

Чжоу Ми*, А.К. Мынбаева

Казахский национальный университет им. аль-Фараби, Казахстан, г. Алматы

*e-mail: mizou0723@mail.ru

АНАЛИЗ ТРЕВОЖНОСТИ И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ КИТАЯ (на примере школ автономного района Внутренней Монголии)

В статье приведен опыт диагностики психического здоровья школьников автономного района Внутренней Монголии Китайской Народной Республики. Цель исследования – диагностика и сравнение показателей учебной тревожности у школьников разных классов, изучение взаимосвязи между учебной тревожностью и качествами личности школьников. Для диагностики были использованы такие методы, как тест психического здоровья МНТ (Mental Health Test) и подростковый опросник «Малая пятерка личности подростка». В исследовании приняли участие 420 школьников 7, 8, 9 года обучения (классов), данные были проанализированы с помощью SPSS 23.0. Результаты показали, что 57,6% школьников находились в состоянии сильной учебной тревоги. В то же время, общее психическое здоровье школьников было хорошим ($40,87 \pm 17,68$), лишь по субшкалам учебной тревожности и физическим симптомам наблюдаются показатели выше нормы. Учебная тревожность оказалась наиболее сильна в 7-м классе; в старших 8-9 классах показатели оказались ниже. Такие результаты могут быть объяснены тем, что 7 класс является первой ступенью средней школы (в КНР дети учатся в начальной, средней и старшей школах) и дети сталкиваются с проблемой адаптации к окружающей среде и приспособления к новым межличностным отношениям. Установлена положительная корреляция между учебной тревожностью школьников и их эмоциональными показателями – нейротизмом или эмоциональной неустойчивостью, и отрицательная корреляционная связь между учебной тревожностью школьников и показателями экстраверсии ($p < 0,01$). Предложены рекомендации для школьных психологов и учителей по профилактике тревожности детей.

Ключевые слова: школьники, учебная тревожность, психическое здоровье, Китай, школьный психолог.

Zhou Mi*, A. Mynbayeva

Al-Farabi Kazak National Unievrsity, Kazakhstan, Almaty

*e-mail: mizou0723@mail.ru

Analysis of anxiety and mental health of schoolchildren in China (on the example of schools in the Autonomous Region of Inner Mongolia)

The article focuses on the experience of testing the mental health of school pupils in the Inner Mongolia Autonomous Region of the People's Republic of China. The ultimate aims of research are to examine and compare the results of anxiety level experienced by pupils, to discover a correlation between an anxiety level of pupils and their personality. The Mental Health Test (MHT) and questionnaire named "Small Five of the Personality of a Teenager" are used as data-collection techniques in this research. This research was conducted with four hundred and twenty pupils studying from seventh to tenth grades. The data were analyzed descriptively and categorized using the seven scales SPSS 23.0. The results showed that 57.6% of pupils were experiencing severe learning anxiety. On the other hand, students were generally demonstrating a healthy mental and emotional state ($40,87 \pm 17,68$), but the learning anxiety level and physical health state represents above the average results. The highest learning anxiety level was experienced by seventh grade students; nevertheless, high school students showed relatively lower score of a learning anxiety. This case can be explained by the fact that the seventh-grade students has just entered secondary school (in the PRC, children study in primary, middle and high schools) and are currently facing the difficulties of adapting to the new environment and establishing a new interpersonal relationship. A positive correlation was found between schoolchildren' anxiety level and their emotional indicators as neuroticism or emotional instability. Meanwhile, learning anxiety and extraversion indicators demonstrated a negative correlation ($p < 0.01$). Suggestions for school psychologists and teachers on the prevention of anxiety in children are proposed.

Key words: school pupils, learning anxiety level, mental health, China, school psychologist.

