

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра педагогики и психологии
профессионального образования

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ
СТАРШЕКЛАССНИКОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ТРЕВОЖНОСТИ
В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса группы 411

направления 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»

Института дополнительного профессионального образования

Андреевой Светланы Александровны

Научный руководитель:
доцент кафедры педагогики и
психологии профессионально-
го образования ИДПО СГУ,
к. пед. н., доцент

Т.Н. Черняева

Зав. кафедрой
к.пед.н., доцент

В.А. Ширяева

Саратов 2020

ВВЕДЕНИЕ

Проблема тревожности является одной из наиболее актуальных проблем в современной психологии. Среди негативных переживаний человека тревожность занимает особое место, часто она приводит к снижению работоспособности, продуктивности деятельности, к трудностям в общении. Человек с повышенной тревожностью впоследствии может столкнуться с различными соматическими заболеваниями. Разобраться в феномене тревоги, а также в причинах ее возникновения достаточно сложно.

Исследование психических состояний тревожности человека является актуальной проблемой современной психологической науки.

Педагогическая практика в настоящее время сталкивается с такой проблемой: учащимся, по каким-либо причинам, не комфортно в школе: одна из причин выступающая на первое место – это повышенная тревога у учащихся. Тревожность может проявляться в общении со сверстниками, с учителями, родителями, при проверке знаний и так далее.

Цель работы – теоретически обосновать и экспериментально проверить возможности психолого-педагогического сопровождения старшеклассников с разным уровнем тревожности в образовательной школе.

Объект исследования – ситуативная тревожность старшеклассников.

Предмет исследования – психолого-педагогическая коррекция тревожности старшеклассников в общеобразовательной школе.

Гипотеза исследования: тревожность старшеклассников в образовательной школе изменится, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции.

Задачи исследования:

1. Изучить понятие «тревожность» в психолого-педагогической литературе.
2. Определить возрастные особенности ситуативной тревожности старшеклассников.

3. Проанализировать этапы, методы, методики исследования.
4. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции тревожности старшеклассников в общеобразовательной школе.
5. Составить психолого-педагогические рекомендации для педагогов и родителей по уменьшению тревожности старшеклассников.

Методы и методики исследования:

- теоретические: анализ психолого-педагогической литературы по изученной проблеме, обобщение, метод целеполагания;
- эмпирические: психолого-педагогический эксперимент, тестирование по методикам:

- 1) методика измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация Т.А. Немчинова);
- 2) методика оценки тревожности Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина;
- 3) методика «Шкала тревожности» О. Кондаша.

Экспериментальное исследование проводилось на базе Муниципального Общеобразовательного Учреждения «Средняя Общеобразовательная Школа № 2» г. Красный Кут, в период с 09.09.2019 г. по 20.10.2018 г. в рамках преддипломной практики. В нем приняли участие 16 учеников 11-го класса в возрасте 16-17 лет, из них 7 девочек и 9 мальчик.

Структура бакалаврской работы: введение, 2 главы, заключение и список используемых источников, три приложения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Первая глава «Теоретическое исследование уровня тревожности старшеклассников» позволила провести теоретическое исследование по трем основным аспектам.

1. Изучение *понятия «тревожности» в психолого-педагогической литературе*, показало, что на сегодняшний день в психологической литературе все чаще появляются публикации, которые касаются проблемы тревожности. Изучение тревожности на разных этапах детства является важным как раскрытие сути данного явления, так и для понимания закономерностей раз-

вития эмоциональной сферы человека. Вопросом тревожности в специфических условиях занимались многие ученые. Рассматривали тревожность во взаимодействии с такими феноменами, как: низкий уровень самоуважения (М. Эпштейн), самооценка (А.М. Прихожан, В.П. Зинченко, Б.Г. Мещеряков, С.С. Степанов, Л.Б. Бороздин), уровень притязаний, результаты деятельности, межличностные отношения (Д.Салливан, Т.Д. Марцинковская, О. М. Попова, К. Хорни), физиологические особенности организма (В.К. Виллюнаси, В.М. Астапов, Н.Д. Левитов), требования, предъявляемые к личности (М. Р. Битянова, А. М. Прихожан). *Тревожность – устойчивое личностное образование, сохраняющееся на протяжении достаточно длительного периода времени; На психологическом уровне тревожность рассматривается как напряжение, озабоченность, беспокойство, в виде чувства бессилия, одиночества, грозящей неудачи, невозможности принятия решения и так далее.*

