

УДК 376:159.9.075

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВИЗУАЛИЗАЦИИ В ОБУЧЕНИИ ТРЕВОЖНЫХ УЧАЩИХСЯ

Бюндюгова Т.В.

Южный университет (ИУБуП), Ростов-на-Дону, e-mail: tach_29@mail.ru

В настоящее время фокус внимания на эффективности обучения детей и его связи с эмоциональными состояниями (в частности, с тревожностью) привлекает все больше внимания с одной стороны, с трансформациями системы образования, а с другой, – со спецификой когнитивной сферы и особенностями переработки информации. Снижение тревожности учащихся существенно повышает эффективность учебы, оптимизирует когнитивную переработку информации, что можно реализовывать с помощью использования визуализации, в частности использования мечтания в качестве активной формы работы. Автор отмечает сложности и необходимость сопровождения детей в рамках обучения, в частности преодоления их негативных эмоциональных состояний в процессе освоения учебного материала, предлагая для этого визуализацию в качестве формы работы. В работе рассмотрены основные формы визуализации, общие параметры ее эффективности при использовании в обучении. Опрос учащихся показал, что больше всего они тревожатся из-за учебы и построения конструктивных отношений с одноклассниками. В работе рассмотрены возможности использования когнитивного конструкта «моя учеба» с целью снижения тревожности в рамках обучения через визуализацию когнитивных конструктов, связанных с осваиваемым материалом. Когнитивный конструкт, с одной стороны, содержит информационный компонент, а с другой, – эмоциональный, – проживание и трансформацию переживаний, касающихся учебного материала. Проведенное исследование по снижению тревожности учащихся через активную визуализацию иллюстрирует возможности и эффективность использования данной формы работы в рамках обучения. В основе визуализации в рамках обучения был использован когнитивный конструкт «Моя учеба» и работы с ним по принципу составления «мечты-плана» относительно предметов, которые вызывают особую тревогу. Данное исследование показало, что снижение тревожности по поводу учебы с помощью использования визуальных конструктов и трансформации образов позволяет помимо собственно снижения уменьшения параметров личностной и школьной тревожности, повысить работоспособность, оптимизировать отношения со сверстниками. В процессе работы с когнитивным конструктом «мечта-план» учащиеся смогли обыграть события и ситуации обучения, которые вызывали беспокойство, более четко вписать их в картину внутреннего мира и рассмотреть ключевые моменты по их оптимизации.

Ключевые слова: когнитивный конструкт, визуализация, снижение тревожности, учащиеся с тревожностью, мечтание

USING VISUALIZATION IN TEACHING ANXIOUS LEARNERS

Byundyugova T.V.

Southern University (IMBL), Rostov-on-Don, e-mail: tach_29@mail.ru

Currently, the focus on the effectiveness of children's education and its connection with emotional states (in particular, with anxiety) attracts more and more attention on the one hand, with the transformations of the education system, and on the other, with the specifics of the cognitive sphere and the features of information processing. Reducing students' anxiety significantly increases the effectiveness of learning, optimizes cognitive processing of information, which can be implemented through the use of visualization, in particular the use of dreaming as an active form of work. The author notes the difficulties and the need to accompany children in the framework of education, in particular, overcoming their negative emotional states in the process of mastering educational material, offering visualization as a form of work for this. The paper considers the main forms of visualization, the general parameters of its effectiveness when used in training. A survey of students showed that they are most worried about studying and building constructive relationships with classmates. The paper considers the possibilities of using the cognitive construct "my studies" in order to reduce anxiety in the framework of learning through the visualization of cognitive constructs associated with the material being mastered. The cognitive construct, on the one hand, contains an informational component, and on the other, an emotional one – the living and transformation of experiences concerning the educational material. The conducted research on reducing students' anxiety through active visualization illustrates the possibilities and effectiveness of using this form of work in the framework of training. The cognitive construct "My Studies" was used as the basis of visualization in the framework of training and work with it on the principle of drawing up a "dream plan" for subjects that cause particular anxiety. This study showed that reducing anxiety about studying through the use of visual constructs and image transformation allows, in addition to actually reducing the decrease in the parameters of personal and school anxiety, to improve performance, optimize relationships with peers. In the process of working with the cognitive construct "dream-plan", students were able to beat the events and learning situations that caused concern, more clearly fit them into the picture of the inner world and consider the key points for their optimization.

