

7. Маралов, В.Г. Психологические особенности ориентации педагогов на личностную модель взаимодействия с детьми / В.Г. Маралов, И.А. Бучилова, Е.Ю. Клинцева. – М. : Парадигма, 2005. – 288 с.
8. Морозова, Т.Ю. О современных подходах к обеспечению здоровьесберегающей среды в условиях детского сада / Т.Ю. Морозова, И.Ю. Лебеденко // Дошкольная педагогика. – 2009. – № 5. – С. 4-5.
9. Психолого-педагогическое сопровождение развития ребенка дошкольного возраста в образовательном процессе : коллективная монография / под ред. Л.В. Трубайчук ; Челябинский институт переподготовки и повышения квалификации работников образования. – Челябинск, 2014. – 204 с.

#### ANNOTATION

1. Ananiev, V.A. (1997), *Introduction to Health Psychology: textbook*, Baltic Pedagogical Academy, St. Petersburg.
2. Baeva, I.A. (2015), "Accompanying the psychological safety of students in the educational environment", *Bulletin of Chelyabinsk State Pedagogical University*, No. 6, pp. 135-141.
3. Gribanov, A.D., Kalinenko, V.K. and Clarina, L.M. (1995), *Psychology of education: manual for trainers of preschool and primary school education, teachers, psychologists*, Aspect Press, Moscow.
4. Zolotukhina, I.P. (2013), "On the issue of health-pedagogical modeling of the space educational institution", *Council of Rectors*, No. pp. 73-76.
5. Kirpichenkov, A.A. (2011), "Component composition of health-environment in preschool educational institution", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 71, No.1, pp. 51-54.
6. Kolomiychenko, L.V. (2014), "Development of ideas of social education of preschool children in domestic pedagogics", *Pedagogy*, No. 9, pp. 50-59.
7. Maralov, V.G., Buchilova, I.A. and Klintsova, E.Yu. (2005), *Psychological characteristics of the orientation of teachers on a personal model of interaction with children*, Paradigma, Moscow.
8. Morozova, T.Yu. and Lebedenko, I.Yu. (2009), "About contemporary approaches to providing health-environment in the conditions of a kindergarten", *Preschool Pedagogy*, No. 5, pp. 4-5.
9. Ed. Trubaychuk, L.V. (2014), *Psycho-pedagogical support of development of pre-school age child in the educational process: the collective monograph*, publishing house CHIPKRO, Chelyabinsk.

**Контактная информация:** 23a12@list.ru

*Статья поступила в редакцию 26.06.2016*

**УДК 159.9**

#### **ИЗУЧЕНИЕ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У ПЯТИКЛАССНИКОВ**

*Валентина Ивановна Долгова, доктор психологических наук, профессор,*

*Елена Викторовна Барышникова, кандидат педагогических наук, доцент,*

*Челябинский государственный педагогический университет, Челябинск,*

*Алена Юрьевна Сергиенко, психолог образования,*

*Средняя школа №1 им. Димитрова, с. Федоровка, Федоровского р-на Костанайской обл.,  
Республика Казахстан*

#### **Аннотация**

В статье раскрыты возрастные особенности проявления ситуативной тревожности у пятиклассников и их причины; показаны результаты проведенного констатирующего исследования по трем методикам: Шкале тревожности (А.М. Прихожан), Диагностика уровня школьной тревожности (Р. Филлипс), Дом-Дерево-Человек (Дж. Бук); представлены некоторые рекомендации для педагогов, соблюдение которых позволит снизить неблагоприятный уровень ситуативной тревожности.

