

Цугаева Раяна Ризвановна

магистрант

Эхаева Раиса Могдановна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Чеченский государственный университет им. А.А. Кадырова»

г. Грозный, Чеченская Республика

DOI 10.31483/r- 115503

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация: в статье рассматриваются особенности проявления тревожности у детей начальных классов и детей уровня основного общего и среднего общего образования. В работе показаны результаты исследования школьной тревожности в первых, пятых и десятых классах, что связано в первом случае – с поступлением в школу, изменением ведущей деятельности с игровой на учебную, и во втором – переход с начальной ступени образования на уровень основного общего образования. С возрастом тревожность учеников снижается, но резко повышается у выпускников, сдающих экзамены. Старшеклассники проявляют тревожность, боясь за свои успехи, а также, боясь не соответствовать ожиданиям родителей и других взрослых. В данном случае тревожность проявляется либо в усердном изучении выбранного предмета, либо в полной отстраненности от процесса обучения. Обосновывается влияние школьной тревожности на процесс обучения ученика. В работе рассматриваются такие понятия, как младший школьник, школьник-подросток, школьная тревожность и тревога.

Ключевые слова: школа, личность, школьная тревожность, ученик, выпускник.

Школа – один из важных этапов становления личности ребенка. Это то самое место, где он начинает осваивать те или иные знания, находит свое призвание и заводит свои первые отношения – дружеские или любовные.

Существует множество определений понятия «школа».

«Школа – Образовательное учреждение с учебно-воспитательными целями для детей 7–18 лет, ключевая организационная единица в системе образования. Школа создается для всестороннего развития детей, подростков и юношей, и подготовки их к жизни и труду» [1].

Школа – это не только место, где ученики получают знания, это место, где заводятся первые знакомства, налаживаются контакты со сверстниками и появляются друзья. Школа – это то место, где человек находит себя для дальнейшей жизни, именно то место, где начинает осваивать ту или иную профессию, знакомиться с различными специальностями, что облегчает поступление в вузы.

Но не все так легко, как и в любой сфере жизни человека, школа имеет свои трудности и для ученика, и для учителя. Ученик впервые сталкивается со сложностями в установлении контактов, освоении школьных предметов и понимании себя в целом.

Успешность становления личности ученика зависит от многих факторов, сопровождает которые не только педагог-психолог, но и классный руководитель и учителя-предметники. Классный руководитель помогает ему в установлении контактов со сверстниками, налаживании отношений с другими учителями. Учителя-предметники, в свою очередь, прививают любовь к тому или иному уроку, помогают ему в усваивании знаний, что в дальнейшем облегчает выбор им будущей профессии. То есть, школа является трамплином в будущее, и этот важный скачок не возможен без усиленной работы ученика с преподавателями. Не хватает лишь одного усилия преподавательского состава или администрации школы, важно то, как ученик проходит все ступени образования. Все его переживания, эмоциональные или физические, сказываются на состоянии ученика. И одним из распространенных состояний является – школьная тревожность.

«Школьная тревожность – это склонность индивида к переживанию тревоги. Человек с высокой тревожностью постоянно испытывает чувство страха перед возможной неудачей, неуспехом, сосредоточен на предвидении, прогнозировании неприятностей; многие ситуации воспринимаются им как угрожающие.

Состояние тревожности сопровождается такими эмоциональными переживаниями, как напряжение, беспокойство, нервозность, пониженное настроение» [1].

Из данного определения вытекает следующий вопрос, «Что такое «тревога»?»

Тревога – это эмоциональное состояние человека, характеризующиеся как беспокойство, забота о ком-то, а также как смятение, испуг за себя или кого-то. Тревога – это всегда неясное, нечеткое состояние, возникающее в ситуации неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий» [1].

В трудах Н.Д. Левитова, «тревожность – это такое психическое состояние, которое выражается в состоянии опасения и нарушения покоя, в результате появления каких-либо проблем или неприятностей» [7].

«Школьная тревожность – это состояние, при котором ученик испытывает беспокойство, беспокойство и страх из-за различных аспектов школьной жизни.» [6]. Она может возникнуть на всех уровнях образования, начиная с начальной школы и заканчивая высшим образованием. Особенности школьной тревожности на разных уровнях образования имеют свои специфические черты. В начальной школе дети часто испытывают тревожность из-за новой среды, новых учителей и одноклассников. Первоклассник испытывает тревогу, так как попал в новую среду, поменялся вид его ведущей деятельности с игровой на учебную. Ученик первого класса окружается такими заботами как выполнение заданий на уроках в школе, и выполнение домашних заданий, в то время, когда раньше он мог провести все свое время за играми с друзьями или просмотром любимого мультфильма. Круг общения у ученика начальной школы также меняется – дети, вместо привычных ему воспитателей детского сада, к которым он уже привык, учитель, который не может уделить достаточного, по их мнению, внимания на ученика. Появляется страх перед освоением новых знаний, беспокойство за то, как будет выглядеть в глазах сверстника или тревога за то. Что не справится с заданием на «отлично». Что становится первопричиной высокой тревожности ребенка и его низкой самооценки.

Для определения уровня тревожности существуют множество методик и техник, такие как.