2. В процессе изучения *психологических особенностей юношеского возраста* показано, что юношеский возраст - (англ. juvenileage) — период жизни человека между подростковым возрастом и взрослостью. Чаще всего его принимают за возрастной промежуток 15-17 лет, в результате чего юность идентична со старшим школьным возрастом и является моментом обучения в старших классах школы. Характерной чертой юношеского возраста является наиболее интенсивное интеллектуальное развитие, выражающееся в активности умственных когнитивных механизмов, склонности к вербальному мышлению, самостоятельному и критическому мышлению, использованию мыслительных операций (анализ, синтез, теоретические обобщения, абстракция, сравнение, умозаключение), наличии собственного мнения и принятия решения, реализующие операционную форму памяти, научные методы и приемы (индукция, дедукция, рассуждение, желание искать, логические операции) и т. д.. Активность нравственного развития, связанная с повышенным вниманием со стороны молодых людей к проблемам морально-этического характера, их интересу нравственный выбор с учетом норм,

критериев и моделей поведения, происходит общепринятое поведение, происходит активный процесс формирования мировоззрения (поиск перспективы нравственного мира), формируются идеи и убеждения, мнения, нравственная идентичность личности и т. д.

3. Рассматривая вопрос *особенности ситуативной тревожности старшеклассников* было выявлено, что состояние ситуативной тревоги возникает при попадании в стрессовую ситуацию и характеризуется личным дискомфортом, напряженностью, беспокойством и вегетативными нарушениями. Данное положение отличается неустойчивостью во временной продолжительности и разной интенсивностью зависимо от силы воздействия стрессовой ситуации. Выявили характеристики ситуативной тревожности по параметрам. *По сфере проявления:* в конкретной ситуации, связанной с оценкой сложности и важности деятельности, а также фактической и ожидаемой оценки, характерны субъективно переживаемые эмоции: напряжение, страх, беспокойство, нервозность. *По причине проявления:* ситуативная тревожность возникает как реакция человека на различные, в основном социально-психологические стрессовые факторы (ожидание негативной оценки или агрессивной реакции, страх потерять что-то очень важное - любимого человека, работу, материальные или нематериальные ценности). Реакция может меняться по интенсивности и динамике с течением времени. *По факторам:* опираясь на исследования Ч. Д. Спилбергера: «...текущими проблемами и переживаниями. Так перед ответственным событием у большинства людей она значительно выше, чем во время обычной жизни». По результатам конструктивным и деструктивным. Конструктивным: старшеклассник более серьезно и ответственно подходит к решению возникающих проблем. Деструктивным: нарушение высших психических функций; напряжение, озабоченность, нервозность, чувство страха перед, грозящей неудачей, невозможность принять решение.

Во второй главе «Эмпирическое исследование психолого-педагогической коррекции тревожности у старшеклассников» приво-

дится методическое обоснование исследования, его результаты и реализация программы психолого-педагогической коррекции тревожности у старшеклассников

Организации исследования: этапы, методы, методики. Для достижения задач экспериментального исследования использовались психодиагностические методики, предназначенные для исследования уровня тревожности

- измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация Т. А. Немчинова);
- диагностика ситуативной и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера (адаптирована на русский язык Ю. Л. Ханиным);
- методика «Шкала тревожности» О. Кондаша.

Экспериментальное исследование проводилось на базе Муниципального Общеобразовательного Учреждения «Средняя Общеобразовательная Школа № 2» г. Красный Кут. В исследовании принимали участие 16 учеников 11-го класса в возрасте 16-17 лет, из них 7 девочек и 9 мальчик.

Организация и ход экспериментальной работы включали в себя три этапа: констатирующий, формирующий, контрольный.

Результаты констатирующего этапа исследования. Результаты, полученные с помощью методики измерения уровня тревожности Тейлора, что для 1 старшеклассника характерен очень высокий уровень тревоги, высокий уровень тревоги характерен для 2 испытуемых.

Обращаем внимание, что средний уровень тревоги с тенденцией к высокому прослеживается у 6 респондентов, а средний уровень с тенденцией к низкому уровню тревоги характерен для 4 опрошенных. Низкий уровень тревоги выявлен у 3 опрошенных нами испытуемых.

