

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

Кафедра педагогики и психологии
профессионального образования

**КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ
ПСИХОГИМНАСТИКИ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса группы 411

направления 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»

Института дополнительного профессионального образования

Шабловской Анны Вячеславовны

Руководитель:

к. психол. н., доцент

Е. С. Гринина

подпись , дата

Зав. кафедрой:

к. пед. н., доцент

В. А. Ширяева

подпись , дата

Саратов 2022

Введение. Тревожность рассматривается в психологии как устойчивое личностное образование, сохраняющееся длительное время, сочетающееся с переживанием эмоционального дискомфорта, восприятием надвигающейся опасности. К проблеме тревожности в психологии обращался В.С. Мерлин, Н.В. Имедадзе, В.Р. Кисловская, А.М. Прихожан Р.В. Овчарова, М.Н. Битянова, М.И. Чистякова и др. Этим вопросом занимались и такие зарубежные ученые, как М. Аворд, Р. Туммл, Р. Дорки, В. Амен, М. Руттер и др.

На современном этапе развития общества важно изучение психолого-педагогических условий снижения уровня тревожности у подростков. Тревожность в подростковом возрасте изучали А.М. Прихожан, С.Л. Рубинштейн, Р.С. Немов, Л.В. Макшанцева, Е.А. Савина, Н.П. Шанина, Г.Г. Аракелов, Н.Е. Лысенко, Л.В. Бороздина, Б.Д. Кочубей, Н.В. Ключева, Р.В. Касаткина, С.В. Крюкова, Р.В. Овчарова и др. Повышенный уровень тревожности оказывает негативное влияние на успеваемость в школе, а также на развитие и становление личности подростка. Поэтому необходимо создать условия для снижения тревожности у подростков.

Объект исследования – тревожность подростков.

Предмет – возможности коррекции тревожности подростков средствами психогимнастики.

Цель исследования - изучение в теоретическом и экспериментальном планах школьной тревожности у подростков и возможностей ее коррекции с помощью психогимнастики.

Гипотеза исследования: у подростков преобладает средний уровень школьной тревожности с тенденцией к высокому. Мы предполагаем, что с помощью коррекционно-развивающей программы на основе психогимнастики возможно снизить уровень тревожности у подростков.

Задачи исследования:

1) Раскрыть содержание понятий «тревожность» и «школьная тревожность».

2) Рассмотреть психологические особенности подросткового возраста, выделить специфику проявления школьной тревожности.

3) Изучить возможности психогимнастики как метода коррекции тревожности у подростков в психолого-педагогическом сопровождении.

4) Спланировать и реализовать на практике экспериментальное исследование тревожности у подростков.

5) Составить на основе результатов экспериментального исследования коррекционную программу, направленную на преодоление тревожности в подростковом возрасте с помощью психогимнастики, реализовать ее на практике.

6) Проанализировать эффективность программы коррекции тревожности у подростков средствами психогимнастики.

Теоретико-методологической основой исследования являются работы зарубежных и отечественных исследователей в области тревожности и возможностей ее коррекции (Б. Кочубей, Е. Новикова, Л.В. Макшанцева, А.М. Прихожан, С. Е. Иневаткина, А. Г. Бердникова, М.И. Чистякова, А.И. Захаров, Р. Филлипс и др.).

Методы исследования:

1. Теоретический анализ психологической литературы.
2. Эмпирические методы: тестирование, эксперимент.
3. Методы количественного и качественного анализа данных.

Методики исследования:

- Методика диагностики уровня школьной тревожности Р. Филлипса;
- Проективная методика диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан.

Прихожан.

Экспериментальная база и выборка: экспериментальное исследование проводилось на базе МОУ «СОШ с. Новотулка». Выборку составили 36 учащихся 5-7 классов в возрасте 11-13 лет.

Практическая значимость работы состоит в том, что получены расширены и уточнены данные о тревожности в подростковом возрасте,

разработана и апробирована программа коррекции, направленная на преодоление школьной тревожности подростков на основе применения психогимнастики.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложения.

Основное содержание работы. Во введении обоснована актуальность, определены цель, объект, предмет, гипотеза, задачи исследования, методологическая основа и используемые методы.

В первой главе «Теоретические аспекты проблемы коррекции тревожности у подростков» рассматривается состояние проблемы в психолого-педагогической подготовке, определяется понятие тревожности, ее виды и свойства, анализируются особенности тревожности у подростков. В психологии под тревожностью понимается индивидуальная психологическая черта, проявляющаяся в склонности человека испытывать сильную тревогу по относительно незначительным причинам. Дифференцируют личностную тревожность и ситуативную тревожность. Активность человека в тревожной ситуации находится в прямой зависимости от силы ситуативной тревожности, эффективности контрмер по ее снижению, адекватности когнитивной оценки ситуации.

