**УДК 373.37.03**

**СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЫ**

**Аннотация.** Данная работа рассматривает проблемы тревожности у подростков в условиях сельской школы. Анализируются причины и факторы тревожности, которые влияют на учебную деятельность учащихся. Представлены результаты эмпирического исследования по тревожности подростков в условиях сельской школы.

**Ключевые слова.** Тревожность, школьная тревожность, подростковый возраст, сельская школа.

Тревожность в подростковой среде в современном обществе становится все более распространенной проблемой. Она не только негативно влияет на их психическое здоровье, но и, по мнению Т.С. Павловой, также снижает их общую жизненную удовлетворенность и способности успешно социализироваться в обществе [2]. Между тем, как справедливо подчеркивает А.М. Прихожан, подростковый период в человеческой жизни является периодом интенсивных физических, психологических и социальных изменений: возрастные особенности, обусловленные в период перехода от детства к взрослости поиском себя и становлением своей личности, сопряжены с большим количеством проблем и стрессовых ситуаций [3].

В современных научных исследованиях понятие «тревожность» имеет различные интерпретации и толкования. Считается, что впервые в психологию данное понятие было введено З. Фрейдом. Он определял тревожность, как «неприятное переживание, выступающее сигналом предвосхищаемой опасности», а в качестве содержания тревожности называл «чувства неопределенности и беспомощности» [5].

Тревожность, по мнению С. Л. Рубинштейна, означает способность человека переживать беспокойство или состояние эмоциональной напряженности, возникающие в ситуациях неопределенности и опасности, и сопровождается ожиданием неблагоприятного развития событий [4].

Проанализировав научную литературу, мы выделили для себя основные определения понятия «тревожность в период школьного возраста – это постоянная и продолжительная характеристика личности, проявляющаяся в постоянных защитных и компенсаторных реакциях в поведении.

Д.Б. Эльконин считал, что «ведущей деятельностью детей подросткового возраста становится общение со сверстниками: именно в начале этого возраста». Деятельность общения, сознательное экспериментирование с собственными отношениями с другими людьми (поиски друзей, выяснение отношений, конфликты и примирения, смена компаний) выделяются в относительно самостоятельную область жизни [6].

Главная потребность подросткового периода – найти свое место в обществе, быть значимым – реализуется в сообществе сверстников. Наиболее сложно даётся процесс общения с подростками. Ребёнок подросткового возраста уже знаком с правилами в обществе, но не в полной мере обладает умениями и навыками вести взаимодействие продуктивно и комфортно из-за чего часто возникают недопонимания и конфликты.

В результате социологических исследований, ученые пришли к выводу, что школа играет ключевую роль в развитии детей, преображая их духовный мир.

Учителя сельских школ обладают большим воздействием на учащихся и создают комфортные условия для взаимодействия с жителями, что способствует связи обучения и воспитания.

Ведь по мнению, Жильцова П.А., сельская школа – это социальный институт, посещаемый детьми с целью получения образования, характеризуется: отдаленностью от культурно-административных центров, специфической структурой, организационными особенностями (отсутствием нескольких единиц административного и воспитательного персонала, невозможностью создания методических объединений учителей и т. д.), низкой информационной насыщенностью, слабой постановкой преподавания отдельных предметов (в зависимости от конкретной школы), кадровой проблемой [1].

Эти факторы, влияют на проявления тревожности у подростков в сельской школе и требуют серьезного изучения и внимания. К их числу относятся ограниченные возможности, социальная изоляция, нехватка профессиональных специалистов, непринятие условий сельской жизни и проблемы, связанные с финансовым положением.

Нами было проведено исследование, целью которого было выявление уровня тревожности у подростков в условиях сельской школы. В исследовании приняли участие обучающиеся восьмых классов в количестве 30 человек.

Для определения уровня тревожности у подростков в условиях сельской школы нами были избраны следующие диагностические методики: «Шкала личностной и ситуативной тревожности» Ч. Д. Спилбергер и Ю. Л. Ханин; «Шкала личностной тревожности» А. М. Прихожан; Методика исследования уровня субъективного контроля (УСК) Е. Ф. Бажина, Е. А. Голынкиной и А. М. Эткинда на основе шкалы Дж. Роттера.