Keywords: cognitive construct, visualization, anxiety reduction, students with anxiety, dreaming

В рамках изучения ключевых направлений и форм сопровождения оптимизации учебного процесса учащихся с тревожностью (с опорой на их личностные и поведенческие проявления), а также проведенного

анализа эмпирических вариантов сопровождения образовательного процесса можно сформулировать несколько важных аспектов: в рамках организации сопровождения учащихся с тревожностью формат работы

носит, как правило, диагностические проявления: тестирование, анкетирование личностных особенностей, уровня психического развития и т.д. после чего педагоги получают рекомендации, которые носят обобщенный характер. Педагогов не обучают в полной мере различным аспектам взаимодействия с учащимися, у которых есть выраженная тревожность по поводу процесса обучения, которая существенно снижает их активность. Также можно отметить, что в результативности учебы учащихся с тревожностью часто оценивается только из показателей успеваемости, а качественный анализ приложенных усилий не проводится. Кроме этого, учащимся с тревожностью необходимо планировать в индивидуальном образовательном маршруте не только работу по основным предметам, но обучать навыкам тайм-менеджмента, планирования, стресс-менеджмента, что существенно повысит их успеваемость, работоспособность, уверенность в себе.

Необходимо также максимально развивать навыки самостоятельности и отслеживать все результаты, которые учащийся смог выполнить в рамках обучения без помощи. Удалось найти не много работ, которые посвящены работе с тревожными учащимися и техникам, которые помогли им адаптироваться к современным образовательным условиям.

Перечисленные выше особенности дают представление о том, что необходимо систематически проводить подготовительную работу с учащимися с тревожностью в рамках образовательного процесса, максимально полно давать им не только возможность адаптироваться к учебному процессу, но и активно участвовать в жизни учебного коллектива в целом. Работа должна начинаться с использования технологий по снижению уровня тревожности, который, по ряду исследований, высокий, особенно, по поводу адаптации к школьной жизни в коллективе детей и по освоению сложных предметов.

Основная цель данного исследования – изучить на практике возможности применения программы снижения тревожности учащихся по вопросам обучения с использованием визуализации.

Методы снижения тревожности, которые можно использовать в текущем режиме, в том числе и педагогам в рамках обучения детей разного возраста, могут быть достаточно разнообразными и зависеть от навыков и возможностей педагога. Формально они могут быть сгруппированы по типам, в зависимости от формы: организационные методы (тревожность снижается за счет

достаточно высокой информированности об особенностях обучения), дыхательные практики, физические упражнения (за счет напряжения мышц), коммуникативные формы поддержки [1]. Среди данных методов и методик не хватает тех, которые основаны на визуальной работе с образами, с одной стороны, такая работа опирается на профессиональный опыт снижения переживаний в процессе обучения по сложным предметам, а с другой стороны, используя специальные текстовые зарисовки, педагоги могут применять их в своей практике. Снижение тревожности учащихся позволит повысить удовлетворение от обучения и его эффективность, а также позволит оптимизировать взаимодействие со сверстниками, наполнить свою учебную жизнь и деятельность разнообразными личностными смыслами. Учеба и взаимодействие с окружающими, в первую очередь, акцентируют внимание на успешности и внешнем социальном благополучии учащихся, дают им возможность оценить самих себя, оценить то, как они общаются со сверстниками, повысить удовлетворенность своими достижениями в учебе. Именно потому, что учеба и взаимодействие со сверстниками – важные параметры самоотношения учащихся, они вызывают большое количество переживаний, беспокойства и тревоги [2].

Для того, чтобы снизить ощущение тревожности по поводу обучения, понимая сути темы предмета, необходимо менять отношение к учебе, сместить фокус внешнего оценивания на повышение удовлетворения от процесса обучения, научить сравнивать учащихся с тревожностью свои результаты с предыдущими оценками в процессе получения знаний. Наделить когнитивный конструкт «моя учеба» дополнительными смыслами, которые будут отражать внутреннее личное отношение учащихся с тревожностью к обучению, сделают учебу ценностью для них самих, а не только для внешних оценок [3].