**Ключевые слова:** тревожность, ситуативная тревожность, школьная тревожность, возрастные особенности, младший подросток, пятиклассник.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2016.06.136.p226-232

## STUDYING OF SITUATIONAL UNEASINESS AT FIFTH-GRADERS

*Valentina Ivanovna Dolgova, the doctor of psychological sciences, professor,*

*Elena Viktorovna Baryshnikova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,  
Chelyabinsk State Pedagogical University, Chelyabinsk,*

*Alyona Yurievna Sergienko, psychologist of education,*

*High school No. 1 of Dimitrov, village of Fedorovka, Fedorovsky of the district of the Kostanay  
Region, Republic of Kazakhstan*

### Annotation

The article deals with the age peculiarities of manifestation of situational anxiety in fifth graders and their causes; shows the results of the ascertaining study on three methods: Scale of anxiety (A.M. Prikhozhan), diagnosis of school anxiety level (R. Phillips), House-Tree-Person (John Buk.); presented some recommendations for educators, the observance of which will reduce the unfavorable level of situational anxiety.

**Keywords:** anxiety, situational anxiety, school anxiety, age-appropriate, younger teen, fifth grader.

Одним из частых нарушений эмоциональной сферы у младших подростков является повышенная ситуативная тревожность. По мнению специалистов, тревожность является одной из причин появления неврозов в этом возрасте [5, 9, 10]. Особенно часто проявляется тревожность при переходе из начального звена в среднее звено общеобразовательного учреждения. Сказанное подтверждает актуальность исследования проблемы изучения ситуативной тревожности у пятиклассников в учебном процессе.

В психолого-педагогических исследованиях последних лет отмечается дифференцированный подход к интерпретации понятия тревожность [1-10]. Ученые подходят к определению этого понятие через состояние и личностное свойство, как ситуативное явление и как личностную характеристику. Под тревожностью нами понимается свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях.

Ситуативная тревожность связана с проявлением тревоги в определенный момент времени в различных ситуациях взаимодействия субъекта образовательного процесса с различными компонентами образовательной среды образовательных организаций (экзамены, ответы на уроке, отношения с педагогами и одноклассниками, учебными нагрузками т.п.).

Выявлены причины, вызывающие появление ситуативной тревожности у пятиклассников. Одной из них являются психические и социальные изменения, связанные в основном с адаптацией к новым школьным условиям в связи с переходом из начального в среднее звено. Тревожность у пятиклассника может быть вызвана непоследовательностью требований со стороны педагога, преобладание авторитарного стиля общения с обучающимися.

Ситуации неприятия педагога, доверие которого стремится получить младший подросток с помощью успехов в учебной деятельности, тоже приводят к появлению ситуативной тревожности. В этом случае ситуативная тревожность увеличивается, если достижения пятиклассника не находят поощрения.

Ситуации соперничества и конкуренции среди одноклассников также вызывают чувство тревожности. У младших подростков источником повышенной тревожности являются в основном межличностные отношения.

Подростки наиболее тревожны в отношениях с одноклассниками. У тревожных учащихся чаще всего появляется беспокойство, которое вызывается ожиданием быть не принятым сверстниками или оказаться в смешной ситуации.

Одной из причин проявления тревожности могут быть школьные конфликты, большинство из которых связаны с успеваемостью или статусом в классе.

Ситуации повышенной ответственности, связанные с учебной деятельностью, с новыми отношениями в классе, с новой социальной позицией, так же приводят к появлению ситуативной тревожности. В этом случае тревожность обусловлена страхом не оправдать ожидания взрослых, педагогов или родителей.

Следует отметить, что ситуативная тревожность у младшего подростка может возникнуть вследствие внутреннего конфликта, который может быть вызван изучением новых учебных дисциплин, новыми требованиями, предъявляемыми разными учителями в пятом классе, завышенными требованиями педагогов в период адаптации к обучению в пятом классе.

Проявлению ситуативной тревожности у младших подростков способствуют завышенные требования со стороны родителей и педагогов. В этом случае младший подросток испытывает беспокойство, если имеется расхождение между своими реальными возможностями и тем высоким уровнем достижений, которого от него ждут педагоги или родители. Такое беспокойство при определенных условиях может перейти в тревожность.

Немаловажными факторами, способствующими появлению ситуативной тревожности у младших подростков, являются их возрастные особенности физиологических изменений, связанные с началом полового созревания. Именно эти изменения способствуют дезорганизации поведения младшего подростка и проявлению тревожности в определенных ситуациях.

