**Особенности проявления тревожности у младших школьников**

**Аскерова Фатима Магсад кызы**

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

города Нижневартовска детский сад №10 «Белочка»

(МАДОУ ДС №10 «Белочка»),

Педагог-психолог

При переходе детей в младший школьный возраст и на протяжении всего периода обучения в начальной школе у детей проявляется тревожность, связанная со сменой ведущей деятельности, перестройкой системы отношений на данном возрастном этапе. Тревожность детей на различных этапах обучения выражается по-разному: появляется по разным причинам, в различных формах, вызывает затруднения в процессе школьной адаптации. Повышенная школьная тревожность препятствует эффективной учебной деятельности независимо от того, осознается она самим ребенком или нет.

Тревожность может проявляться в поведении у школьников разными способами. Школьная тревожность характеризуется следующими признаками, а именно пассивностью на уроках, скованностью при ответах, смущением при малейшем замечании со стороны учителя. Тревожный ребенок на перемене зачастую не может найти себе занятие, любит находиться среди детей, но при этом не вступая с ними в тесный контакт.

Также тревожному ребенку характерно нежелание ходить в школу, это чаще всего связанно с тем, что ребенку недостаточно школьной мотивации, однако свидетельствует, в первую очередь, о том, что ребенок чувствует себя в школе дискомфортно.

Противоположная форма проявления у детей школьной тревожности представляет собой излишняя старательность при выполнении заданий. Ребенок, добиваясь совершенства, может многократно переписывать классные и домашние работы, тратить на выполнение домашнего задания много часов в день, отказываясь ради этого от прогулок и встреч с друзьями. Данная форма проявления тревожности связанна с тем, что ребенок ставит перед собой цель «быть лучше всех».

Школьная тревожность может проявляться в том, что ребенок меньше участвует в потенциально тревожащих ситуациях. Если тревожность сфокусирована преимущественно вокруг ситуации проверки знаний, она может проявляться в том, что ребенок отказываться принимать в них участие или старается сделать это как можно более незаметно. В итоге в любой школе можно увидеть младшего школьника, который при ответе на вопрос учителя говорит очень тихо, почти неслышно, а это часто вызывает раздражение учителя и тем самым подкрепляет школьную тревожность ребенка, либо просто отказывается отвечать, иногда сопровождая свой отказ бурной эмоциональной реакцией такими, как слезы или агрессивными вспышками.

Также школьная тревожность проявляться при столкновении ребенок с традиционной системой школьных оценок. Оценка является «внешним» мотиватором учебной деятельности, и, благодаря этому, многих учащихся начинает беспокоить не сам результат учебной деятельности, оцениваемый субъективно по шкале «хорошо знаю — плохо знаю», а ее внешняя оценка. Важно не хорошо понять урок, а получить хорошую отметку.

Вопросы о взаимосвязи тревожности и типа темперамента изучались отечественной школой В.С. Мерлина. При понимании тревожности как свойства темперамента в качестве основных факторов признаются природные предпосылки - свойства нервной и эндокринной систем, в частности, слабость нервных процессов.

Пронаблюдать взаимосвязь тревожности и типов темперамента можно в модели Г. Айзенка. Из описания его методики следует, что наиболее высокие показатели по шкале нейротизма свойственны меланхоликам и холерикам. Высокие показатели по интроверсии и нейротизму соответствуют состоянию тревоги или реактивной депрессии, а высокие показатели по шкале нейротизма и экстраверсии указывают на предрасположенность к истерии.

Каждый отдельный тип темперамента имеет определённую подверженность эмоциональным факторам, одним из которых является тревожность.

Для холерического типа темперамента характерна пониженная тревожность. Пониженная тревожность особенно проявляется в периоды общего подъема, когда они испытывают ощущение всесильности и слабое чувство меры притупляется.

Сангвиникам характерен средний уровень тревожности, периодически он или повышается или понижается вследствие продолжительных успехов или неудач, но затем быстро возвращается к среднему.