Чжоу Ми*, А.К. Мынбаева
Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Қазақстан, Алматы қ.
*e-mail: mizou0723@mail.ru

**Қытайдағы мектеп оқушыларының мазасыздануы
және психикалық денсаулығын талдау
(Ішкі Моңғолия Автономиялық ауданындағы мектептер мысалында)**

Мақалада Қытай Халық Республикасының Ішкі Моңғолия автономиялық ауданындағы мектеп оқушыларының психикалық денсаулығын зерттеу тәжірибесі жайлы жазылған. Зерттеу мақсаты – әртүрлі сыныптардағы мектеп оқушыларының оқу мазасыздану көрсеткіштерін зерттеу және салыстыру, мектеп оқушыларының оқу мәселелері мен тұлғалық ерекшеліктері арасындағы байланысты зерттеу болды. Зерттеу әдістері ретінде екі әдіс қолданылды – психикалық денсаулық тесті МНТ (Mental Health Test) және «Жасөспірім тұлғасының кіші бестігі» жасөспірім сауалнамасы. Жүргізілген зерттеуде 7, 8, 9-сыныптан 420 оқушы қатысты, алынған деректер SPSS 23.0 арқылы талданды. Зерттеулердің нәтижесінде мектеп оқушыларының 57,6%-ында оқуға деген қатты мазасыздық сезімі байқалды. Сонымен қатар, мектеп оқушыларының жалпы психологиялық денсаулығы сау, жақсы болғанымен ($40,87 \pm 17,68$), білім алу процесіндегі мазасыздық көрсеткіштері және физикалық белгілер – айтылған екі фактор нормадан жоғары көрсеткіштер көрсетті. Ең жоғары оқу мазасыздық деңгейі 7-сынып оқушыларында байқалды, жоғары 8-9-сыныптарда көрсеткіштер төмен болды. Бұл жағдайды 7-сынып оқушылары орта мектеп табалдырығын енді аттағаны (ҚХР-да балалар бастауыш, орта және жоғары сыныптарда оқиды), сонымен қатар, қазіргі уақытта жаңа әлеуметтік-қоғамдық ортаға бейімделу және жаңа әлеуметтік қатынастардың құрылу мәселесімен бетпе-бет келуімен түсіндіруге болады. Зерттеу барысында мектеп оқушыларының оқу процесіндегі мазасыздық сезімі мен олардың эмоционалдық көрсеткіштері – невротизм немесе эмоционалдық тұрақсыздық арасында оң корреляция байқалды. Дегенмен, мектеп оқушыларының оқудағы мазасыздық деңгейі мен экстраверсия көрсеткіштері арасында теріс корреляция анықталды ($p < 0,01$). Мектеп психологтары мен мұғалімдеріне балалардың мазасыздануының алдын алу бойынша ұсыныстар ұсынылады.

Түйін сөздер: мектеп оқушылары, оқу процесіндегі мазасыздық деңгейі, психикалық денсаулық, Қытай, мектеп психологі.

Введение

С 70-х годов XX века Всемирная организация здравоохранения активно рассматривает вопросы психического здоровья детей. С 2019 года пандемия COVID-19 стала серьезным вызовом для системы здравоохранения и образования в мире. Переболевшие COVID-19 помимо оказанного влияния болезни на физическое здоровье индивида, указывают на симптомы изменения психических процессов, влияние болезни на память, когнитивную деятельность, нарушение сна, симптомы стресса, тревожности.

В эпоху, когда академическая успеваемость является важным показателем для оценки школьников, учебная тревожность стала одной из наиболее заметных психологических проблем школьников, а также важным вопросом, требующим решения в школьном образовании в области психического здоровья. Известно, что динамика учебной тревожности может меняться. В подростковом возрасте она может усиливаться. Так, школьники в Китае готовятся к националь-

ным вступительным экзаменам – National College Entrance Examination (NCEE), в этот период учащиеся уделяют все больше внимания учебе, поэтому склонны испытывать еще большую учебную тревогу.

