



Литература:

1. Кон И.С. Психология ранней юности: Кн. для учителя.- М.: Просвещение, 1989.
2. Леонтьев Д.А. Психология смысла. – М.: Смысл, 2003.
3. Сапогова Е.Е. Психология развития человека: Учебное пособие.- М.: Аспект Пресс, 2001.

**Ковалева О.Л., Рыжкова Ю.П., Павлюченко Т.П., Пышкина Т.Л.**  
**ЛИЧНОСТНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ СТАРШЕКЛАССНИЦ ПРИ**  
**РАЗЛИЧНЫХ УРОВНЯХ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ**

*Белгородский государственный университет,*

*ГОШИ Шебекинская гимназия интернат,*

*МОУ СОШ №47*

*This paper concerns anxiety of senior secondary school girls. Comparative study of anxiety level among high school girls and secondary school girls showed a higher anxiety level of high school girls' in all academic activities.*

*Эта работа об уровне личностной тревожности старшеклассниц. Проведено сравнение уровня личностной тревожности воспитанниц гимназии и учениц школы. Выявлен более высокий уровень личностной тревожности гимназисток на всех этапах учебного процесса.*

*Ключевые слова: подростки, учебная нагрузка, школьная адаптация, личностная тревожность, здоровье.*

В последнее десятилетие значительно расширился спектр факторов риска, нарушающих здоровье старших школьников. Среди них наряду с социально-экономическим и экологическим неблагоприятием немаловажную роль играют инновационные системы обучения, обусловленные реформированием школьного образования. В образовательных учреждениях нового вида (лицей, гимназии, школы с углубленным изучением ряда предметов) наблюдается насыщение учебных программ и интенсификация учебного процесса, приводящие к увеличению суммарной нагрузки [1; 4].

Организм подростков находится в процессе активного развития, поэтому он в большей степени, чем взрослый организм подвержен влиянию факторов окружающей среды. Оценка уровня тревожности отражает способность школьников адаптироваться к новым условиям жизни, и, прежде всего, к основному виду деятельности, учебным нагрузкам. Л.М. Костина отмечает, что в последние годы увеличилось количество детей и подростков с высоким уровнем тревожности, отличающихся повышенным беспокойством, чувствительностью, напряженностью, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью [3].

Исследования были проведены в Шебекинской гимназии-интернат и МОУ СОШ № 47 г. Белгорода. Изучали уровень личностной тревожности по Ч. Спилбергеру и Ю. Ханину у 40 учениц 11-х классов. Исследования проводились в первом полугодии и после зимних каникул. Известно, что в структуре тревожности подростков наблюдаются гендерные отличия, поэтому в



исследовании приняли участие только девушки [2]. Было сформировано 2 группы: группа №1 – 20 воспитанниц гимназии интерната, группа №2 – 20 школьниц МОУ СОШ № 47.

Уровень личностной тревожности отражает способность организма адаптироваться к новым условиям жизни. Высокий уровень личностной тревожности свидетельствует о широком круге индивидуально значимых стрессоров и снижении устойчивости к ним, которые нередко приводят к соматическим расстройствам и нервным срывам. При этом низкий и средний уровень тревожности характеризует нормальное психоземotionalное состояние человека и его высокие адаптивные возможности.

Проведенный анализ личностной тревожности в I-м полугодии показал, что 35 % воспитанниц гимназии имели умеренную тревожность, а 65% - высокий уровень личностной тревожности. При этом 15% школьниц в этот же период имели низкий уровень, 50% - умеренный, 35% - высокий уровень личностной тревожности.

В группе гимназисток после каникул уровень тревожности снизился, так как увеличилось количество воспитанниц с низкой тревожностью до 10%. И все-таки, даже в это время высокую тревожность имели около 40% воспитанниц.

Анализируя уровень тревожности школьниц, можно отметить увеличение количества девушек с низкой тревожностью до 20 % и умеренной тревожностью до 65 %.

Таким образом, проведенные исследования показали, что у воспитанниц гимназии уровень тревожности выше, чем у школьниц как в первом полугодии, так и после каникул. Это может привести к развитию эмоционального стресса, соматическим расстройствам. Поэтому, при организации учебной работы, как в школах с углубленным изучением дисциплин, лицеях и гимназиях, так и в общеобразовательных школах необходимо учитывать динамику индивидуального уровня тревожности учащихся.

#### Литература:

1. Валиуллина, С.А. Оценка качества жизни московских школьников / С.А. Валиуллина, И.В. Винярская, А.В. Митраков, В.В. Черников // Тихоокеанский медицинский журнал. – 2005. - №3 (21). - С. 32-33.
2. Василенко, А.О. Связь тревожности и некоторых личностных характеристик подростка / А.О. Василенко // Сборник научных трудов Северо-Кавказского государственного технического университета. Серия «Гуманитарные науки». – 2005. - № 2 (14). – С.
3. Костина, Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми / Л.М. Костина. – СПб.: Речь, 2006. – 160 с.
4. Минасян, С.М. Гемодинамические показатели школьников при экзаменационном стрессе / С.М. Минасян, Э.С. Геворкян, Н.Н. Ксаджикян // Гигиена и санитария. – 2005. - №5. – С. 46-49.