В целом младший подростковый возраст – это важный возрастной период развития, в котором происходит значительное увеличение количества воспринимаемой информации, оформляются устойчивые формы поведения, определенные черты характера, появляется новая социальная позиция.

Основными психологическими новообразованиями младшего подросткового возраста являются: появление чувства взрослости, приобретение самостоятельности, развитие рефлексий.

Наряду с этим появляется психологический дискомфорт, связанный, прежде всего, с эмоциональной неустойчивостью и появлением чувства тревожности. В этом случае ситуативная тревожность чаще всего связана с неблагоприятными перспективами или соперничеством в классе.

Ситуативная тревожность, как психическое состояние, выражается через разные эмоциональные состояния: беспокойство, нервозность, подавленность, страх и др.

Тревожные учащиеся быстрее своих сверстников устают и утомляются, не могут быстро переключиться с одного вида деятельности на другой. У таких школьников заметна разница в поведении на учебных занятиях и во внеурочной деятельности. Вне занятий они общительные и непосредственные, а на учебных занятиях они зажаты и напряжены.

Характеристиками тревожных учащихся являются: переживания, беспокойство, мнительность, недоверие к другим, подавленность, плохое настроение, неумение общаться со сверстниками, появление повышенной ответственности, чувствительность к своим неудачам, отказ от учебных заданий, в которых испытывают трудности, безынициативность.

В отдельных случаях признаками тревожности являются эмоциональная возбудимость или проявление агрессии, как результата психологической защиты.

Все это сказывается неблагоприятно на познавательную деятельность и психическое развитие младшего подростка.

Наиболее корректная, на наш взгляд, классификация проявлений тревожности (поведенческие, физиологические и эмоциональные проявления) проведена А.М. Прихожан [9].

Поведенческие проявления связаны с определенными действиями, которые совершает подросток, проявляя тревогу, например, крутит ручку в руках, грызет ногти, в поведении скован, проявляет излишнюю суетливость, часто плачет и др.

Физиологические проявления тревожности выражаются физиологическим состоянием: краснее или бледнеет лицо, дрожат или потеют руки, учащается сердцебиение и др.

Эмоциональные проявления тревожности выражаются через различные эмоции и чувства, например, через чувство вины, стыда или беспомощности.

Появление ситуативной тревожности может привести к неблагоприятному развитию эмоциональной, коммуникативной, когнитивной и других сфер личности младшего подростка. Она может быть фактором, который приведет к дезорганизации всех видов деятельности и самой важной в период обучения в пятом классе, это познавательной деятельности.

Названные причины и новообразования младших подростков влияют на психологическую и социальную адаптацию пятиклассников и установление их позитивных межличностных отношений в коллективе класса.

В психолого-педагогических исследованиях отмечается, что школьная тревожность, как один из видов проявления ситуативной тревожности, выступает признаком школьной дезадаптации.

Свое исследование мы провели на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 50 г. Челябинска»; в нем приняли учащиеся 5-го «В» класса в количестве 30 человек.

Целью исследования было изучение ситуативной тревожности у пятиклассников.

Опрос педагогов и анализ документации показал, что в 5-ом «В» классе обучаются 22 ребенка из полных семей и 8 детей из неполных семей, в которых не отца.

Общая успеваемость в исследуемом классе хорошая. Все учащиеся класса осваивают программу пятого года обучения в соответствии с учебным планом. Со слов учителя дисциплина в классе хорошая. На уроках большинство учащихся ведут себя активно и отличаются высокой познавательной мотивацией.

По данным школьного психолога, все учащиеся обследуемого класса развиваются соответственно возрасту, дети с нарушениями развития отсутствуют. Ученический коллектив этого класса отличается средним уровнем сплоченности.

Конфликтных ситуаций в классе не возникает, однако учащиеся общаются преимущественно в микрогруппах.

Представим сводные результаты констатирующего эксперимента по выявлению ситуативной тревожности у пятиклассников на рисунке 1.