С 80-х годов XX века в Китае постепенно создается и расширяется система школьных психологических кабинетов, задача которых – сохранение психического здоровья детей, профилактика проблем и просвещение детей в области психического здоровья. С 2000-х годов в Китае помимо того, что продолжается адаптация зарубежных методик, разрабатываются собственные психологические тесты по оценке психического здоровья детей. Например, Китайская шкала психического здоровья учащихся средних школ (MSSMHS) разработана профессором Ван Цзишэном; шкала удовлетворенности жизнью для младших школьников (Life Satisfaction – LS, 2006) предложена Цзинь Сяомяо из Чжэцзянского нормального университета; Шкала измерения общего академического «Я» подростков (2011) подготовлена авторами Го Чэн, Чжао Сяюнь и Чжан Дацзюнь; и др.

В данной статье рассмотрим тест ментального здоровья (Mental Health Test), его подшкалу по учебной тревожности. Учебная тревожность – это эмоциональная реакция школьников, беспокойство о конкретных результатах обучения, которые реально или ожидаемо представляют угрозу для их самооценки и чувства собственной значимости в процессе обучения (Cheng Junling, 1998). Чрезмерная учебная тревожность может вызвать такие психологические реакции, как перепады настроения, когнитивные дисфункции и снижение самооценки, мешая учебному процессу и влияя на академическую успеваемость, и даже может привести к развитию учебного выгорания, нарушая физическое и психическое развитие студентов (Wang Xiyong, 2000). Чрезмерный учебный стресс является одной из основных причин психологических отклонений и расстройств у школьников. Согласно результатам исследований, средний уровень тревожности у китайских школьников выше, чем у студентов университетов, и выше, чем у американских школьников, за тот же период. 63,2% школьников имеют сильную учебную тревожность (Liu Henrong & etc., 2014); 29,8% китайских школьников имеют симптомы тревожности. Тревожность оказывает значительное негативное влияние на физическое и психическое здоровье школьников и на их успеваемость (Ding Shurong, 1996).

Психически здоровый школьник имеет следующие характеристики: 1) нормальное интеллектуальное развитие; 2) эмоциональная стабильность и умеренные реакции; 3) соответствующие возрасту психологические и поведенческие характеристики; 4) психологическая адаптация к межличностным отношениям, способность взаимодействовать с другими, принимать себя и идентифицировать себя с другими; 5) стабильная и физически здоровая личность, демонстрирующая здоровый психический настрой, объективное и позитивное самосознание, поведение в соответствии с социальными и моральными нормами, способность умеренно переносить различные стрессы и нагрузки (Song Zean, 2019).

Цель исследования

Цель исследования – диагностика и сравнение показателей учебной тревожности у школьников разных классов; выявление гендерных различий в учебной тревожности; изучение взаимосвязи между учебной тревожностью и качествами личности школьников. Анализ состояния учебной тревожности китайских школьников позволит предложить рекомендации для профилактики и

снижения чрезмерной учебной тревожности учащихся, содействовать здоровому физическому и психологическому развитию детей.

Дизайн исследования

Данные выборки исследования

Школа в автономном районе Внутренняя Монголия (Китай) была выбрана случайным образом. В исследовании приняли участие три класса 7, 8 и 9-го года обучения (первый, второй и третий курсы средней школы), в общей сложности – 420 школьников. Школьники в Китае обучаются в начальной (6 лет), средней (+3 года) и старшей школах. При обработке полученных данных по проверочной шкале лжи опросника 40 испытуемых набрали сверхвысокие баллы (>7). Согласно инструкции по обработке данных, это свидетельствует о том, что 40 школьников были неискренни в ответах, и поэтому их тестовые анкеты исключаются из анализа. В результате скрининга было получено 380 валидных анкет, коэффициент валидности составил 90%. Таким образом, количество школьников, принявших участие в исследовании, составило 132 в 7 классе (1 курс средней школы), 133 – в 8 классе (2 курс средней школы) и 115 – в 9 классе (3 курс средней школы). Числовые характеристики демографических данных можно увидеть в таблице 1, они показывают распределение респондентов данного опроса. Среднее значение отражает тенденцию изменения концентрации. Стандартное отклонение отражает колебания.