Все эти результаты (повышение эффективности процесса обучения за счет снижения тревожности) возможны при использовании техники визуализации, поскольку именно представляемые образы позволяют «вписывать во внутреннюю картину мира» различные конструкты, в том числе касающиеся учебы, выстраивать эмоциональное отношение к ним. Активная визуализация и трансформация конструкта «моя учеба» требуют усилий в самом начале, потом при формировании навыка переконструирования образа удастся максимально быстро перестраивать его. Активная визуализация реализуется в расслабленном состоянии

при максимальном использовании ярких деталей и активном взаимодействии с предметами, которые учащийся представляет в рамках данного конструкта [4].

Снижение тревожности в процессе обучения может быть реализовано с помощью смысловых техник в формате активной визуализации. Д.А. Леонтьев, И.В. Абакумова в своих исследованиях отмечают, что смысловые техники конструктивно воздействуют на личность с помощью работы с личностными смыслами, «вписыванием» отдельных ситуаций, объектов окружающей действительности во внутреннюю картину мира через механизмы социальной идентификации или ценностной синхронизации [5].

Смысловые техники подразумевают трансформацию когнитивных конструктов, основную единицу которых – образ, имеющий определенную структуру, основной компонент которой – эмоциональный. Когнитивный конструкт включает систему образов, объединенных одной тематикой, эмоционально окрашенных с определенным набором информации, которая имеет значение для субъекта [6].

Исследование снижения тревожности учащихся в процессе освоения предметов включила работу с когнитивным конструктом «Моя учеба», который состоит из нескольких компонентов, имеющих личностный смысл и ценность для учащихся:

- отношение к оценкам,
- страх перед выступлением у доски,
- тревожность по поводу сравнения с другими учениками,
- отношение «не как ко всем».

Все эти компоненты когнитивного конструкта «Моя учеба» были описаны определенными образами, с помощью которых учащиеся прорабатывали свою тревожность по вопросам обучения.

Работа с данным набором компонентов конструкта позволит снизить тревожность, которая связана с отношением к учебе и пониманием себя в образовательном пространстве. Позитивное и структурированное отношение к учебе позволит снизить уровень тревожности по отношению к ней и более эффективно адаптироваться учащимся в образовательном пространстве.

Для работы с когнитивным конструктом «Моя учеба» с целью снижения уровня тревожности по отношению к обучению подходит техника визуализации (активное оперирование образами), в частности ее вариант – мечтание, – как возможность четко представить желаемое состояние и положение в учебном пространстве, проживая в этот момент позитивное эмоциональное состояние.

Мечтание (активная работа с конструктами в формате визуализации) лучше всего реализовывать в формате «мечты-плана», который позволит максимально сформировать представление об образовательном пространстве, особенностях учебы и т.д. [7].

Эффективность работы с мечтой-планом позволяет практически в процессе обучения в форме игры и активного воображения наделять когнитивный конструкт личностными смыслами. Все это позволит снизить тревожность по поводу учебы, повысить уверенность в себе, оптимизировать деятельность и свое поведение. Техника визуализации позволяет учащимся «вписать» себя в пространство «идеального будущего», спланировать свои действия по достижению этих результатов в реальности. Мечта-план, с одной стороны, мотивирует и побуждает к деятельности, с другой стороны позволяет «поверить в себя», в том, что такие достижения возможны и реальны [8].

Техника визуализации базируется на работе с актуальными ситуациями, важными и значимыми для учащихся с тревожностью. Все эти ситуации для работы предлагаются сами учащиеся в рамках программы занятий, которая с ними проводилась.

Материалы и методы исследования

Исследование уровня тревожности учащихся с помощью техники визуализации было реализовано в период с ноября 2019 по февраль 2020 года на базах общеобразовательных школ г. Ростова-на-Дону. Со 129 участниками возраста 14-16 лет проведены обучающие занятия на основе использования техники визуализации. Всего было проведено 9 занятий по 2 часа. Занятия проводились в активном формате с обязательным получением обратной связи. Содержание занятий отвечало ряду параметров: обязательное введение с объяснением цели, без использования критики, с обратной связью после упражнений, релаксацией в конце, наличие обязательных домашних заданий в форме игр.

В рамках исследования был проведен ряд оценочных мероприятий для выявления имеющихся проявлений тревожности, связанной с обучением. Все респонденты учащиеся в обычных школах и не переводились из других школ в течение трех лет.

