

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

Кафедра реабилитационных технологий
на базе ГАУ СО «ЦАРИ»

**ПРОФИЛАКТИКА ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ
У ПОДРОСТКОВ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ**

АВТОРЕФЕРАТ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 461 группы
направления 44.03.03 Специального (дефектологического) образования
профиль подготовки «Специальная психология»
факультета психолого-педагогического и специального образования

Вильнер Ангелины Хусейновны

Научный руководитель
канд. психолог. наук, доцент

Е. С. Гринуна

Зав. кафедрой
канд. мед. наук

Е. С. Пяткина

Саратов 2023

Введение. Развитие системы специального образования в Российской Федерации связано с подготовкой ребенка с особыми образовательными потребностями к будущей взрослой жизни, где его будет окружать определенное количество тревог, связанных с социально-экономическим, идеологическим, нравственным состоянием общества. Вызовы, которые предъявляет жизнь к ребенку с нарушениями зрения, могут сформировать у него сенситивный фон социально-психологического неблагополучия и чувства собственной неполноценности, что может привести к развитию устойчивой тревожности личности.

Само состояние тревожности, по определению А. М. Прихожан, – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия и предчувствием грозящей опасности. Тревожность – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента. Тревожность – одна из наиболее сложных проблем современной психологической науки, которая является предметом исследования как зарубежных, так и отечественных ученых (З. Фрейд, А. Адлер, В.М. Астапов, А.И. Захаров, Н.Д. Левитов, А.М. Прихожан, Е. Ю. Брель, Л.В. Бороздина, А. К. Дусавицкий, К. Р. Сидоров, Н. В. Гойко, Л. В. Пасечники др.).

Именно тревожность лежит в основе целого ряда психологических трудностей в детском и подростковом возрасте. В частности, тревожность рассматривается как показатель «предневротического состояния», а ее роль в формировании состояния стресса и нарушений поведения чрезвычайно высока. Наличие тревожности как устойчивого свойства характера – свидетельство нарушений в личностном развитии, которое начинает формироваться в детском и подростковом возрасте.

Подростковый возраст у детей с нарушениями зрения практически всегда сопровождается состоянием тревожности. Ограничение возможностей

полноценно воспринимать зрительную информацию и адекватно формировать ответные формы поведения приводит к особенностям формирования эмоциональной сферы у слабовидящих подростков, что отмечают Л. И. Солнцева, А.Н. Шимгаева, В.З. Денискина. Своеобразие эмоциональной сферы и проявлений тревожности у подростков с нарушениями зрения можно отнести к недостаточно разработанным в специальной психологии и дефектологии. В свою очередь данная проблема ставит актуальный сопутствующий вопрос о разработке специальных методов оказания психологической помощи подросткам с нарушениями зрения с повышенным уровнем тревожности.

Многообразие проявлений тревожности у подростков с нарушениями зрения является значимым основанием их всестороннего изучения для последующего построения системы психологической помощи и профилактики тревожности.

В связи с вышесказанным актуальной становится разработка проблемы диагностики и профилактики тревожности у подростков с нарушениями зрения.

Объект исследования – тревожность у подростков.

Предмет исследования – особенности проявления школьной тревожности у подростков с нарушениями зрения.

Цель исследования – теоретико-эмпирическое исследование проблемы школьной тревожности подростков с нарушениями зрения, разработка и апробация программы ее профилактики.

Гипотезой выступает предположение о том, что для подростков с нарушениями зрения характерно повышение уровня школьной и межличностной тревожности, склонность к «чрезвычайному спокойствию».

В ходе исследования решались следующие задачи:

1. Раскрыть понятия «тревожность», «школьная тревожность», «стресс».
2. Выделить, какие особенности проявления тревожности наиболее характерны для подростков.

3. Рассмотреть особенности эмоциональной сферы у подростков с нарушениями зрения.

4. Раскрыть основные направления и методы профилактики тревожности у подростков.

5. Осуществить диагностику школьной тревожности у подростков с нарушениями зрения.

6. Разработать программу профилактики школьной тревожности у подростков с нарушениями зрения.

7. Апробировать программу профилактики школьной тревожности у подростков с нарушениями зрения и проанализировать её результативность.