Рисунок 1 – Автономный район Внутренней Монголии Китая (карта с сайта <https://ykitai.com/2013/08/22/inner-mongolia-marathon/>, граница автономного района обведена зеленым цветом)

Результаты частотного анализа отдельных переменных показывают, что распределение соответствует требованиям выборочного исследования (таблица 1). Среди

гендерных результатов доля мальчиков составляет 51,3%, а доля девочек – 48,7%. Видно, что гендерное распределение в данном опросе равномерное.

Таблица 1 – Частотный анализ демографических данных

Частотный анализ демографических переменных					
Переменная	Опции	Частота	Процент	Средний	Станд. отклонение
Уровень класса	7	132	34.7	7.96	0.81
	8	133	35		
	9	115	30.3		
Пол	Мальчики	195	51,3	0.49	0.5
	Девочки	185	48.7		
	Всего	380	100		

Методы исследования

Тест диагностики психического здоровья МНТ (Mental Health Test), который был адаптирован Чжоу Бучэном, известным китайским психометриком и профессором кафедры психологии Восточно-Китайского нормального университета, и другими на основе GAT (Gestalt Tendency Diagnostic Test), разработанного Киёси Судзуки в Японии. Тест был включен в систему психологической оценки школьников (Zhou Bucheng, 1991).

МНТ состоит из девяти субшкал, восемь из которых являются содержательными шкалами, включая учебную тревожность, тревожность в отношении людей, одиночество, склонность к самообвинению, склонность к аллергии, физические симптомы, фобии и импульсивность. Каждая субшкала в опроснике содержит по 10-15 вопросов. Общий балл по 8 субшкалам указывает на общую тенденцию тревожности индивида, а балл по каждой субшкале указывает на психологический статус индивида в конкретном измерении тревожности (от учебной тревожности до импульсивности). Существует также шкала валидности, которая используется для проверки того, искренне ли участник ответил на вопросы теста. Исключая пункты шкалы валидности, баллы по всем оставшимся пунктам опросника суммируются и дают общий уровень тревожности человека, а результаты по восьми субшкалам содержания позволяют диагностировать, какой аспект тревожности является более проблемным для человека (Hu Anyang, 2016).

В опроснике используются вопросы с двумя вариантами ответов – с оценкой “1”, если они отвечают “да”, и “0”, если они отвечают “нет”. Общий балл 0-55 по шкале МНТ указывает на нормальное психологическое состояние; общий балл 56-64 указывает на то, что у испытуемого могут быть общие психологические проблемы и он требует внимания; общий балл 65 и выше указывает на то, что у испытуемого могут быть серьезные психологические проблемы и он требует дальнейшего обследования у специалиста. Если шкала валидности больше 7, то это указывает на то, что испытуемый либо ответил неискренне, либо утаил информацию о своем состоянии и достоверность ответов анкеты невысока. Фактически тогда для данного респондента можно заново провести диагностику, а данные ответы считать недействительными (Wen Yanping, 2000). Коэффициент альфа-Кронбаха для субшкалы учебной тревожности в данном исследовании составил 0,807.

Подростковый опросник «Малая пятерка личности подростка», разработанный Хуэй Чжоу и др. и пересмотренный Хун Цзоу и др. на основе зарубежного опросника «Большая пятерка факторов личности». Опросник в основном используется для измерения личностных особенностей китайских подростков и включает пять измерений – экстраверсии, соглашательства, осторожности, открытости и эмоциональности. Тест состоит из 50 вопросов; используется 5-балльная шкала – от «совсем не нравится» до «очень нравится», с оценками от 1 до 5 соответственно (Zhou, Hui, 2000). В данном ис-

следовании детально рассматривалась шкала эмоциональности, что эквивалентно субшкале невротизма в шкале личности Big Five.