Исследование снижения уровня тревожности учащихся с помощью визуализации содержало несколько основных этапов:

- 1) определение особенностей проявления тревожности с помощью анкеты;
- 2) тестирование участников на предмет выраженности личностной, ситуативной, учебной тревожности;

3) реализация техники визуализации в рамках занятий в период обучения;

4) тестирование через два месяца после окончания участия в программе с целью оценки выраженности изменений тех же параметров, по которым было тестирование до начала программы.

Цель исследования позволила определить перечень методик для диагностики до и после участия в программе:

1. Диагностика школьной тревожности (тест школьной тревожности Б. Филлипса). Шкалы: общая тревожность, переживание стресса, фрустрация успеха, страх проверки знаний, страх самовыражения, низкая сопротивляемость стрессу, страх не соответствовать ожиданиям, проблемы в отношениях с педагогами.

2. Диагностика личностной и ситуативной тревожности (тест Спилбергера-Ханина). Шкалы: личностная тревожность, ситуативная тревожность.

3. Опрос учащихся в свободной форме на предмет того, что их тревожит в рамках учебы.

Диагностика, реализация этапов программы были согласованы с родителями и проводились с соблюдением профессиональной этики и конфиденциальности. Все дети были в хорошем, ровном настроении, физически себя чувствовали нормально.

Результаты исследования и их обсуждение

Анкетирование учащихся на предмет выявления того, что их тревожит в процессе учебы, позволило определить, что 98% участников беспокоят взаимоотношения с одноклассниками («Хочу больше общаться», «Хочу больше друзей», «Переживаю, что меня не понимают») а 87% переживают по поводу своей учебы («Не все получается, как хочу», «Не все понимаю», «Сложно даются значимые предметы»). Мы решили сфокусировать внимание в работе по программе именно на учебе, поскольку ответы и переживания относительно нее схожи у всех респондентов, а проблема взаимоотношений – более разнообразна, требует более индивидуального подхода.

Анализируя имеющийся уровень личностной и ситуативной тревожности учащихся с тревожностью, удалось выявить следующую особенность – комбинирование высокого уровня обеих типов тревожности. Но примерное соотношение следующее: выраженная личностная тревожность у 68% респондентов, а ситуативная – у 85%.

Что касается диагностики школьной тревожности, то у 79% респондентов она выражена достаточно сильно.

В целом, можно говорить, что уровень школьной тревожности – выше среднего, личностная и ситуативная тревожность на достаточно высоком уровне. Данные результаты позволили сформировать основные направления работы.

Гипотеза исследования: использование техники визуализации в работе с когнитивным конструктом «моя учеба» позволяет снизить выраженную тревожность, связанную с процессом обучения.

Все блоки программы основаны на использовании визуализации целенаправленной трансформации когнитивного конструкта «моя учеба», которые связаны с учебой, выполнением своих «учебных обязанностей» и наделием учебы личностным смыслом, осознанное проживание эмоций, связанных с переживаниями по поводу учебы.

Выводы

Проведение программы позволило сделать следующие выводы на основе полученных данных.

1. Применение техники визуализации в детской выборке дало существенные сдвиги по всем заявленным параметрам: личностная, ситуативная, школьная тревожность. Образы стали более яркими, цветными, упорядоченными. Усилился уровень когнитивной сложности при выборе заданий в работе по программе, появилось больше нестандартных решений. Удалось сформировать ценностное, личное отношение к обучению, снизить беспокойство за счет максимальной вовлеченности в процесс и снижения уровня неопределенности по отношению к будущим результатам.

2. Учащиеся с тревожностью достаточно просто включились в процесс, но сопротивление и раздражение поначалу присутствовало, поскольку данная техника была для них новой и непонятной. После объяснения целей всех заданий участники успокоились и вовлеченность изменилась. Учащимся проще давались задания, где нужно было представить предметы, чуть сложнее сенсорные ощущения и совсем трудно – абстрактные понятия. Но при замене абстрактных понятий на предметы, объекты, которые их символизируют, стало значительно проще. У более тревожных детей сложнее получалось представлять образы, но проще их анализировать. Сложности вызвало представление себя в пространстве, которое вызывало больше всего тревоги.