Результаты, полученные с помощью методики изучения ситуативной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина. В ходе диагностики было установлено, что для 3 опрошенных характерен высокий уровень ситуативной тревожности, у 4 выявлен низкий, у 9 респондентов средний. Что касается личностной тревожности, то для 3 испытуемых характерен высокий

уровень, у 10 отмечено наличие среднего уровня, для 3 характерен низкий уровень личностной тревожности.

Результаты, полученные с помощью методики «Шкала тревожности» О. Кондаша. Трое имеют показатель, близкий к нижнему пределу нормы, т.е. к «чрезмерному спокойствию»;

- школьная: норма 8 человек; «чрезмерное спокойствие» 5 человек; несколько повышенный 3 человек;

- самооценочная: норма 9 респондентов; «чрезмерное спокойствие» 4 человека; несколько повышенный 3 человек;

- межличностная: норма 7 человек; «чрезмерное спокойствие» - 6 человек; несколько повышенный – 3 человек.

Результаты формирующего этапа исследования.

По результатам диагностического исследования была составлена и реализована программа психолого-педагогической коррекции направленная на способности регулировать свое эмоциональное состояние. Реализацию форм снятия эмоционального стресса в стрессовых ситуациях, развитие форм эмоциональное поведение. Программа состоит из 8 уроков по 45 мин. Каждый урок состоит из фазы приветствия, основного урока и заключительной части. В программе психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников мы использовали урок (передача информации), групповые и индивидуальные беседы, психологическое консультирование, психогимнастика, релаксационные упражнения.

В заключение программы была организована заключительная дискуссия, во время которой старшеклассники должны были проанализировать суждения, что они усвоили во время занятий, что приобрели, взяли на заметку, узнали, что то новое для себя, что особенно понравилось, что не понравилось

Результаты контрольного этапа исследования.

В ходе контрольного этапа проведена повторная диагностика психолого-педагогической коррекции тревожности у старшеклассников. Для достижения

цели контрольного этапа были использованы те же, методики, что и на констатирующем этапе методика Тейлора (адаптация Т. А. Немчинова); диагностика ситуативной и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера (адаптирована на русский язык Ю. Л. Ханиным); методика «Шкала тревожности» О. Кондаша.

При проведении методики Тейлора после проведения коррекции корреспондентов очень высокий уровень тревоги в группе не наблюдался. Высокий уровень 3 человека, незначительное увеличение. Средний уровень тревоги с тенденцией к высокому прослеживается у 4 человек. Средний с тенденцией к низкому у 6 опрошенных. Низкий уровень тревоги 2 человека.

По методике ситуативной тревожности Спилбергера-Ханина для 2 опрошенных характерен высокий уровень ситуативной тревожности, у 8 выявлен низкий, у 6 респондентов средний. Что касается личностной тревожности, то для 1 испытуемых характерен высокий уровень, у 6 отмечено наличие среднего уровня, для 9 характерен низкий уровень личностной тревожности.

Результаты методики «Шкала тревожности» О. Кондаша, трое имеют показатель, близкий к нижнему пределу нормы, т.е. к «чрезмерному спокойствию»; школьная: норма 11 человек; «чрезмерное спокойствие» 5 человек; несколько повышенный 2 человек; самооценочная: норма 11 респондентов; «чрезмерное спокойствие» 3 человека; несколько повышенный 2 человек; межличностная: норма 8 человек; «чрезмерное спокойствие» - 6 человек; несколько повышенный – 2 человек.

Итак, из представленных выше результатов, очевидно, что после применения психолого-педагогической коррекции направленной на способность регулировать свое эмоциональное состояние, состояние тревоги снижается эмоциональное состояние приходит в норму. Что указывает на эффективность коррекционной программы. Рекомендуем данную программу к применению в образовательных организациях для работы со старшеклассниками имущими повышенную ситуативную тревожности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В рамках бакалаврского исследования нами было изучено в современной и отечественной психолого-педагогической литературе понятие «тревожность». Многие авторы рассматривали тревожность во взаимодействии с такими феноменами, как: низкий уровень самоуважения (М. Эпштейн), самооценка (А.М. Прихожан, В.П. Зинченко, Б.Г. Мещеряков, С.С. Степанов, Л.Б. Бороздин), уровень притязаний, результаты деятельности, межличностные отношения (Д.Салливан, Т.Д. Марцинковская, О. М. Попова, К. Хорни), физиологические особенности организма (В.К. Вилюнаси, В.М. Астапов, Н.Д. Левитов), требования, предъявляемые к личности (М. Р. Битянова, А. М. Прихожан). Из этого можно выделить понятие «тревожность», «ситуативная тревожность».