После применения тестов полученные данные были обработаны при помощи SPSS 23.0, проведен расчет описательной статистики, корреляционный анализ Пирсона данной выборки.

Результаты

Анализ общего психического здоровья школьников

Большинство школьников в выборке данного исследования имели хорошее психическое здоровье, при этом 77,4% – «квазинормальное»,

14,9% – «проблемное» и 7,9% – высокую степень тревожности психического здоровья (таблица 2). Общий балл МНТ школьников варьировался от 23,19 до 58,55 и наблюдались значительные различия в психическом здоровье школьников.

Анализ положительных характеристик по субшкалам МНТ

Обычно испытуемых, набравших более 8 баллов по каждой субшкале МНТ, считают обладателями позитивного психического здоровья (Hu Biyang, 2009). Для дальнейшего изучения состояния психического здоровья учащихся данной школы мы провели позитивный скрининг, результаты которого представлены в таблице 3.

Таблица 2 – Общий уровень психического здоровья

Общий уровень психического здоровья (N=380)				
Общее	Нормальный (0-55) (количество человек/ процент)	Пониженный уровень (56-64) (количество человек/процент)	Повышенный уровень (65 и выше) (количество человек / процент)	Общий балл M±SD
	294 / 77.4	30 / 14.9	30 / 7.9	40.87±17.68

Таблица 3 – Показатели психического здоровья школьников (в разрезе субшкал) (количество человек/процент)

Год обучения	Учебная тревожность	Беспокойство о людях	Тенденция к одиночеству	Склонность к самообвинению	Аллергическая склонность	Физические симптомы	Фобии	Импульсивность
7	89/67.4	14/10.6	2/1.5	28/21.2	27/20.5	45/34.1	13/9.8	6/4.5
8	69/51.9	8/6.0	2/1.5	28/21.1	19/20.3	29/21.8	9/6.8	8/6.0
9	61/53.0	2/1.7	1/0.9	19/16.5	14/12.2	19/16.5	0/0.0	5/4.3
Общие данные	219/57.6	24/6.3	5/1.3	75/19.7	60/15.8	93/24.5	22/5.8	19/5.0

Анализе результатов

1. Большая доля школьников имела положительные результаты по факторам “учебная тревожность” и “физические симптомы”. Как видно из таблицы 3, доля школьников 7 класса (первый курс средней школы), получивших положительные результаты в оценке субшкалы/фактора “учебная тревожность”, была намного выше, чем по другим субшкалам, что говорит о том, что доля учащихся с разной степенью учебной тревожности была очень высока. У таких школьников есть страх перед экзаменами, они не могут быть внимательными в классе, часто волнуются о том, что им будут задавать вопросы, они боятся экзаменов и плохо могут

справляться с тревожностью. Кроме того, у большей части учащихся наблюдались значительные физические симптомы, часто включающие беспокойство, ненормальное сердцебиение, потерю аппетита, боль в животе или бессонницу, когда наступала тревога. 16,5% учащихся 9 класса имели значительные положительные признаки по субшкале “Физические симптомы”, что ниже, чем в 7 и 8 классах. Это говорит о том, что учащиеся 9-го класса в основном настроены позитивно и не испытывают явных физических симптомов без причины, но небольшое количество учащихся все же достаточно обеспокоены своим физическим состоянием.

2. Доля школьников со значительными положительными характеристиками по субшкалам “склонность к самообвинению” и “склонность к аллергии” была не низкой, а общий средний балл был немного выше. Этот показатель ниже по сравнению с 7 и 8 классами, что говорит о том, что большинство учащихся 9-го класса спокойно относятся к неудачам и что большинство из них имеют умеренный уровень склонности к аллергии и в целом не слишком чувствительны к повседневным проблемам.

3. По субшкалам/факторам “беспокойство о людях”, “тенденция к одиночеству”, “фобии” и

“импульсивность” зафиксирована низкая доля школьников со значительными положительными результатами. Это указывает на то, что лишь немногие из детей испытывают трудности во взаимодействии или чувствуют себя крайне одинокими, и в целом они способны справляться с повседневными задачами.