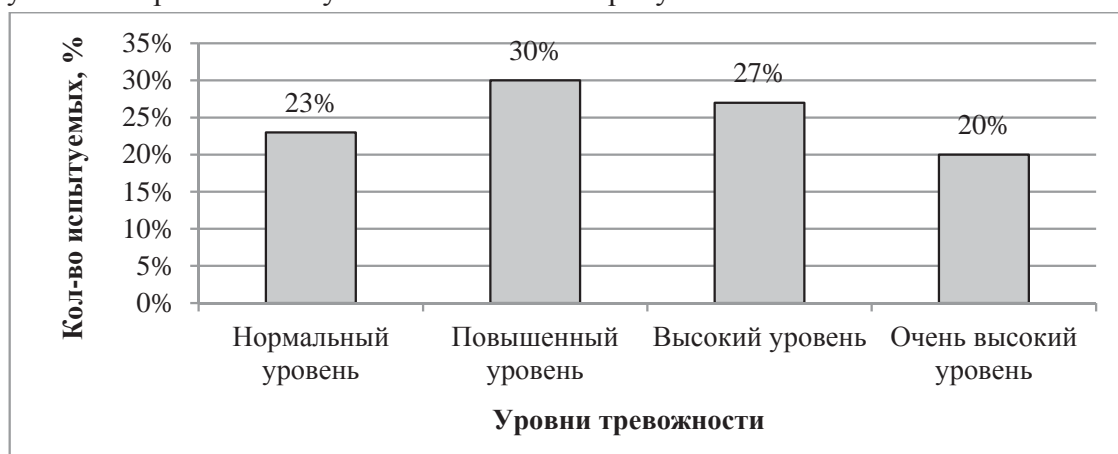


Рисунок 1. Сводные результаты исследования ситуативной тревожности у пятиклассников по трем методикам («Шкала тревожности» А.М. Прихожан, «Методика диагностики уровня школьной тревожности» Р. Филлипса, методика «Дом-Дерево-Человек» Дж. Бука)

Как видно из рисунка изучение уровней проявления ситуативной тревожности у пятиклассников проводилось по следующим трем методикам:

1. Методика «Шкала тревожности» А.М. Прихожан направлена на выявления уровня тревожности в различных ситуациях: ситуациях, связанных со школой, с общением, с учителями, ситуациях, актуализирующих представление о себе.

2. «Методика диагностики уровня школьной тревожности» Р. Филлипса предназначена для изучения уровня и характера тревожности у детей младшего и среднего школьного возраста, связанной со школой.

Эта методика позволяет выявить общую тревожность в школе, переживание социального стресса, проявление страха в различных ситуациях (проверки знаний, в отношениях с учителями).

3. Методика «Дом-Дерево-Человек» Дж. Бука направлена на изучение эмоциональной и личностной сфер испытуемых.

По результатам исследования получилось, что всего лишь менее, чем у четверти всех испытуемых отмечается нормальный уровень ситуативной тревожности.

Повышенный уровень ситуативной тревожности проявлялся на 7% чаще, чем нормальный (будем считать его оптимальным), высокий уровень ситуативной тревожности – на 4% чаще, чем оптимальный; очень высокий ситуативной тревожности – был всего на 3% реже, чем нормальный.

Таким образом, результаты проведенного исследования показывают преобладание неблагоприятного уровня ситуативной тревожности у большей части учащихся.

Было выявлено, что наиболее часто ситуативная тревожность у испытуемых связана с ситуациями социального взаимодействия, ситуациями проверки знаний, с невозможностью развивать свои потребности в успехе, с ожиданием негативных оценок и с отношениями с педагогами.

Поскольку тревожность у младших подростков не является устойчивой чертой характера и ее появление обусловлено, прежде всего, определенными жизненными ситуациями, то при проведении целенаправленной работы с использованием инновационных образовательных технологий учителями ситуативная тревожность у младших подростков может быть снижена.