Тревожность — это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности

Ситуативная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, нервозностью.

Анализируя ситуативную тревожность старшеклассников, можно сказать, что характерными чертами его поведения является эмоциональная неустойчивость и чувствительность, застенчивость, напряженность и конфликтное отношение с окружающими. Именно в этом возрасте у наибольшего числа людей наблюдается внутренняя тревожность во всех сферах общения. Подростки с повышенной тревожностью тем самым оказываются в ситуации "заколдованного психологического круга", когда тревожность ухудшает возможности подростка-старшеклассника, результативность его деятельности, а это в свою очередь, еще более усиливает эмоциональное неблагополучие. В связи с этим школа вынуждена значительно усиливать работу по коррекции ситуативной тревожности старшеклассников.

На диагностическом этапе были определены этапы исследования ситуативной тревожности старшеклассников. Определены методы, методики исследования ситуативной тревожности старших подростков - теоретические:

анализ психолого-педагогической литературы по изученной проблеме, обобщение, метод целеполагания; эмпирические: психолого-педагогический, тестирование по методикам: методика измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация Т.А. Немчинова); методика оценки тревожности Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина; методика «Шкала тревожности» О. Кондаша.

Экспериментальное исследование проводилось на базе Муниципального Общеобразовательного Учреждения «Средняя Общеобразовательная Школа № 2» г. Красный Кут, в период с 09.09.2019 г. по 20.10.2018 г. в рамках преддипломной практики. В нем приняли участие 16 учеников 11-го класса в возрасте 16-17 лет, из них 7 девочек и 9 мальчик. После чего были проведены характеристика выборки и проанализированы результаты исследования ситуативной тревожности старшеклассников. Анализ исследования показал, что по методике Тейлора для 1 старшеклассника характерен очень высокий уровень тревоги, высокий уровень тревоги характерен для 2 испытуемых. Средний уровень тревоги с тенденцией к высокому прослеживается у 6 респондентов, а средний уровень с тенденцией к низкому уровню тревоги характерен для 4 опрошенных. Низкий уровень тревоги выявлен у 3 опрошенных. По методике Спилбергера-Ханина для 3 опрошенных характерен высокий уровень ситуативной тревожности, у 4 выявлен низкий, у 9 средний. Что касается личностной тревожности, то для 3 испытуемых характерен высокий уровень, у 10 отмечено наличие среднего уровня, для 3 характерен низкий уровень личностной тревожности. «Шкала тревожности» О. Кондаша трое имеют показатель, близкий к нижнему пределу нормы, т.е. к «чрезмерному спокойствию»; школьная: норма 8 человек; «чрезмерное спокойствие» 5 человек; несколько повышенный 3 человека; самооценочная: норма 9 респондентов; «чрезмерное спокойствие» 4 человека; несколько повышенный 3 человек; межличностная: норма 7 человек; «чрезмерное спокойствие» - 6 человек; несколько повышенный – 3 человека.

Была составлена и проведена программа коррекции ситуативной тревожности старшеклассников. Программа коррекции ситуативной тревожно-

сти состояла из 8 занятий, по 45 минут. Цель коррекционной программы – изменить уровень ситуативной тревожности старших подростков. В результате проведения коррекционной программы подростки с высоким уровнем тревожности приобретут уверенность в себе, осознают свои положительные качества, раскрепостятся. А подростки с низким уровнем тревожности станут более ответственными и целеустремленными.

После проведения коррекционной программы были проведены повторные диагностики по результатам, которых подростки показали способность регулировать свое эмоциональное состояние, состояние тревоги снизилось, эмоциональное состояние пришло в норму. Что указывает на эффективность коррекционной программы.

Для наибольшей результативности психолого-педагогической коррекции разработаны психолого-педагогические рекомендации по повышению эффективности управления процессом коррекции ситуативной тревожности старших подростков. Рекомендации предназначены как для учителей, так и для родителей. Ведь проблема ситуативной тревожности старшеклассников предполагает объединение усилий школы, родителей и, конечно, же самих старшеклассников.