Различия между классами по показателю учебной тревожности школьников

Показатели детей 7, 8, 9 классов по субшкале «учебная тревожность» представлены в таблице 4. Как видим, наиболее высокие показатели наблюдаются у детей 7 класса.

Таблица 4 – Различия между классами в учебной тревожности у китайских школьников

Год обучения (класс)	7 класс, M±SD	8 класс, M±SD	9 класс, M±SD	Общий показатель, M±SD
Учебная тревожность	9.43±3.56	8.42±3.39	8.49±3.78	8.79±3.60

В целом, наблюдается учебная тревожность выше нормы у школьников всех трех протестированных МНТ параллелей классов. Это говорит о том, что школьники испытывают страх перед экзаменами и многие из них иногда сомневаются в своих силах. Дети обеспокоены своими экзаменационными оценками и им сложно спокойно учиться. Такая ситуация объясняется тем, что на момент проведения диагностики в школах проводились экзамены, и результаты экзаменов часто используются в качестве основы для оценки успехов учеников и школ. Общественное мнение, высокие ожидания родителей и дисциплина заставляют школьников чрезмерно беспокоиться о своей успеваемости. Тем не менее, учебная

тревожность наиболее сильна в 7-м классе, в то время как среднее психологическое состояние 8-го класса ближе всего к здоровому, а 9-й класс немного более тревожен, чем 8-й, из-за таких факторов, как давление в связи с необходимостью поступления в высшее учебное заведение.

Гендерные различия в учебной тревожности среди китайских школьников

В данном исследовании был проведен независимый выборочный t-тест на статус учебной тревожности китайских школьников в зависимости от пола, результаты которого представлены в таблице 5. Существуют значительные различия в статусе учебной тревожности учащихся мужского и женского пола.

Таблица 5 – Гендерные различия в учебной тревожности среди китайских школьников

Категории	Пол		t	Sig
	М. (M±SD)	Ж. (M±SD)		
Учебная тревожность	8.05±3.850	9.75±3.134	-4.235	0.001
Общ.	36.74±17.62	45.22±16.72	-4.806	0.386

Девочки набрали больше баллов, чем мальчики, по общей шкале МНТ, но статистической значимости между общими баллами обнаружено не было. Девочки набрали значительно больше баллов, чем мальчики, по субшкале “учебной тревожности” ($p < 0,01$), и их показатели психи-

ческого здоровья были значительно ниже, чем у мальчиков. Это может быть связано с некоторыми различиями в физиологическом развитии мальчиков и девочек: девочки на этом этапе чаще испытывают растерянность, расстройство и страх, и чаще испытывают психологический и

физический дискомфорт при преодолении тревожных событий, связанных с обучением.

Взаимосвязь между учебной тревожностью и личностными характеристиками у школьников

Для анализа взаимосвязи между учебной тревожностью школьников и измерениями качеств личности по опроснику «Малая пятерка личности подростка» была использована корреляция Пирсона, результаты представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Взаимосвязь между учебной тревожностью и личностными характеристиками у школьников

Характеристики	Экстраверсия	Соглашательство	Сознательность	Открытость	Нейротизм
Учебная тревожность	-.165**	-0.045	0.014	-0.062	0.464**

**Корреляция значима на уровне 0,01 (2-tailed).

Результаты корреляционного анализа в таблице 6 показывают, что существует положительная корреляция между учебной тревожностью школьников и их эмоциональными показателями – нейротизмом или эмоциональной неустойчивостью на 99% уровне значимости. На 99% уровне значимости была обнаружена отрицательная корреляция между учебной тревожностью школьников и измерением экстраверсии.