Психологическим аспектам становления личности подростка посвящено множество работ зарубежных и отечественных ученых, таких как Л. Божович, А. Прихожан, А. Реан, С. Рубинштейн, П. Якобсон и др. Специфика возникновения и проявления тревожности в подростковом возрасте обусловлена в большей степени реакцией на угрозу изменения, отвержения, утраты себя, нередко в результате попыток родителей с гиперсоциальными, а также тревожными и подозрительными и параноидальными чертами односторонне навязать детям свой образ мышления, без учета реальных обстоятельств. Одновременно с актуализацией чувств и эмоций, в подростковом возрасте развивается способность к саморегуляции, возможностей тормозить их усилиями воли. В

целом для подросткового возраста характерны повышенная эмоциональность, проявляющаяся легким возбуждением, перепады настроения, сочетание чередующихся полярных признаков, что определенные особенности эмоциональных реакций подростков. В этот период у человека может легко проявляться повышенная тревожность, агрессия, различные страхи.

Эффективным методом коррекции тревожности является психогимнастика. Психогимнастика относится к психолого-педагогическим и психотерапевтическим методам, общей задачей которых является сохранение психического здоровья и профилактика эмоциональных расстройств у детей.

Во второй главе «Экспериментальное исследование возможностей применения психогимнастики для коррекции тревожности у подростков» описаны цель, задачи и методы эмпирического исследования и проанализированы их результаты.

Целью экспериментального исследования выступало изучение возможностей применения психогимнастики в коррекции тревожности у подростков.

Для реализации цели и решения задач исследования был составлен экспериментальный план, в который вошли констатирующий, формирующий и контрольный этапы, подобраны диагностические методики по изучению уровня школьной тревожности у подростков, отвечающие требованиям соответствия возрастным возможностям детей.

Экспериментальное исследование проводилось с использованием методики диагностики уровня школьной тревожности Р. Филлипса и проективной методики диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан.

По результатам диагностики по методике Р. Филлипса мы выяснили, что у большинства подростков - средний уровень тревожности (16 чел. / 44,44%), при этом у достаточно большого количества (14 чел. / 38,89%) высокий уровень тревожности, и лишь у 6 (6 чел. / 16,67%) – низкий, что

свидетельствует о необходимости проработки этого аспекта. По шкале «Фрустрация потребности в достижении успеха» школьников с низким уровнем тревожности не оказалось, большинство были со средним уровнем тревожности (22 чел. / 61,11%), и оставшиеся (14 чел. / 38,89%) были с высоким уровнем. По шкале «Страх самовыражения» оказалось поровну подростков с высоким и средним уровнем тревожности (по 16 чел. / 44,44%), а с низким всего 4 (4 чел. / 11,11%). По шкале «Страх ситуации проверки знаний» показатели относительно хорошие, больше всего оказалось подростков со средним уровнем (28 чел. / 77,78%), и по 4 (4 чел. / 11,11%) с высоким и низким уровнем тревожности. Затем идет шкала «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих», в которой результаты также сравнительно неплохие: подростков с высоким уровнем тревожности оказалось не так много (12 чел. / 33,33%), большинство, как и в предыдущей шкале остались на среднем показателе (20 чел. / 55,56%), и 4 (4 чел. / 11,11%) выдали низкий уровень тревожности. По шкале «Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу» всего у 9 (9 чел. / 25%) показатели на высоком уровне, у остальных - средний уровень (24 чел. / 66,67%) и низкий уровень - 3 (3 чел. / 8,33%). По результатам шкалы «Проблемы и страхи в отношениях с учителями» многие подростки (11 чел. / 30,56%) имеют высокий уровень тревоги, большая часть (19 чел. / 52,78%) - в пределах среднего уровня, и (6 чел. / 16,67%) имеют низкий уровень тревоги, связанный с этим фактором.

Проанализировав результаты по методике А.М. Прихожан, мы видим, что наибольшую тревожность у подростков вызывает картинка № 10 — ответ у доски (19 чел. / 52,78% с наличием тревожности), следом идет картинка № 4 — общение с взрослым (учителем) — (18 чел. / 50% с наличием тревожности). При этом наименьшую тревожность нам выдают показатели по картинке № 12 — возвращение из школы (23 чел. / 63,89% с отсутствием тревожности) и картинке № 9 — взаимодействие с детьми (21 чел. / 58,33% с отсутствием тревожности). По картинке № 1 — общение с родителями - результаты свидетельствуют об отсутствии тревожности, о нормальном

уровне тревожности (по 10 чел. / 27,78%) и немного выше с наличием школьной тревожности (16 чел. / 44,44%). На картинке № 2 — дорога в школу - мы видим также 10 (10 чел. / 27,78%) с отсутствием тревожности и 14 (14 чел. / 38,89%) с наличием школьной тревожности, тогда как по картинке № 12 — возвращение из школы - мы видели гораздо большее количество человек с отсутствием тревожности (23 чел. / 63,89% с отсутствием тревожности), что говорит о том, что школа у подростков однозначно вызывает негативные ассоциации, имеются проблемы с желанием туда приходить.

