

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

Кафедра социальной психологии образования и развития

**РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ КАК СРЕДСТВО
СНИЖЕНИЯ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У ПОДРОСТКОВ**

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 3 курса 353 группы
направления 44.04.02 Психолого-педагогическое образование,
профиль подготовки «Диагностика и коррекция психического развития»
факультета психолого-педагогического и специального образования

Жидовой Светланы Александровны

Научный руководитель
к. психол. н., доцент

_____ Н.М.Голубева
подпись дата

Зав. кафедрой
доктор психол. наук, профессор

_____ Р.М. Шамионов
подпись дата

Саратов 2023

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Развитие саморегуляции у подростков вызывает интерес многих ученых, поскольку саморегуляция является важным фактором успешной школьной адаптации, а также поддерживает понимание обстоятельств личностного становления обучающихся, содействует педагогическому пониманию возможностей и ограничений формирования субъектности школьников. Проблема состоит в том, что подростки сегодня испытывают серьезные физиологические и информационные нагрузки. Таким образом, все вышеперечисленное говорит о том, что, в подростковом возрасте недостаточный уровень сформированности навыков саморегуляции считается предпосылкой к повышению школьной тревожности.

Возрастные особенности, характерные для подросткового возраста включают в себя: повышенную возбудимость, импульсивность, неуравновешенность, склонность к необдуманным поступкам, тревожность.

В связи с этим актуальной становится проведение целенаправленной психолого-педагогической работы по развитию саморегуляции у подростков, поскольку умение держать себя под контролем в трудной ситуации, контролировать собственное поведение и эмоциональные реакции, является одним из важнейших средств снижения школьной тревожности.

Исследованием возрастных особенностей подросткового возраста в разное время занимались: П.А. Азаров, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, Ж. Пиаже, Д.И. Фельдштейн и др.

Проблема тревожности раскрывается в работах: Е.Ю. Брель, А.К. Дусавицкого, А.И. Захарова, А.М. Прихожан, Ю.Л. Ханина и др. Тема саморегуляции личности представлена в исследованиях О.М. Бабич и др.

Характерные черты саморегуляции и особенности проявления школьной тревожности у подростков изучали: И.В. Дубровина, Б.И. Кочубей, Е.В. Новикова, А.М. Прихожан и др.

Объект исследования – школьная тревожность у подростков.

Предмет исследования – развитие навыков саморегуляции как средство снижения школьной тревожности у подростков.

Гипотеза исследования – развитие навыков саморегуляции как средства снижения школьной тревожности у подростков будет эффективным при условии определения особенностей саморегуляции и школьной тревожности в данном возрасте; разработки и реализации программы, включающей систему последовательно используемых организационных форм, методов, приемов и средств, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков саморегуляции в подростковом возрасте.

Цель исследования – теоретическое обоснование, разработка и апробация программы развития саморегуляции как средства снижения школьной тревожности у подростков.

Задачи исследования:

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования.
2. Выявить специфику особенностей саморегуляции у подростков.
3. Провести диагностику уровня школьной тревожности и особенностей саморегуляции у подростков.
4. Разработать программу по развитию навыков саморегуляции как средства снижения школьной тревожности у подростков.
5. Реализовать программу с экспериментальной группой.
6. Измерить уровень школьной тревожности и особенностей саморегуляции среди испытуемых экспериментальной группы после апробации программы и сравнить их результаты с контрольной группой.

Эмпирическая база. Исследование развития навыков саморегуляции как средства снижения школьной тревожности у подростков проводилось с 24 января по 29 апреля 2022 года в МОУ СОШ г. Саратова. В нем принимали участие две группы обучающихся 8 класса. Возраст 14-15 лет. Испытуемые были поделены на две группы: контрольную и экспериментальную группы, численностью по 18 человек.

Методы исследования: теоретические (теоретико-методологический анализ философской, педагогической, психолого-педагогической и психологической литературы), эмпирические методы исследования (тестирование) и статистические методы исследования (одномерные описательные статистики, корреляционный анализ, корреляционный анализ Спирмена, непараметрический статистический U-критерий Манна-Уитни), вычисления сделаны в Microsoft Office Excel 2019.