Обсуждение

Характеристика учебной тревожности китайских школьников

Результаты анализа данных показывают, что 57,6% китайских школьников находятся в состоянии сильной учебной тревоги: разница в учебной тревоге между классами не существенна. Что касается частоты выявления сильной учебной тревожности у школьников, то такие результаты согласуются с результатами многих исследований, в которых также использовался тест МНТ. В исследовании, проведенном в десяти школах, Лу Йинг и др. показали, что самым высоким показателем выявления психологических проблем также была учебная тревожность – 57,67% (Lu Ying, 2021). Результаты исследования, проведенного Чжан Ганем и др. в одной из школ провинции Сычуань, показали, что самым высоким показателем выявления психологических проблем была учебная тревожность – 46,8% (Zhang Zheng, 2014). В исследовании, проведенном Цю Вэй и др. в одной из школ города Жунчэн, самым высоким показателем выявления психологических проблем также была учебная тревожность – 51,28% (Qiu Wei & etc., 2018). В данном исследовании было обнаружено, что

существуют различия в МНТ между разными классами, причем в старших классах показатели были ниже, чем в младших, что говорит о том, что общее психологическое состояние школьников старших двух классов было лучше. Незначительная разница есть между 7 и 9 классами, что может быть связано с тем, что учащиеся 7 класса только что поступили в среднюю школу и в настоящее время сталкиваются с проблемой адаптации к окружающей среде и приспособления к новым межличностным отношениям.

Гендерные различия в учебной тревожности китайских школьников

Между полами наблюдались различия в общих баллах по МНТ и учебной тревожности, причем мальчики набрали значительно меньше баллов, чем девочки, что означает, что общее психологическое самочувствие мальчиков было лучше, чем у девочек. Схожие результаты были получены в исследовании Ван Миньюэ (Wang Mingyue, 2022). Возможная причина такого результата: девочки эмоционально более чувствительны, на них больше влияют их социально-экономический статус и традиции, что заставляет их придавать большое значение успеваемости и различным оценкам. Полученные результаты позволяют предположить, что школьным психологам и учителям следует обратить внимание на гендерную дифференциацию при планировании мер для снижения чрезмерной учебной тревожности у школьников.

Взаимосвязь между учебной тревожностью и личностью у китайских школьников

Результаты исследования показывают, что школьники, обладающие высокой экстраверсией, имеют более низкий уровень учебной тревожности. Как известно, экстраверты общительны и импульсивны, остроумны, более оптимистичны,

им нравится взаимодействовать с другими людьми. Школьники, набравшие высокие баллы по показателю невротизма, имели более высокий уровень тревожности, часто чрезмерно эмоционально реагировали и с трудом возвращались к нормальному уровню после эмоционального возбуждения. Они также более склонны к тревоге, беспокойству, депрессии и нервозности; они чаще реагируют на эмоциональные подъемы и спады, имеют более сильные эмоциональные реакции, чем обычно, независимо от силы или слабости стимула, и могут даже действовать иррационально, а на их логическое мышление, рациональные суждения и связи знаний влияют их эмоции (Li Zito, Zhang Ye, 2016). Это говорит о том, что эмоциональность является важным фактором, влияющим на учебную тревожность школьников, и что в эпоху растущей социальной конкуренции и оценки школьников на основе академической успеваемости как основного показателя проблемы с психическим здоровьем у школьников, связанные с обучением, растут. Некоторые исследования показали, что люди с высокой тревожностью имеют больше негативных когнитивных предубеждений, чем люди с низкой тревожностью (Liu Henrong&etc., 2013), и что это может повлиять на их будущее развитие, поэтому важно принять необходимые меры интервенции в период сильной учебной тревожности.

Заключение

В заключение предложим ряд рекомендаций для школьных психологов, учителей по сохранению психического здоровья и профилактике учебной тревожности учащихся:

- Следует уделять больше внимание развитию подростков, а не сосредотачивать много внимания на их оценках. В этом могут помочь активные и интерактивные методы обучения, стимулирующие интерес к знаниям, процессу обучения и развитию мотивации ребенка.

- Необходимо психологическое просвещение подростков и школьников для понимания собственной психологии, соблюдения психогигиены и профилактики психического здоровья.