Картинка № 3 — взаимодействие с детьми. Большинство (14 чел. / 38,89%) не демонстрируют тревожности, связанной со взаимодействием с детьми, 10 чел. / 27,78% имеют нормальный уровень тревожности по данному показателю и 12 чел. / 33,33% показали результат «наличие школьной тревожности». По картинке № 5 — общение с взрослым (учителем) - также видно, что почти половина (16 чел. / 44,44%) учеников показали результат «наличие школьной тревожности», такой же результат и на картинке № 7 — ситуация урока, и всего на 1 меньше - 15 чел. / 41,67% - с наличием тревожности показали результат на картинке № 6 — ситуация урока, что говорит нам об очевидности проблем с желанием ходить в школу, взаимодействовать с учителями на уроках и вовлекаться в процесс обучения.

Картинки № 8 и № 11 — ситуация дома показывают нам средний результат, на 8 картинке 13 чел. / 36,11% показали результат «наличие тревожности», и также 13 чел. / 36,11% - нормальный уровень тревожности. На 11 картинке 13 чел. / 36,11% показали результат «отсутствие тревожности», в то время как 12 чел. / 33,33% снова показали «наличие тревожности».

По результатам диагностики у большинства под-ростков выявлен преимущественно средний уровень тревожности, при этом подростков с низким уровнем тревожности меньше, чем с высоким. Таким образом,

необходимо осуществлять коррекционно-развивающую работу, направленную на снижение тревожности у подростков.

Проанализировав полученные в ходе диагностики данные, мы разработали программу коррекции школьной тревожности у подростков с помощью психогимнастики.

Цель программы: создание условий для снижения уровня школьной тревожности, закрепления у детей социально-приемлемых навыков поведения, повышения уровня школьной мотивации.

Задачи:

1. Способствовать снижению тревожности у подростков.
2. Формировать и закреплять у подростков социально приемлемые навыки поведения.
3. Повышать уровень эмпатии подростков.

Всех испытуемых в количестве 36 человек разделили на две группы: контрольную и экспериментальную. Коррекционная работа проводилась в экспериментальной группе.

После реализации формирующего этапа эксперимента был осуществлен контрольный этап, на котором для изучения тревожности у подростков экспериментальной и контрольной групп использовались те же методики, что и на констатирующем.

После реализации программы нами была проведена повторная диагностика подростков с целью выявления эффективности реализованной программы коррекции. Итак, в первой шкале «Переживание социального стресса» до проведения программы у нас были следующие результаты: у большинства подростков экспериментальной группы был средний уровень тревожности (8 чел. / 44,44%), при этом у достаточно большого количества (7 чел. / 38,88%) высокий уровень тревожности, и лишь у 3 чел. / 16,67% низкий. После проведенной коррекции мы провели повторную диагностику в контрольной и экспериментальной группе и выявили такие результаты: при повторной диагностике в экспериментальной группе лишь у 1 человека (1

чел. / 5,56%) оказался высокий уровень тревожности, в то время как при первичной их было (7 чел. / 38,88%), а в контрольной группе при повторной диагностике высокий уровень тревожности был выявлен у 6 (6 чел. / 33,33%), в то время как при первичной также у 7 (7 чел. / 38,88%). Далее идет шкала «Фрустрация потребности в достижении успеха», по которой мы также можем отметить положительные результаты: количество подростков с высоким уровнем тревожности снизилось (с 7 чел. / 38,88% до 1 чел. / 5,56%), тогда как в контрольной группе за это время количество даже увеличилось (с 7 чел. / 38,88% до 8 чел. / 44,44%). В экспериментальной группе также увеличилось количество подростков со средним (с 11 чел. / 61,11% до 13 чел. / 72,22%) и низким (с 0 до 4 чел. / 22,22%) уровнем тревожности, что еще раз доказывает нам эффективность программы.