Методологическая основа исследования. В основу данной работы легли теоретические положения в области психологии тревожности (О. М. Кожокина, Е. Г. Капитанец, А. С. Тимохина, Т. М. Параничева, И. И. Какадий, А. С. Турчин, Е.Е. Малкова, В. В. Находкин и др.); специфики тревожности у детей (А. М. Прихожан, А. Н. Шимгаева, Л. А. Черных и др.); закономерностей психического развития детей с нарушениями зрения (Л. И. Солнцева, А. Г. Литвак, А. Н. Нехорошкова, К. И. Николаева, Е. В. Севастьянова и др.).

Методы исследования: изучение психолого-педагогической и методической литературы по проблеме исследования; интервью, эксперимент, тестирование; методы количественной и качественной обработки данных.

В процессе реализации эмпирического исследования были использованы следующие методики: «Шкала тревожности» О. Кондаша, «Тест школьной тревожности Филлипса», Методика «Незаконченные предложения» В. Ф. Петренко.

Экспериментальная база и выборка. Практическая часть работы была осуществлена на базе трех образовательных организаций: МАОУ Медико-биологического лицея г. Саратова (МБЛ), МОУ СОШ №94 г. Саратова и ГБОУ СО «Школа-интернат АОП №3 г. Саратова». Всего в исследовании приняло участие 49 человек в возрасте 12-16 лет – обучающиеся 6-10 классов. Из них было выделено 2 выборки обследованных: 29 человек – школьники из двух

общеобразовательных школ, которые составили единую выборку по признаку возраста и отсутствия глубоких нарушений органа зрения. Исследование было продолжено во второй группе обучающихся ГБОУ СО «Школа-интернат АОП №3 г. Саратова», состоящей из 20 человек, которые составили вторую выборку по признаку наличия глубоких нарушений органа зрения (слабовидящие подростки).

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

Основное содержание работы. Во введении раскрывается актуальность исследования, представлены объект, предмет, цель и задачи, гипотеза и методы исследования, указана практическая значимость исследования.

В первой главе «Теоретический анализ проблемы тревожности у подростков с нарушениями зрения» рассматривается состояние изучаемой проблемы в психолого-педагогической литературе, представлены определения понятиям «тревожность», «тревога», «школьная тревожность», «предстресс», «стресс», отмечено, в чем заключается разница между ними, описаны особенности проявлений тревожности в подростковом возрасте, а также показано их негативное влияние на психическое и физическое здоровье подростка, выделены особенности проявления тревожности, которые наиболее характерны для подростков с нарушениями зрения, освещены фундаментальные направления и методы профилактики школьной тревожности у подростков.

В психологии дифференцируют понятия тревоги и тревожности. Тревога – это и особая, предвосхищающая эмоция, и эмоциональное состояние, и процесс, у которого можно выделить этапы его возникновения, развития, закономерной смены состояний по мере нарастания тревоги и ее разрядки. Тогда как тревожность – это устойчивая характеристика личности, проявляющаяся в склонности испытывать тревогу. В зависимости от возраста и сферы деятельности человека выделяют разные виды тревожности, в том числе школьную, когда состояние тревоги могут вызывать факторы, связанные с обучением в школе.

Затяжное течение и высокая частота возникновения состояний тревоги наносит вред психическому и физическому здоровью человека.

В подростковом возрасте проявления тревожных состояний более разнообразны, чем у взрослого, при этом подросток не может адекватно оценивать соответствие тревожащих факторов реальной ситуации, а также у него зачастую не сформирована адекватная самооценка, навыки самоанализа и волевые качества, что может приводить к нарушениям социализации и проблемам в общении со сверстниками и взрослыми.

Глубокая патология зрения – это фактор формирования тревожности личности. Наиболее характерными проявлениями тревожности у детей с глубокими нарушениями зрения в пубертатном возрасте являются глубокие и постоянные переживания собственного зрительного дефекта, боязнь будущего, заниженная самооценка, проблемы с общением, то есть происходит формирование акцентуации личности на зрительный дефект. Неадекватная самооценка и недостаточный уровень развития волевых черт в условиях ограничения социальных контактов и стереотипизации жизненной среды в школе и дома ведут к повышению уровня тревожности у слабовидящих детей.

