

УДК 159.9

***В.Г. Черненко***

***V.G. Chernenko***

МБОУ «СОШ № 12», г. Минусинск, Россия

Budgetary institution of the municipal educational

«Secondary general school №12», Minusinsk, Russia

*Chernenko.Viktoriya-s@mail.ru*

### **Факторы психологического здоровья пятиклассников**

### **Factors of psychological health of students of the fifth grade**

*Аннотация.* В данной работе мы исследовали факторы психологического здоровья пятиклассников.

*Abstract.* In this work, we investigated the factors of psychological health of students of the fifth grade.

*Ключевые слова:* психологическое здоровье, познавательная активность, тревожность, гнев.

*Keywords:* psychological health, cognitive activity, anxiety, anger.

В. Э. Пахальян, анализируя понятие здоровья и понятие психологического здоровья, определяет психологическое здоровье как «...динамическое состояние внутреннего благополучия (согласованности) личности, которое составляет ее сущность и позволяет актуализировать свои индивидуальные и возрастно –психологические возможности на любом этапе развития» [2].

Психологическое здоровье является тем универсальным фактором, которое обеспечивает внутренний психологический комфорт личности, влияя на адаптацию человека в обществе. Целью нашего исследования являлось выявить особенности психологического здоровья учащихся 5-х классов, так как именно в этот период протекает адаптация к новым условиям. В данной статье

мы рассматриваем 3 фактора психологического здоровья: познавательная активность, тревожность и гнев.

Итак с помощью методики мотивации к учению А.М. Прихожан мы выявили уровень познавательной активности учащихся 5-х классов. Под познавательной активностью мы понимаем «качество учебной деятельности учащегося, которое проявляется в его отношении к содержанию и процессу обучения, в стремлении к эффективному овладению знаниями, умениями, в мобилизации нравственно-волевых усилий на достижение целей, умении получать эстетическое наслаждение, если цели достигнуты» [3].

Таблица 1. Уровень познавательной активности учащихся 5-х классов

Уровень познавательной активности	Низкий	Средний	Высокий
Кол-во чел.	2	16	41
%	3	27	70

Из таблицы 1 видно, что в 5-х классах преобладает количество учащихся с высоким уровнем познавательной активности (70 %). Это говорит о том, что учащиеся заинтересованы в собственных учебных результатах, стремятся быть успешными в учебе. Только 3 % детей обладают низким уровнем познавательной активности, что свидетельствует о том, что эта категория учащихся переживает состояние «школьной скуки», имеет низкий уровень учебной мотивации («им скучно и неинтересно на уроках»).

Следующим фактором психологического здоровья мы рассматривали тревожность. Тревожность – это важный критерий эмоционального неблагополучия, которая свидетельствует о наличии стрессового состояния у человека.

Таблица 2. Уровень тревожности учащихся 5-х классов

Уровень тревожности	Низкий	Средний	Высокий
Кол-во чел.	19	35	5
%	32	59	9

Таким образом, в ходе исследования мы выявили, что 9 % пятиклассников обладают повышенным уровнем тревожности, что обусловлено переживанием социального стресса в связи с переходом на новую ступень обучения и проявляется в повышенной чувствительности детей к оценочному аспекту обучения. Тревожность пятиклассников может проявляться в виде таких страхов, как страх ситуации проверки знаний, самовыражения, не соответствия ожиданиям окружающих. Возможно, что эти страхи обусловлены низкой физиологической сопротивляемостью организма стрессу.

Также в качестве важного фактора психологического здоровья нас интересовало состояние гнева у учащихся. Под гневом мы понимаем «отрицательно окрашенный аффект, направленный против испытываемой субъективной/объективной несправедливости, и сопровождающийся желанием устранить её» [1].

Таблица 3. Уровень гнева у учащихся 5-х классов

Уровень гнева	Низкий	Средний	Высокий
Кол-во чел.	23	28	8
%	39	48	13

В 5-х классах наблюдается равномерное количество учащихся с низким (23 %) и средним (28 %) уровнями гнева и только 8 % с высоким уровнем гнева. Это свидетельствует о том, что у детей в целом наблюдается позитивное

эмоциональное отношение к учению. У небольшого количества детей выявлено неудовлетворение потребностей в самоутверждении, познании, самовыражении, что вызывает негативное эмоциональное состояние.

На основе полученных результатов были составлены рекомендации для педагогов и родителей по эффективному взаимодействию с детьми, обладающими повышенным уровнем тревожности и гнева, с целью повышения качества психологического здоровья.

Выводы: с помощью психологического исследования нами были проанализированы факторы психологического здоровья. Обобщая полученные данные можно сказать, что:

1. Большинство пятиклассников имеют продуктивную мотивацию учения и находятся в состоянии психологического комфорта. Соответственно, данная группа детей имеет благоприятный прогноз в отношении психологического здоровья.

2. Незначительное число пятиклассников испытывают состояние тревожности и гнева, что обусловлено фрустрацией значимых потребностей и повышенной чувствительности учащихся к оценочному аспекту обучения. Данная группа детей находится в «группе риска» отклонений в психологическом здоровье и нуждается в психолого-педагогической коррекции.

### **Список литературы**

1. Гнев // Малый энциклопедический словарь Брокгауза и Ефрона: В 4 томах. — СПб., 1907—1909.
2. Пахальян В. Э. "Развитие и психологическое здоровье. Дошкольный и школьный возраст" - Издательство: Питер, 2006 г. - 240 с.
3. Профессиональное образование. Словарь. Ключевые понятия, термины, актуальная лексика. — М.: НМЦ СПО. С. М. Вишнякова. 1999. – 538 с.