Применялись следующие **методики:**

1. Тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверьков, Е.В. Эйдман).
2. Опросник «Стиль саморегуляции поведения – ССП-98» (Моросанова В.И.).
3. Опросник школьной тревожности Филлипса.
4. Шкала личностной и ситуативной тревожности Ч.Д. Спилберга – Ю.Л. Ханина.

Теоретическая значимость данной работы состоит в обобщении теоретических разработок в области особенностей саморегуляции и школьной тревожности в подростковом возрасте, систематизации материалов эмпирических и экспериментальных исследований в русле данной проблемной области.

Практическая значимость состоит в том, что материалы диссертационного исследования могут быть использованы в диагностической, коррекционной и просветительской работе практикующих психологов, которые занимаются проблемой развития саморегуляции как средства снижения школьной тревожности у подростков.

Апробация работы. Разработанная развивающая программа была реализована на практике с обучающимися 8 класса МОУ СОШ г. Саратова. Кроме того, материалы диссертации были заслушаны на заседании кафедры социальной психологии образования и развития Саратовского государственного университета.

Структура работы. Выпускная квалификационная работа общим объемом 85 страниц, состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений. Текст содержит таблицы.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Глава 1 ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ КАК СРЕДСТВА СНИЖЕНИЯ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ

Подростковый возраст занимает особое место в психологической науке. В литературе данному возрастному периоду присваивали разные названия: «подростковый возраст», «переходный», «пубертатный», «отрочество», «подростничество», «негативная фаза» возраста полового созревания, «кризис идентичности».

Психологические черты подростка в основном определены особенностями психических процессов, отличающихся от психических процессов, как детей, так и взрослых.

Подростковый возраст, являясь значительным этапом развития личности, представляет из себя сложный процесс с разнообразным уровнем социального созревания.

В повседневной жизни слово «тревожность» считается одним из более известных феноменов психологического развития, который достаточно часто применяется в школах. Тревога определяется как некое чувство душевного дискомфорта, неприятное эмоциональное состояние, причина которого с трудом идентифицируется, или воспринимается как неконтролируемая или неизбежная. Тревожность выражается в непрерывном беспокойстве, нерешительности, ожидании или предчувствие чего-то плохого, психологического непостоянства. Этот вопрос наиболее актуален в подростковом возрасте, так как в это же время у ребёнка происходят физиологические изменения в связи с взрослением. По этой причине в Законе Российской Федерации «Об образовании» указывается:

«Общеобразовательная организация формирует требования, гарантирующие охрану и усиление самочувствия обучающихся, воспитанников».

В российской психологии исследованием проблемы тревожности занимались ученые Е.Ю. Брель, А.К. Дусавицкий, А.И. Захаров, А.М. Прихожан, Ю.Л. Ханин и др. В процессе изучения ученые обнаружили обстоятельство того, что за минувшие десять-двадцать лет число беспокойных детей возросло, тревожность сделалась наиболее глубокой и личностной, поменялись фигуры ее проявления.

Тревожность в подростковом возрасте – это особый вид тревожности, проявляющейся во взаимодействии ребенка с разными элементами обстановки и социума, и формирующийся в этом взаимодействии. В рассматриваемый возрастной период может быть много всего; переживания, проблемы и неудачи. Это время потерь детского мироощущения, возникновение эмоции тревожности и эмоционального дискомфорта по причине взросления.

Подросток способен оценить соотношение своих возможностей в реальной ситуации, а также проявить силу воли и терпение, чтобы достичь желанной цели. В подростковом возрасте начинает формироваться собственная независимая система эталонов самооценивания и самоотношения. У подростка развивается саморегуляция, что способствует самовоспитанию.

Выяснено, что формирование саморегуляции предполагает собою важный подход в социализации школьников подросткового возраста, а понимание того, как формируется саморегулирование, считается значимым для осмысления как стандартного, так и аномального развития.