По отношению к слабовидящим подросткам должны реализовываться мероприятия по профилактике и коррекции тревожности, что должно выражаться в разработке адресных психолого-педагогических программ. Все сказанное доказывает необходимость комплексного подхода к изучению и профилактики тревожности и их включение в многокомпонентные системы реабилитации и социализации слабовидящих детей.

Вторая глава «Диагностика и профилактика школьной тревожности у подростков с нарушениями зрения» посвящена описанию и анализу результатов эмпирического исследования обозначенной проблемы, в неё входит разработка и апробация психолого-педагогической программы профилактики школьной тревожности у подростков с нарушениями зрения, а также проведение контрольной диагностики и анализ результатов.

Для проведения эмпирического исследования был использован комплекс психодиагностических методик, полученные данные были обработаны с помощью методов описательной статистики.

Результаты исследования по методике О. Кондаша показали, что нормальный уровень общей тревожности оказался меньше, чем у половины обследованных подростков с глубокими нарушениями зрения. Сравнение с обобщенной выборкой подростков с нормативным зрением позволило отметить, что в двух выборках в среднем половина обучающихся имеют нормальный уровень тревожности. В выборке подростков с нарушениями зрения уровень общей тревожности оказался высоким у двух человек (10%) и у одного человека (5%) – очень высоким, что после статистической обработки результатов опроса показало небольшие отличия в рамках статистической погрешности, что не позволило сделать вывод о более высоком уровне общей тревожности у детей с нарушениями зрения.

Анализ по видам тревожности позволил отметить, что наибольший вклад у тревожных подростков с нарушениями зрения в формирование состояния общей тревожности дает межличностная и школьная тревожность, в то время как у подростков в обобщенной выборке детей с нормативным зрением было отмечено некоторое преобладание самооценочного вида тревожности. Однако, одновременно с этим обстоятельством у подростков с нарушениями зрения более высокими оказались ответы, обозначенные в ключе как «чрезмерное спокойствие». Респондент как бы бравировал ответами, по которым он ничего не боится в школе и жизни. Однако психологи отмечают, что за такой смелостью может скрываться повышенная тревога, о которой учащийся по разным причинам не хочет сообщать окружающим.

Результаты исследования по методике «Тест школьной тревожности Филлипса» в группе подростков с нарушениями зрения также подтвердили наличие высоких уровней тревожности у трех респондентов (15%). По факторам тревожности было отмечено появление высоких уровней по таким

параметрам, как общая тревожность в школе, как и показала методика О. Кондаша.

Результаты исследования по методике «Незаконченные предложения» также показали наличие у респондентов неблагоприятных ответов: «Я волнуюсь, что не получится на экзамене», «Я волнуюсь, когда отвечаю у доски», «Я злюсь, когда учитель задает вопрос». Кроме того, эта же методика подтвердила наличие обучающихся с характерной демонстрацией напускного равнодушия, как и показала методика О. Кондаша: «Мне все равно», «Если я получу «двойку», мне ничего не будет» или «А мне пофиг».

По результатам эмпирического исследования была разработана программа психолого-педагогической профилактики школьной тревожности у подростков с нарушениями зрения. Ее целью является создание условий для снижения уровня школьной тревожности у подростков с нарушениями зрения через повышение их самооценки и развитие межличностных коммуникаций. Разработанная программа содержит 10 занятий, каждое из которых рассчитано на 40 минут. В данной программе используются беседа, игровая деятельность, тренинговые упражнения, метод мыслительных карт и рисуночная терапия, элементы сказкотерапии и наглядно-практические методы. Программа была проведена в групповой форме, участниками стали 7 учеников из 6 «А» класса с глубокими нарушениями зрения (2 девочки и 5 мальчиков).

На заключительном этапе эмпирического исследования были обработаны и интерпретированы полученные в ходе диагностики результаты, проведен сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного этапов эксперимента. На контрольном этапе проводилась диагностика по тем же методикам, что и на констатирующем этапе.

Результаты констатирующей и контрольной диагностики уровня школьной тревожности по Филлипсу среди детей остались неизменными. Общий уровень школьной тревожности класса остался на том же уровне (42%). Однако изменилось распределение по факторам тревожности, поэтому для более точного анализа был применен метод статистической обработки данных.

Результат применения Т-критерия Вилкоксона позволил отметить, что в результаты говорят о незначительных изменениях с положительной динамикой, так как эмпирическое значение Т попадает в зону незначимости ($T_{эмп} > T_{кр}(0,05)$).

