

**Особенности проявления школьной тревожности у учащихся пятых классов**  
**Шекетера Анастасия Александровна**

*Студент*

*Томский государственный университет, Факультет психологии, Томск, Россия*

*E-mail: anastasia\_3110@mail.ru*

Школьная тревожность является одной из типичных проблем, с которыми сталкиваются школьные психологи и педагоги. В связи с тем, что тревожность выступает ярчайшим признаком школьной дезадаптации ребенка и влияет на все сферы его жизни (М.З. Неймарк, Б.И. Кочубей, Е.В. Новикова), необходимо изучение причин и форм проявления и способов ее снижения.

Школьная тревожность - широкое понятие, включающее различные аспекты устойчивого школьного эмоционального неблагополучия, выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, не уверен в правильности своего поведения, своих решений [2].

Тревожные дети нередко приходят к простому умозаключению, – чтобы ничего не бояться, нужно сделать так, чтобы боялись меня. Поэтому формой сокрытия личностной тревожности часто является агрессивное поведение. Другой, часто встречающийся исход тревожных переживаний – пассивное поведение, вялость, апатия, безынициативность. Такое разнообразие проявлений школьной тревожности обусловлено неоднородностью причин, приводящих к школьной дезадаптации. Вместе с тем, несмотря на очевидность различий поведенческих проявлений, в их основе лежит единый синдром.

В разные периоды школьного обучения тревожность проявляется по-разному, конец 4 класса и 5 класс являются нестабильным периодом, который сопровождается изменением системы школьных требований и, соответственно, ведет к повышению уровня школьной тревожности. В пятом классе у школьников увеличивается количество изучаемых предметов, усложняется программа обучения, зачастую у учеников снижается успеваемость; если в младшем звене все уроки проходят в одном – двух кабинетах, то, перейдя в среднее звено, ученики каждый урок находятся в разных кабинетах. Происходит изменение отношения родителей к обучению ребенка: если в младшем звене проверяются оценки, контролируется процесс выполнения домашнего задания, то в пятом классе детям дается больше самостоятельности и ответственности за себя.

В нашем исследовании мы поставили цель изучить уровень и характер проявления школьной тревожности у учеников пятых классов. Мы выдвинули гипотезу о том, что у учеников пятых классов уровень школьной тревожности повышен.

Для проверки данного предположения нами было организовано и проведено исследование, в котором принимали участие ученики пятых классов школ города Томска в количестве 103 человек.

При проведении исследования был использован тест-опросник Филлипса для выявления уровня и характера тревожности у детей младшего и среднего школьного возраста [1].

Как показали результаты, высокий уровень тревожности среди учеников пятых классов имеют 31% учащихся. Детей с показателем тревожности выше среднего – 46%. Были получены соответствующие нормативным значения по шкалам «страх самовыражения», «страх ситуации проверки знаний», «страх не соответствовать ожиданиям окружающих», «проблемы и страхи в отношениях с учителями».

Шкалы «переживание социального стресса» (6,62 балла) и «физиологическая сопротивляемость стрессу» (3,68) имеют значение выше нормы. Данные результаты показывают, насколько с одной стороны для учащихся пятых классов важны социальные контакты, их положение в классе; а с другой о том, что при наличии стрессогенных факторов ученики могут неадекватно и деструктивно реагировать на тревожный фактор среды. У таких детей различные физиологические проявления (дрожащие колени, влажные ладони, заикание, быстрый либо слишком медленный темп речи) мешают им справляться со сложными ситуациями.

По шкале «фрустрация потребности в достижении» выявлены высокие результаты (9,74 балла) у 43% детей, что говорит о восприятии ими своего окружающего психологического фона как неблагоприятного для развития своих способностей и достижения высоких результатов при выполнении той или иной деятельности.

Получившиеся значения необходимо учитывать школьным педагогам при составлении занятий, создавая на уроках атмосферу, способствующую снижению тревожности. Полезно использовать и другие способы снижения уровня тревожности:

А) избегать сравнений ребенка с другими учащимися, делая акцент на сравнении с самим собой;

Б) стимулировать оптимистический взгляд у учащихся на их возможности;

В) не спешить при освоении новых тем;

Г) выдвигать логичные, последовательные и понятные учащимся требования.

Варианты работы с учениками по снижению уровня тревожности не ограничиваются перечисленными способами. Следует помнить, что, создавая здоровьесберегающие условия для работы, мы способствуем его успешному развитию и достижению им успеха.

Полученные результаты будут полезны разработке различных практических программ (в том числе коррекционных и адаптационных), тренингов и способов построения урока.

### **Литература**

1. Альманах психологических тестов / "КСП - М. 1996. - с. 165-171.
2. Зотова Ф.Р. Сравнительный анализ школьной тревожности учащихся школ разного типа / Ф.Р. Золотова, Л.М. Закирова // Школьные технологии. - 2004. - №5 - с. 163-168.