С учетом полученных результатов нами были составлены рекомендации для педагогов, соблюдение которых позволит снизить неблагоприятный уровень ситуативной тревожности. Приведем для примера некоторую часть из них:

- развивать уверенность у обучающихся;
- создавать положительный эмоциональный фон;
- повышать самооценку у тревожных подростков;
- быть последовательным в своих действиях по отношению к младшему подростку;
- учитывать индивидуальные особенности обучающихся;
- сравнивать достижения обучающихся только с их собственными успехами или неудачами;
- предоставлять возможность для реализации индивидуальных способностей и творческих возможностей;
- создавать ситуацию успеха;
- оказывать педагогическую поддержку, обеспечивать успех в учебной деятельности;
- развивать веру в собственные силы.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Березнева, Е.Ю. Взаимосвязь мотивации учебной деятельности подростков с видами темперамента, ситуативной тревожностью и межличностными отношениями в семье / Е.Ю. Березнева, Т.И. Крысова // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. –

2015. – № 10-2. – С. 357-360.

2. Буркова, Е.В. Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у подростков 13-14 лет // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 18. – С. 96-100.

3. Володина, Ю.А. Деструктивные психологические защиты как факторы дезадаптивного поведения детей сирот, переживших жестокое обращение в семье / Ю.А. Володина, Н.М. Юшкова // Известия Саратовского университета. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития. – 2014. – Т. 3. – № 4. – С. 365-368.

4. Кириллина, С.А. Социально-психологический анализ детерминанты переживаний тревоги у подростков / С.А. Кириллина // Национальный психологический журнал. – 2013. – № 4 (12). – С. 36-43.

5. Лебединский, В.В. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция / В.В. Лебединский. – М. : АСТ, 2007. – 412 с.

6. Москвитин, П.Н. Психогигиена и психопрофилактика аддикции у школьников: экзистенциально-гуманистическая модель / П.Н. Москвитин // Бюллетень Восточно-Сибирского научного центра Сибирского отделения Российской академии медицинских наук. – 2013. – № 3-2 (91). – С. 98-103.

7. Немов, Р.С. Психологический словарь / Р.С. Немов. – М. : ВЛАДОС, 2007. – 560 с.

8. Прихожан, А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А.М. Прихожан. – СПб. : Питер, 2009. – 192 с.

9. Сагова, П.Р. Оценка школьной тревожности учащихся общеобразовательных школ / П.Р. Сагова, С.В. Павлова, С.Ю. Артамонова // Экология и здоровье человека на Севере : сборник материалов IV-го конгресса с международным участием / ФГАОУ ВПО «Северо-Восточный Федеральный университет имени М.К. Аммосова», Медицинский Институт ; Министерство здравоохранения Республики Саха (Якутия) ; Лига «Женщины-Ученые Якутии» ; Якутский Научный Центр комплексных медицинских проблем СО РАН. – Якутск, 2013. – С. 571-575.

10. Тимербулатов, И.Ф. Комплексная медико-психологическая оценка эмоционального состояния школьников как показателя психической дезадаптации детей и подростков в условиях общеобразовательных учреждений крупного города / И.Ф. Тимербулатов // Профилактическая медицина. – 2008. – Т. 11. – № 3. – С. 44-46.

## REFERENCES

1. Berezneva, E.Y. and Krysov, T.I. (2015), “The relationship of motivation of educational activity of teenagers with views of temperament, situational anxiety, and interpersonal relationships in the family”, *International Journal of Applied and Basic Research*, No. 10-2, pp. 357-360.

2. Burkova, E.V. (2015), “Psycho-pedagogical correction of situational anxiety in adolescents 13-14 years”, *Scientific Methodological Concept electronic magazine*, Vol. 18, pp. 96-100.

3. Volodina Yu.A. and Yushkova, N.M. (2014), “The destructive psychological protection as factors maladaptive behavior orphans, survivors of domestic abuse”, *Proceedings of the University of Saratov. New episode. Psychology of Education. Developmental Psychology*, Vol. 3, No. 4, pp. 365-368.

4. Kirillina, S.A. (2013), “Socio-psychological analysis of the determinants of experiences anxiety in adolescents”, *National psychological journal*, No. 4 (12), pp. 36-43.