Вопрос психологической саморегуляции считается одним из глобальных и базовых вопросов единой психологии, так как при содействии с находящимся вокруг обществом личность постоянно встречается с ситуацией выбора разных методов осуществления собственной активности в зависимости от установленных целей, личных особенностей и обстоятельств

находящейся вокруг его действительности, отличительных черт взаимодействующих с ним людей. В таких условиях снижение неопределенности допустимо только средствами регуляции, а в случае психологической регуляции – орудиями саморегуляции в том значении, что индивид изучает обстановку, программирует собственную активность и осуществляет контроль и изменяет результаты.

Глава 2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Исследование развития навыков саморегуляции как средства снижения школьной тревожности у подростков проводилось с 10 января по 20 мая 2022 года в МОУ СОШ г. Саратова. В нем принимали участие две группы обучающихся 8 класса. Возраст 14-15 лет. Испытуемые были поделены на две группы: контрольную и экспериментальную группы, численностью по 18 человек.

Первым этапом эмпирического исследования стало изучение волевой саморегуляции, степень сформированности индивидуально системы саморегуляции свободной активности подростка, школьной тревожности, личностной и ситуационной тревожности помощью таких методик, как: тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» (А.В. Зверьков), опросник «Стиль саморегуляции поведения 98 – ССП-98» (В.И. Моросанова), исследование школьной тревожности Филиппса, «Исследование тревожности» (Ч.Д. Спилбергерг, Ю.Л. Ханин).

Далее, проведен подсчет описательных статистик в целях обобщения данных, полученных в процессе диагностики до апробации программы тренинга.

Проведен корреляционный анализ Спирмена между показателями вышеперечисленных методик среди данных экспериментальной и контрольной группы (до апробации развивающей программы) для того, чтобы выяснить, какие аспекты саморегуляции связаны с высокой или

низкой школьной тревожностью, а также, чтобы уточнить цели и задачи тренинга, содержание занятий. В результате анализа корреляционных взаимосвязей между показателями методик, составляющих диагностический инструментарий исследования, можно сделать вывод о том, что повышение одного вида тревожности (школьной, личностной, ситуативной) способствует повышению других видов тревожности; чем выше уровень тревожности (школьной, личностной, ситуативной); тем хуже школьники способны сознательно управлять своим поведением, и чем хуже школьники способны регулировать свои действия, тем выше школьная, личностная и ситуативная тревожность.

Таким образом, через развитие различных регуляторных способностей (показатели волевой саморегуляции: общий уровень, самообладание, настойчивость; шкалы регуляторных способностей: планирование, моделирование, программирование, оценка результатов, гибкость самостоятельность, общая шкала саморегуляции) школьников подросткового возраста можно способствовать снижению тревожности (школьной, личностной, ситуативной).

Развивающий этап исследования включал создание и апробацию развивающей программы «Развитие навыков саморегуляции как средство снижения школьной тревожности у подростков». Программа - эмоциональным состоянием с помощью различных приемов и техник как способов снизить тревожность, связанную с различными аспектами школьного обучения.

Этапы реализации программы:

А) Констатирующий. Диагностика различных аспектов саморегуляции, школьной тревожности, личностной и ситуационной тревожности.

Б) Формирующий. Разработка и апробация программы «Развитие навыков саморегуляции как средство снижения школьной тревожности у подростков».

В) Контрольный. Оценка эффективности реализации программы, проведение первичной и повторной диагностики, сравнение результатов.

Программа реализовывалась в течение 4 месяцев с января по апрель включительно, частота проведения занятий – 1 раз в неделю (кроме внеучебных недель), всего 12 занятий по следующим направлениям: диагностическое направление, коррекционно-развивающее направление.

После апробации развивающей программы, направленной на развитие навыков саморегуляции у подростков, была проведена повторная диагностика уровня развития саморегуляции в контрольной и экспериментальной группе с помощью методик: тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» (А.В. Зверьков), опросник «Стиль саморегуляции поведения 98 – ССП-98» (Моросанова В.И.), исследование школьной тревожности Филипса, «Исследование тревожности» (Ч.Д. Спилбергерг, Ю.Л. Ханин).