- Следует развивать самооценку и уверенность в себе у школьников в ходе консультирования для уменьшения и профилактики тревожности.

- Рекомендуется обучать подростков правильному отношению к экзаменам и владению рядом экзаменационных стратегий, например, повышать осведомленность о значении экзаменов, времени проведения экзаменов и использовании экзаменационных стратегий.

- В сложных случаях школьники могут воспользоваться «горячей линией», психологическим консультированием для снятия напряжения. Школьные психологи и учителя могут беседовать с молодыми людьми, диагностировать их настроение, научить их эффективно контролировать свои эмоции, разумно заявлять о своих эмоциях, чтобы снять тревожное состояние.

- Следует научить школьников правильно распределять время для обучения и отдыха, выполнения домашних заданий, общественных и личных дел. Тренинги по тайм-менеджменту и релаксации могут помочь детям саморегуляции и совладающему поведению в сложных ситуациях экзаменационного стресса, подготовки к экзаменам, тестам.

References

- Cheng Junling (1998) A Review of Research on Learning Anxiety. *Educational Theory and Practice*, no 18(4), pp. 49-52. (in Chinese)
- Ding Shurong, Wang Tiankui (1996) A study on the anxiety status of school children and the factors influencing them, Chinese. *Public Health*, no 09. (in Chinese)
- Hu Anyang, Wang Qiran (2016) A study on the psychological health of junior high school students and its correlation with teacher-student relationship. *Educational Measurement and Evaluation*, 2016, vol. 04, pp. 36-41. (in Chinese)
- Hu Biyang (2009) Survey on the mental health status of first-year students in amateur sports schools in Changsha and analysis of the influencing factors. *Educational Measurement and Evaluation*, no 05(007). (in Chinese)
- Li Zito, Zhang Ye (2016) Effects of Academic Emotions on Academic Achievement. *Science Chinese*, vol. 30. (in Chinese)
- Liu Henrong, Zhang Ming, Quan Xin (2013) Differences in attentional bias towards emotional information among individuals with different levels of test anxiety. *Chinese Special Education*, vol. 4, pp. 85-89. (in Chinese)
- Liu Henrong, Zheng Hong, Sun Miao Miao (2014) The relationship between learning anxiety and academic achievement and psychological well-being in school children. *Educational Psychology*, no 03(004). (in Chinese)
- Lu Ying, Yu Lu, Lin Bo (2021) Survey and analysis of school children's mental health status after the epidemic. *Psychological Monthly*, vol.14. (in Chinese)

Qiu Wei, Peng Wei, Yan Zhaofeng (2018) Analysis of mental health test of school children in a school in Rongcheng City. *China Health Industry*, vol. 22. (in Chinese)

Song Zean (2019). A study on the current situation of mental health and personality of school children and related influencing factors. *Hebei Medical University*, no 03. (in Chinese)

Wang Mingyue (2022) A study on the psychological health of schoolchildren: the case of a school in Shanghai. *New Curriculum Research*, no 03. (in Chinese)

Wang Xiyong (2000) Learning anxiety and its complications in school children. *Youth Studies*, vol. 02. (in Chinese)

Wen Yanping (2020) A survey of school children's mental health based on MHT – an example of W school in Dongguan City. *Mental Health Education in Primary and Secondary Schools*, no 63, pp. 54-59. (in Chinese)

Zhang Zheng, Zhou Xueyan (2014) A study on the current situation of mental health of primary and secondary school children in Deyang City, Sichuan Province. *Neurological Disorders and Mental Health*, vol. 5. (in Chinese)

Zhou Bucheng (1991) Handbook of Mental Health Diagnostic Test (MHT). Shanghai: *East China Normal University Press*. (in Chinese)

Zhou, Hui, Niu, Lili, Zou, Hong (2000) Development of a five-factor personality questionnaire for school children. *Psychological Development and Education*, vol. 16(1), pp. 49-55. (in Chinese)