1. Проективные методики (рисуночные методики).
2. Опросники оценки уровня тревоги о здоровье.
3. Шкалы тревоги (Бека, Спилбергера-Ханина, Тейлор, Шихана, Цунга).
4. Методики измерения личностной, ситуативной тревожности.
5. Методики измерения тревожности дошкольников, младших школьников и подростков.

В школе N было проведено исследование уровня тревожности учеников первых классов, результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Класс	Количество учащихся	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
		Число	Процент	Число	Процент	Число	Процент
1 А	21	7	33%	12	57%	2	10%
1 Б	27	8	29%	16	60%	3	11%
ВСЕГО	48	15	31%	28	58%	5	11%

Чтобы справляться с такого рода проблемами ребенка в рабочую программу школьного образования включены разделы адаптации детей к школе, выполняющие следующие задачи.

1. Помочь учащимся в установлении контактов с учителями и друг с другом.
2. Помочь принять новый статус – школьник.
3. Формировать адекватное поведение.
4. Формировать школьную мотивацию.
5. Согласовывать «хочу» и «надо».
6. Справляться с тревогой и беспокойством.

«Адаптация – это естественное состояние человека, проявляющееся в приспособлении (привыкании) к новым условиям жизни, новой деятельности, новым социальным контактам, новым социальным ролям» [3].

В средней школе тревожность возникает из-за увеличения учебной нагрузки – количество школьных предметов не только увеличивается, но и усложняются. Еще одним стрессогенным фактором для них становится то, что

учителя меняются, привычный для них учитель остается в той же начальной школе, у них меняется классный руководитель. То есть момент перехода ученика в пятый класс является еще одним переломным моментов их жизни. Начинают переживать по поводу своих успехов в учебе, по причине смене учителей, тревожась за то, что не будут понимать его в должной мере. Усугубляет все тот момент, что это начало подросткового возраста, сменяется ведущий вид деятельности с учебы на общение со сверстниками.

С целью определения уровня тревожности и психологического комфорта учеников в школе N использовалась Экспресс методика определения уровня тревожности. Были получены следующие результаты (Таблица 2):

Таблица 2

Класс	Уровень тревожности					
	Высокий		Средний		Низкий	
5 А	2 уч.	9%	11 уч.	50%	9 уч.	41%
5 Б	3 уч.	11%	14 уч.	54%	9 уч.	35%
ВСЕГО	5 уч.	10%	25 уч.	52%	18 уч.	38%

Еще одним моментом возрастания тревожности у школьников является – старший школьный возраст. Тревожность возникает, потому что им нужно сдать экзамены, поступить в университет или колледж, выбрать ту самую профессию, которая будет для них интересной и приносить удовольствие. Страх за то, что выбор будет неправильным или поспешным – очень высок. В школе N проведено исследование уровней личностной и ситуативной тревожности у детей 11 класса, результаты тестирования приведены в таблице 3 и таблице 4.

Таблица 3

Номер ученика	Пол	Класс	Ситуативная тревожность	Уровень тревожности
1	Ж	11	2.6	Средний
2	Ж	11	2.2	Средний
3	Ж	11	2.3	Средний
4	Ж	11	1.8	Низкий
5	Ж	11	1.6	Низкий
6	М	11	2.5	Средний
7	М	11	1.0	Очень низкий

Номер ученика	Пол	Класс	Личностная тревожность	Уровень тревожности
1	Ж	11	1.2	Очень низкий
2	Ж	11	2.5	Средний
3	Ж	11	2.2	Средний
4	Ж	11	2.0	Средний
5	Ж	11	2.6	Средний
6	М	11	2.5	Средний
7	М	11	1.2	Очень низкий

Таким образом, школьная тревожность возникает на разных уровнях образования по абсолютно разным причинам. Важной задачей педагогов и родителей является своевременное обращение внимания на индивидуальные особенности ребенка и предоставление им поддержки и помощи в преодолении тревожности. И старший школьник, и младший школьник сталкивается с такими проблемами впервые, а взрослые все это прошли и знают, как с этим справляться. Информирование детей – один из способов преодоления тревожности, что не является сложным. Своевременное вмешательство поможет ему справиться с негативными эмоциями и успешно достичь учебных и жизненных целей в целом.

В заключение исследования школьной тревожности играют значительную роль в понимании явления «тревожности», разработке мер поддержки для школьников. Педагоги, родители и психологи должны работать совместно, чтобы достичь результатов в преодолении ребенком тревожности.

Список литературы

1. Тревога и тревожность: хрестоматия / сост. и общ. ред. В.М.Астапова. – М.: ПЕР СЭ, 2008. – 240 с.
2. Вегнер А.Л. Выявление и коррекция неблагоприятных вариантов развития личности детей и подростков / А.Л. Вегнер. – М.: Наука, 2000. – 125 с.
3. Микляева А.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция издательство / А.В. Микляева, П.В. Румянцева. – М.: Речь, 2004. – 248 с.

4. Немов Р.С. Психология: учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений. – в 3 кн. Книга 2. Психология образования. – 2-е изд. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 2001. – 496 с.

5. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: МОДЭК, 2000. – 304 с.

6. Полшкова Т.А. Проблема Ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях / Т.А. Полшкова // Актуальные вопросы современной психологии: материалы II международной науч. конф. (Челябинск, февраль 2013 г.). – Челябинск: Два комсомольца, 2013. – С. 10. EDN VTNIJF