5. Lebedinsky, V.V. (2007), *Emotional disorders in childhood and their correction*, AST, Moscow.

6. Moskvitin, P.N. (2013), “Psychohygiene psychoprophylaxis and addiction among schoolchildren: the existential-humanistic model”, *Bulletin of the East-Siberian Scientific Center of the Siberian Branch of the Russian Academy of Medical Sciences*, No. 3-2 (91), pp. 98-103.

7. Nemov, R.S. (2007), *Psychological Dictionary*, VLADOS, Moscow.

8. Prikhozhan, A.M. (2009), *Anxiety Psychology: preschool and school age*, Peter, St. Petersburg.

9. Sagova, P.R., Pavlova, S.V. and Artamonova, S.Yu. (2013), “Evaluation of school anxiety of students of secondary schools”, *In: Ecology and human health in the North Collection of Materials IV-th Congress with international participation, North- Ammosov Eastern Federal University, Medical Institute, The Ministry of Health of the Republic of Sakha (Yakutia), League "Women Scientists of Yakutia"*, Yakut Scientific Center for Comprehensive Medical Problems of the Russian Academy of Sciences, pp. 571-575.

10. Timerbulatov, I.F. (2008), “Comprehensive medical and psychological evaluation of the emotional state of school children as an indicator of mental maladjustment of children and adolescents in edu-

cational institutions of a large city”, *Preventive Medicine*, Vol. 11, No. 3, pp. 44-46.

**Контактная информация:** 23a12@list.ru

*Статья поступила в редакцию 28.05.2016*

**УДК 796:159.9**

## **НАПРАВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ**

*Виктория Викторовна Коломенская, кандидат психологических наук,*

*Наталья Александровна Скляр, кандидат психологических наук, доцент,*

*Ирина Ивановна Таран, кандидат психологических наук, доцент,*

*Великолукская государственная академия физической культуры и спорта (ВЛГАФК),  
г. Великие Луки*

### **Аннотация**

В статье представлены результаты эмпирического исследования личностных детерминант спортивных достижений высококвалифицированных борцов, которые могут быть использованы для определения направлений психологического сопровождения личностного развития спортсменов.

**Ключевые слова:** психологическое сопровождение, личностные детерминанты спортивных достижений, результативность, высоко- и низкорезультативные борцы.

**DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2016.06.136.p232-236**

## **PHYSIOLOGICAL SUPPORT DIRECTIONS OF PERSONAL DEVELOPMENT OF THE HIGHLY-QUALIFIES WRESTLERS**

*Victoria Viktorovna Kolomenskaya, the candidate of psychological sciences,*

*Natalya Aleksandrovna Sklyar, the candidate of psychological sciences, senior lecturer,*

*Irina Ivanovna Taran, the candidate of psychological sciences, senior lecturer,*

*Velikie Luki State Academy of Physical Culture and Sport, Velikie Luki*

### **Annotation**

The article presents the empirical research results of personal determinants of highly skilled wrestlers' sports achievements. It is necessary to identify the physiological support directions of personal development of athletes.

**Keywords:** psychological support, personal determinants of sports achievements, efficiency, high and low-impact wrestlers.

### **ВВЕДЕНИЕ**

На современном этапе развития спорта, когда объективные показатели спортивных рекордов и достижений достигли пределов естественных возможностей человеческого организма, психологическое сопровождение становится неотъемлемой частью спортивной деятельности. Одной из важных задач психологического сопровождения спортсменов является нахождение и использование психологических ресурсов роста спортивных результатов.

Общие эффекты системы психологического сопровождения спорта можно ожидать как на уровне динамики спортивных результатов (т.е. результатов спортивной деятельности в узком смысле), так и на уровне общего развития спортсменов (т.е. результатов спортивной деятельности в широком смысле).

В спорте высших достижений психологическое сопровождение занимает центральное место в подготовке к соревнованиям. Это обусловлено ростом физических и нервно-психических нагрузок, резким увеличением ответственности за результат своего