Нами были получены следующие результаты: что у большинства участников исследования наблюдается низкий уровень тревожности 90% (27 человек), что может свидетельствовать о их способности эффективно справляться с стрессовыми ситуациями. Однако, небольшое количество участников обеих групп имеет умеренную тревожность 10% (3 человека), что может потребовать дополнительной поддержки и помощи для снятия напряжения, и беспокойства.

По шкале личностной тревожности А.М. Прихожан были получены следующие результаты:

Школьная тревожность участников экспериментальной группы по высокому уровню показал 6,25% (1 чел.), а у контрольной – данный показатель равен нулю. Средний уровень у экспериментальной группы выявлен у 43,75% (7 чел.), у контрольной 36% (5 чел.). Низкий уровень был выявлен у 50% (8 чел.) экспериментальной группы, и 64% (9 чел.) контрольной группы. Это говорит о том, что школьная тревожность является более значимым фактором в экспериментальной группе.

Высокий уровень самооценочной тревожности был выявлен только у экспериментальной группы – 12,5% (2 чел.). Средний уровень выявлен у 43,75% (7 чел.) экспериментальной группы, а у контрольной – 29% (4 чел.). Низкий уровень тревожности выявлен у 43,75% (7 чел.) у участников экспериментальной группы и у 71% (10 чел.) контрольной группы.

Анализ межличностной тревожности показал, что только участники экспериментальной группы имеют высокий уровень, который составил 25% (4 чел.). Средний уровень у обоих групп почти на одном уровне 37,5% (6 чел.) и 36% (5 чел.). Низкий уровень выявлен у 37,5 % (6 чел.) экспериментальной группы, а у контрольной 64% (9 чел.). Таким образом, можно сделать вывод о более высоком уровне межличностной тревожности у участников экспериментальной группы.

Отдельный аспект тревожности – магическая тревожность - оказался более выраженным у участников экспериментальной группы. Высокий уровень отсутствует у обоих групп. Средний уровень выявлен только у экспериментальной группы – 31,25% (5 чел.). Низкий уровень 68,75% (11 чел.) у участников экспериментальной группы, и контрольной группы 100% (14 чел.)

Исходя из представленных данных, можно сделать вывод, что у большинства участников преобладает интернальный локус контроля, что означает, что они склонны связывать происходящие события и результаты собственных действий и решений. Направленность субъективного контроля у большинства участников также весьма высокая, что может свидетельствовать об их ответственном отношении к собственной жизни и успехам.

Для профилактики и снижению школьной тревожности разработанна программа, которая включала работу не только с учениками, но и с родителями и педагогами. Нами выделены направления: коррекционно-развивающие занятия, как в групповом, так и в индивидуальном формате с подростками, испытывающими тревожность; консультативно-информационная поддержка родителей (законных представителей) или опекунов детей; консультативно-информационное сопровождение классных руководителей и педагогов, работающих в данном образовательном учреждении с детьми, имеющими повышенный уровень тревожности.

Таким образом, реализованная программа позволяет сделать вывод о положительных результатах по снижению уровня тревожности у подростков в сельской школе. Практически по всем компонентам тревожности было отмечено значительное улучшение показателей, что говорит о эффективности проведенных мероприятий.

Безусловно, заданная тема требует дальнейшего исследования, в том числе с расширением выборки исследования.

**Список используемых источников**

1. Жильцов П.А. Каким быть учителю сельской школы // Педагогика. 1992. № 7. С. 62-66
2. Павлова Т. С. Психологические факторы социальной тревожности в детском и подростковом возрасте, 2014. – 171 с.
3. Прихожан А. М. Анализ причин тревожности в общении со сверстниками у подростков, 1977. – 141 с.
4. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / СПб.: Питер, 2012. – 705 с.
5. Фрейд З. Истерия и страх / Фирма СТД, 2006. – 319 с.
6. Эльконин Д. Б. Избранные психологические труды / Педагогика, 1989. – 554 с.

**Информация об авторах**

Костин Александр Константинович – доктор педагогических наук, профессор кафедры социальной педагогики и психологии Педагогического института ФГБОУ ВО Иркутского государственного университета, 664011, г. Иркутск, Нижняя набережная, 6, e-mail: kostin.ak1958@ gmail.com.

Халтанова Наталья – студентка направления «Психолого-педагогического образования» Педагогического института ФГБОУ ВО Иркутского государственного университета, 664011, г. Иркутск, Нижняя набережная, 6, e-mail: nxaltanova@mail.ru