Для типов темперамента, такого как флегматик тревожность обычно находится в пределах средних значений и редко опускается ниже. Вместе с тем флегматик необоснованно застревает в состоянии повышенной тревожности, даже когда ситуация уже стабилизировалась.

Высокая тревожность характерна такому типу темперамента, как меланхолик. Нередко у меланхолика возникает состояние так называемой свободно плавающей тревоги, т.е. когда беспокойство они испытывают без видимой причины.

Для выявления и описания особенностей тревожности у детей с разными типами темперамента в 2017 году было проведено исследование на базе МБОУ «СОШ № 40» г. Нижневартовска. В исследовании принимали участие учащиеся 4-ого класса (9-10 лет) в количестве 23 человек, из них 10 – девочек, 13 – мальчика. Методика «Личностный опросника» Г. Айзенка применялась для диагностики ведущего (доминирующего) типа темперамента у младших школьников, «Тест тревожности» (авторы - Р. Тэммл, М. Дорке, В. Амен) использовался для выявления уровня актуальной (ситуативной и личностной) тревожности младших школьников.

В результате проведения психодиагностического исследования, направленного на определение ведущего (доминирующего) типа темперамента младших школьников, а также направленного на определение уровня тревожности младших школьников, были получены следующие результаты (См. Таблицу 1 и см. Таблицу 2).

Таблица 1

Результаты Личностного опросника Г. Айзенка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ведущие типы темперамента | Показатели | |
| Абсолютные (чел.) | Относительные (%) |
| 1. Холерик | 4 | 17% |
| 1. Сангвиник | 4 | 17% |
| 1. Флегматик | 2 | 9% |
| 1. Меланхолик | 8 | 35% |
| 1. Меланхолик/Холерик | 2 | 9% |
| 1. Сангвиник/Холерик | 2 | 9% |
| 1. Флегматик/Холерик | 1 | 4% |

Как показывают данные таблицы, у 35% испытуемых преобладает меланхолический тип темперамента, у 17% испытуемых преобладает холерический тип темперамента, а также 17% сангвинический тип темперамента, у 9% флегматический тип темперамента, также 9% меланхолико/холерический тип темперамента и 9% сангвинико/холерческий тип темперамента, у 4% флегматико/холерический тип темперамента.

Таблица 2

Результаты Теста тревожности Р. Тэммл, М. Дорке, В. Амена

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Уровни тревожности | Показатели | |
| Абсолютные (кол-во чел.) | Относительные (%) |
| 1. | Высокий | 6 | 26% |
| 2. | Средний | 16 | 70% |
| 3. | Низкий | 1 | 4% |

Как показывают данные из таблицы, у большинства испытуемых обнаружен средний уровень тревожности, равный 70%. У 26% детей отмечается высокий уровень тревожности и у 4% детей – низкий уровень.

Для выявления взаимосвязи тревожности с типами темперамента у младших школьников были соотнесены данные по Личностному опроснику Г. Айзенка и Тесту тревожности Р. Тэммл, М. Дорке, В. Амена. (См. Таблицу 3).

Таблица 3

Результаты соотнесения показателей по двум методикам (Личностный опросник Г. Айзенка и Тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорке, В. Амена)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровни тревожности  Типы темперамента | Высокий (7 чел.) | | Средний (13 чел.) | | Низкий (1 чел.) | |
| Абсол. (кол-во чел.) | Относ. (%) | Абсол. (кол-во чел.) | Относ. (%) | Абсол. (кол-во чел.) | Относ. (%) |
| 1. Холерик | 1 | 4% | 3 | 13% | 0 | 0% |
| 1. Сангвиник | 0 | 0% | 4 | 17% | 0 | 0% |
| 1. Флегматик | 1 | 4% | 0 | 0% | 0 | 0% |
| 1. Меланхолик | 4 | 17% | 4 | 17% | 0 | 0% |
| 1. Меланхолик/Холерик | 0 | 0% | 2 | 8% | 0 | 0% |
| 1. Сангвиник/Холерик | 1 | 4% | 1 | 4% | 0 | 0% |
| 1. Флегматик/Холерик | 0 | 0% | 1 | 4% | 1 | 4% |