Результаты констатирующего исследования по методике О. Кондаша показали, что наблюдаются небольшие изменения по уровню тревожности у некоторых подростков. Увеличилась распространенность нормального уровня тревожности по общему, школьному и межличностному признаку. В этих же видах тревожности снизился уровень «чрезмерного спокойствия».

Результаты исследования по методике «Незаконченные предложения» (В. Ф. Петренко) неоднозначны, но у некоторых подростков наблюдается положительная динамика. В целом, результаты контрольной диагностики совпадают с констатирующей. У подростков все так же наблюдается отвержение мыслей о школе. Многочисленные «отказы» в данной методике указывают на скрытую форму школьной тревожности у детей, которая требует дальнейшей психолого-педагогической работы.

Результаты контрольного эксперимента свидетельствуют о наличии положительных тенденций, снижении школьной тревожности у подростков с нарушениями зрения. Однако для достижения более стойкого и выраженного эффекта такая работа должна быть продолжена.

Заключение. Теоретическое исследование заключалось в изучении проблемы школьной тревожности у подростков с нарушениями зрения, методов и направлений её профилактики. Разработка и апробация программы профилактики школьной тревожности подростков с нарушениями зрения составили эмпирическую часть исследования.

Теоретический анализ литературы позволил сделать следующие выводы. Тревожность – это склонность личности испытывать негативные эмоциональные переживания, связанные с предчувствием неприятных, угрожающих событий. В литературе рассматривается общая и генерализованная тревожность, также разделяют виды тревожности в связи с

возрастом и сферой деятельности человека (школьная, экзаменационная, межличностная, самооценочная, подростковая).

В подростковом возрасте проявления тревожных состояний более разнообразны, чем у взрослого. При этом подросток не может адекватно оценивать соответствие тревожащих факторов реальной ситуации, а также у него зачастую не сформирована адекватная самооценка, навыки самоанализа и волевые качества, что может приводить к нарушениям социализации и проблемам в общении со сверстниками и взрослыми.

У подростков с нарушениями зрения проявления тревожности могут быть сходными с признаками тревожности у их нормально видящих сверстников (проблемы с самооценкой, учебной, межличностным общением, взаимодействием со сверстниками, родителями и учителями). Наиболее значимыми отличиями проявлений тревожности у детей с глубокими нарушениями зрения в пубертатном возрасте являются постоянные переживания собственного зрительного дефекта, боязнь будущего, неадекватная самооценка, проблемы с общением. Осознание и переживание зрительного дефекта в подростковом возрасте способствуют закреплению неадекватных уровней тревожности. Неадекватная самооценка и недостаточный уровень развития волевых черт в условиях ограничения социальных контактов ведут к повышению уровня тревожности у слабовидящих детей. Таким образом, глубокие патологии зрения являются фактором формирования тревожной личности.

На констатирующем этапе эмпирического исследования осуществлялось изучение школьной тревожности у подростков с нарушениями зрения с применением комплекса психодиагностических методик. Сравнительное изучение слабовидящих и нормально видящих подростков позволило выявить специфику тревожности, характерную для лиц с нарушениями зрения. У подростков с сохранным зрением наиболее выражена самооценочная тревожность, в то время как подростков с нарушениями зрения – школьная и межличностная. При этом для школьников с нарушениями зрения больше

характерна «скрытая» тревожность, подавляемые отрицательные эмоции или нежелание признавать их наличие.

Целью профилактической работы выступало создание условий для снижения уровня школьной тревожности у подростков с нарушениями зрения через повышение их самооценки и развитие межличностных коммуникаций. Было проведено 10 занятий, направленных на формирование адекватной самооценки подростков, преодоление зажатости и безынициативности, развитие коммуникативных компетенций и умений своевременно решать проблемные ситуации, на создание условий для принятия самостоятельных решений и формирования внутренней позиции.

В результате апробации разработанной программы были выявлены положительные тенденции, снижение школьной тревожности в группе слабовидящих подростков.

Таким образом, нами достигнута цель и доказана гипотеза выпускной квалификационной работы. Полученные в ходе исследования результаты могут быть использованы в практике коррекционно-развивающей работы с подростками с нарушениями зрения.