3. Двигательные образы давались участникам легче, чем статичные и абстрактные. Детализированность образов достигла максимума к концу программы (вначале

2-3 отличительных признака, в конце – 7-8). В целом, мечтание, упражнения на воображение, групповые проекты вызвали большое количество положительных эмоций и позволили существенно снизить параметры тревожности.

4. Данные повторной диагностики выявили несколько ключевых перемен по итогам участия в программе:

- во-первых учащиеся с особыми возможностями здоровья научились легко трансформировать различные образы, связанные с учебным процессом «из негативный и беспокоящих» в обычные и «не пугающие» в 77% случаев (по результатам обратной связи от участников тренинга);

- во-вторых, благодаря работе с конструктом «мечта-план» получилось сформировать позитивное представление об учебе в будущем, получить в будущем высоких результатов, снизить переживания по поводу «высоких планок», «ожиданий родителей и учителей»;

- в-третьих, по методикам оценки тревожности существенно снизился уровень ситуативной тревожности ($U_{эмп} = 0,239, p \leq 0,01$), личностной тревожности ($U_{эмп} = 0,218, p \leq 0,01$), общего уровня школьной тревожности ($U_{эмп} = 0,284, p \leq 0,01$) и отдельных ее параметров: переживание социального стресса стало ниже ($U_{эмп} = 0,189, p \leq 0,01$), снизилась фрустрация успеха ($U_{эмп} = 0,277, p \leq 0,01$) и страх проверки знаний ($U_{эмп} = 0,156, p \leq 0,01$).

На основании результатов проведенного исследования, получилось сделать несколько ключевых выводов:

1. Работа с когнитивным конструктом «моя учеба» позволила воздействовать на уровень тревожности, связанный с этой частью жизни школьников, а именно – более детальное и полное планирование и представление разных аспектов учебы уменьшило ощущение неопределенности по этому вопросу.

2. Учащиеся легко работали с визуализацией, были достаточно мотивированы, живо интересовались происходящим, старались максимально вовлекаться в процесс.

3. Визуализация позволила качественно проработать отношение к учебе, что привело к снижению чувства тревоги и позволило сохранить достаточно высокий уровень мотивации и интереса к получению знаний (это не было задачей исследования, можем предположить, что это также воздействие использования визуализации).

Гипотеза исследования о том, что использование техники визуализации в работе с когнитивным конструктом «моя учеба» позволяет снизить выраженную тревожность, связанную с процессом обучения, – нашла свое подтверждение.

Таким образом, результаты проведенного исследования рассмотрели особенности использования визуализации в работе с эмоциональными состояниями. Техника визуализации в такой работе необходима, поскольку работа с когнитивными конструктами связана с достижениями результатов в учебе, повышением уверенности и ответственности в выполнении задач.

Список литературы

1. Вильчук Ю.В. Цифровая технология формирования когнитивного образа объекта // Цифровое общество как культурно-исторический контекст развития человека: сборник научных статей и материалов III международной конференции. Коломна, 2020. С. 63-68.
2. Нестик Т.А. Искусственный интеллект как когнитивный протез. трансформация образов будущего // Образовательная политика. 2019. № 4 (80). С. 104-117.
3. Мелихова Ю.Р. Когнитивная значимость чувственно-наглядного образа // Научный альманах. 2016. № 3-4 (17). С. 302-307. DOI: 10.17117/na.2016.03.04.302.
4. Арнхейм Р. Новые очерки по психологии искусства / пер. с англ. М.: Прометей, 1994. 352 с.
5. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 2018. 487 с.
6. Макарова Е.А. Визуализация как интросекция смыслообразов в ментальное пространство личности: монография. М.: Спутник+, 2010. 169 с.
7. Князева Е.Н. Глаз ума: понятия ментальных образов и воображения от Беркли до современной когнитивной науки // Проблема воображения в эволюционной эпистемологии: сборник научных статей. М.: Институт философии Российской академии наук, 2013. С. 30-51.
8. Юрьева Т.В. Мечта как модель профессионального будущего // Психология XXI века: мат-лы междунар. конф. студентов, аспирантов и молодых специалистов / под науч. ред. В.Б. Чеснокова. СПб.: СПбГУ, 2007. С. 546-548.