По шкале «Страх самовыражения» мы также можем наблюдать снижение количества подростков с высоким уровнем тревожности в экспериментальной группе (с 8 чел. / 44,44% до 2 чел. / 11,11%), тогда как в контрольной группе это количество не изменилось, и также в экспериментальной группе количество подростков с низким уровнем тревожности выросло (с 2 чел. / 11,11% до 8 чел. / 44,44%). Стоит отметить, что в контрольной группе также увеличилось количество человек с низким уровнем тревожности, но уже не так значительно (с 2 чел. / 11,11% до 3 чел. / 16,67%). По шкале «Страх ситуации проверки знаний» количество человек с высоким уровнем тревожности не изменилось, однако значительно выросло количество человек с низким уровнем тревоги (с 2 чел. / 11,11% до 10 чел. / 55,56%) за счет уменьшения количества человек со средним уровнем тревожности (с 14 чел. / 77,78% до 6 чел. / 33,33%), в контрольной же группе по этой шкале показатели остались неизменными. Далее идет «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих», и в нем мы можем отметить следующие результаты: в экспериментальной группе незначительно снизилось количество человек с высоким уровнем тревожности (с 6 чел. / 33,33% до 4 чел. / 22,22%), и соответственно выросло количество подростков

со средним уровнем тревожности (с 10 чел. / 55,56% до 11 чел. / 61,11%) и с низким (с 2 чел. / 11,11% до 3 чел. / 16,67%). В контрольной группе при этом увеличилось количество подростков с высоким уровнем тревожности (с 6 чел. / 33,33% до 7 чел. / 38,88%). В экспериментальной группе по шкале «Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу» снизилось количество человек с высокой степенью тревожности (с 5 чел. / 27,78% до 2 чел. / 11,11%) и со средней (с 12 чел. / 66,67% до 7 чел. / 38,88%), и соответственно значительно увеличилось число подростков с низким уровнем тревожности (с 2 чел. / 11,11% до 9 чел. / 50%). В контрольной группе результаты оказались неизменными. По шкале «Проблемы и страхи в отношениях с учителями» в контрольной группе так же, как и в нескольких предыдущих графах результаты не изменились, а вот в экспериментальной группе результаты оказались положительными: количество подростков с высоким уровнем тревоги значительно снизилось (с 5 чел. / 27,78% до 1 чел. / 5,56%), соответственно увеличилось количество человек со средним (с 10 чел. / 55,56% до 12 чел. / 66,67%) и с низким (с 3 чел. / 16,67% до 5 чел. / 27,78%) что говорит нам об эффективности проделанной работы.

Сопоставительный анализ полученных данных позволяет констатировать, что у подростков экспериментальной группы снизился уровень школьной тревожности, а значит, программа коррекции школьной тревожности у подростков средствами психогимнастики эффективна.

Заключение. Настоящая работа посвящена проблеме коррекции тревожности у подростков средствами психогимнастики.

Подростковый возраст является сложным периодом в жизни любого человека, и нередко у детей в этом периоде возрастает уровень тревожности, в том числе школьной. При этом, высокий уровень тревожности можно выявить с помощью различных методик, и снизить с помощью целенаправленной коррекционно-развивающей работы. Именно этим фактом обусловлена актуальность настоящего исследования.

Теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования показал, что проблема тревожности среди подростков очень актуальна в современном мире. Причинами тревожности являются завышенные требования со стороны родителей, учителей, воспитателей; частые упреки, вызывающие чувство вины; сдержанность родителей в выражении чувств при наличии многочисленных предостережений, опасностей, тревог; излишняя строгость родителей.

Тревожный подросток – это неуверенный в себе, склонный к сомнениям и колебаниям, робкий, нерешительный, несамостоятельный человек; нередко инфантилен, повышено внушаем, всегда мнителен, что порождает недоверие к другим. Такой ребенок опасается других, ждет нападения, насмешки, обиды. Он не всегда справляется с задачами как в учебе, так и в других делах. В связи с этим возрастает значимость своевременного выявления и коррекции повышенной тревожности подростка. Одним из эффективных методов коррекции тревожности выступает психогимнастика.

В ходе эмпирического исследования выявлено, что у многих подростков имеется средний с тенденцией к высокому уровень тревожности, что говорит о необходимости целенаправленной психологической работы, ориентированной на ее снижение. В качестве основного метода коррекции тревожности подростков мы использовали психогимнастику.

На формирующем этапе эксперимента была разработана и реализована в экспериментальной группе программа коррекции тревожности подростков. Программа включает в себя 12 занятий и реализуется в течение 1 месяца. В процессе коррекционно-развивающей работы использовались такие психогимнастические игры и упражнения, как «Комплименты», «Разрывание бумаги», «Построение!», «Достань звезду», «Встаньте те, кто...», «Я люблю себя, даже когда...» и др.

После реализации программы коррекции тревожности у подростков средствами психогимнастики была проведена повторная диагностика тре-

возности у подростков. Результаты контрольного эксперимента показали, что в экспериментальной группе снизился уровень тревожности подростков, в то время как в контрольной группе уровень тревожности остался примерно на том же уровне.

Таким образом, гипотеза нашего исследования подтвердилась, мы с уверенностью можем сказать, что коррекция тревожности подростков средствами психогимнастики оказывается эффективной. Полученные в ходе исследования результаты могут быть использованы в практике психолого-педагогического сопровождения подростков.