Как показывают данные таблицы, младшие школьники с меланхолическим типом темперамента имеют высокий уровень тревожности (4 испытуемых, что составляет 17% - большее количество) – это характерно для данного типа темперамента, таки как меланхолики – это легкоранимые личности, склонные к постоянному переживанию различных событий, они остро реагируют на внешние факторы. Свои переживания они зачастую не могут сдерживать усилием воли, для них характерна повышенная впечатлительность, а также эмоциональная ранимость. Меланхолики проявляют ярко и открыто своё состояние тревожности. И.П. Павлов отмечал, что меланхолик, «попадая в новые условия жизни, очень теряется». В стрессовых ситуациях результаты деятельности меланхолика могут ухудшаться по сравнению со спокойной привычной обстановкой. Его повышенная чувствительность приводит к быстрому утомлению и падению работоспособности. Его настроение очень изменчиво, но обычно меланхолик старается скрыть, внешне не проявлять свои чувства, не рассказывать о своих переживаниях, хотя и склонен отдаваться им.

Так же высокий уровень тревожности выявлен у младших школьников с флегматическим и холерическим типом темперамента (1 испытуемый, что составляет 4% - меньшее количество).

Человек с флегматическим типом темперамента хорошо сопротивляется сильным и продолжительным раздражителям, но не способен быстро реагировать в неожиданных трудных ситуациях. Он трудно и медленно приспосабливается к новым условиям. И.П. Павлов замечал: «Флегматик - спокойный, всегда ровный, настойчивый и упорный труженик жизни». В отличии от меланхолика, флегматик проявление тревожности происходит на «скрытом» уровне, что не позволяет сразу определить действительно ли они относятся к высоко тревожным людям.

Человек с холерическим типом темперамента очень быстро реагирует на внешнее воздействие. Чередование положительных циклов подъема настроения и энергичности с отрицательными циклами спада, депрессии обусловливают неровность поведения и самочувствия, повышенную подверженность невротическим срывам и конфликтам. И.П. Павлов так определял этот тип темперамента: «Боевой тип, задорный, легко и скоро раздражающийся».

В целом можно сказать, что тревожность детей младшего школьного возраста проявляется на протяжении всего периода обучения в начальной школе. Она проявляется у детей по разным причинам. Это препятствует эффективной учебной деятельности, и также может быть не осознана ребенком. Проведенное исследование показало наличие связи между тревожностью и типами темперамента. Если учитывать и сопоставлять проявление тревожности ребенка с его типом темперамента, то возможно подобрать адекватный способ психкоррекции, направленный на снижение тревожности младшего школьника.

Литература

1. Андреева А.Д., Вохмянина Т.В. и др. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И.В. Дубровиной. — 4-е изд. — Екатеринбург: Деловая книга, 2000. — 176 с.
2. Гонина О.О. Психология младшего школьного возраста [Электронный ресурс]: учеб. пособие / О.О. Гонина. – 2-е изд., стер.»: ФЛИНТА; Москва; 2015
3. Дубровина И. В. Психология: учеб. для студентов сред. пед. учеб. заведений / И. В. Дубровина, Е. Е. Данилова, А. М. Прихожан ; под ред. И. В. Дубровиной. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2001. - 462 с.
4. Микляева А.В., Румянцева П. В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. — СПб.: Речь, 2004. — 248 с
5. Николаенко В.М Психология и педагогика: Учебное пособие / Николаенко В.М., Залесов Г.М., Андрюшина Т.В. и др.; Отв. ред. канд. филос. наук, доцент В.М.Николаенко. —— М.: ИНФРА-М; Новосибирск: НГАЭиУ, 2000. - 175 с.
6. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. – М.: ТЦ «Сфера», 1996. – 240 с.
7. Панасюк Ф.Ю. Личностный опросник для детей. /Адаптированный вариант опросника Г. Айзенка/ Ярославль: издательство «Дебют», 1991. – 12 с.
8. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 304 с.
9. Шаповаленко И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология). — М.: Гардарики, 2005. — 349 с.