Гипотеза исследования о том, что развитие навыков саморегуляции как средства снижения школьной тревожности у подростков будет эффективным при условии определения особенностей саморегуляции и школьной тревожности в данном возрасте; разработки и реализации программы, включающей систему последовательно используемых организационных форм, методов, приемов и средств, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков саморегуляции в подростковом возрасте, подтверждается.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подростковый возраст является не просто фазой активного полового созревания, это серьезный кризис в становлении личности человека: подросток борется за независимость, развивается осознание собственного положения в обществе, постигаются нормы и правила поведения в обществе, формируется жизненная позиция и внутренние установки. Наиболее яркой чертой подросткового возраста является неустойчивое эмоциональное

состояние. Перепады настроения могут быть настолько резкими и быстрыми, что «бывший» ребенок иногда за секунду переходит от крика к смеху.

Подростковый возраст является трудным, но и существенным периодом в формировании личности. Семья, отношения в этой семье и стиль воспитания играют очень значимую роль в формировании самооценки подростка. Родительские ценности, убеждения, нравственные принципы, отношение к собственным детям, универсальное восприятие детей обуславливают позицию подростка в отношениях с людьми.

Тревожность сегодня является важнейшим и распространенным явлением психологического развития в школьной практике. Она выражается в устойчивом страхе, неуверенности, ожидании неблагоприятного развития событий, постоянном ожидании худшего, эмоциональной неустойчивости. Проблема тревожности в подростковом возрасте весьма злободневна, потому что физиологические и психоэмоциональные изменения приводят к новым эмоциональным переживаниям, характерным для подростка, которые нередко приводят к ухудшению его здоровья.

Под тревожностью понимается переживание эмоционального дискомфорта вкупе с ожиданием трудностей, оказывающих негативное воздействие на жизнь человека.

В специальной литературе встречается множество трактовок понятия саморегуляции, предложенные отечественными и зарубежными авторами. Исходя из контекста деятельностного подхода, саморегуляция личности представляет собой контроль субъекта над собственными действиями, соединяющий в конкретном направлении поиск определенных личностных регулирующих факторов.

Способность подростка регулировать свое состояние, контролировать свое поведение в разнообразных ситуациях обуславливает его успешность в учебе, в отношениях со значимыми сверстниками и взрослыми, а также успешность самой личности в процессе ее жизнедеятельности. Поэтому на

первый план выходит проблема саморегуляции психических состояний подростка.

Под саморегуляцией психических состояний человека понимается сложное психологическое образование, которое представляет собой осознанный процесс влияния человека на самого себя, выражающийся в сознательном изменении его психического состояния - полиструктурного целостного психического явление человека субъективного отражения ситуации и моментов действительности. Саморегуляция психических состояний подростка представляет собой системное образование со своей структурой, уровнями: физиологическим, психофизиологическим, психологическим и социально-психологическим.

Результаты исследования подтверждают гипотезу о том, что развитие навыков саморегуляции как средства снижения школьной тревожности у подростков будет эффективным при условии определения особенностей саморегуляции и школьной тревожности в данном возрасте; разработки и реализации программы, включающей систему последовательно используемых организационных форм, методов, приемов и средств, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков саморегуляции в подростковом возрасте.

Выводы по итогам исследования звучат следующим образом:

1. Благодаря участию в тренинге, подростки приобрели больше эмоциональной устойчивости, улучшили свою способность владеть собой в различных ситуациях и стали чаще проявлять настойчивость в стремлении завершать начатые дела.

2. Для подростков экспериментальной группы характерен более высокий уровень общей саморегуляции, выражающихся в самостоятельности, гибкости в адаптации к изменяющимся условиям, осознанном и последовательном формулировании и достижении целей.

3. Принявшие участие в программе школьники демонстрируют больше потребности в осознанном планировании деятельности сформирована лучше и ставят более реалистичные планы.

4. У школьников из экспериментальной группы в меньшей степени выражено беспокойство, нервозность, волнение, связанное с различными сферами школьной жизни.

5. Подростки, принявшие участие в развивающем тренинге, стали реже воспринимать различные жизненные ситуации как угрожающие, если они в реальности не представляют опасности, и менее интенсивно реагировать на такие ситуации беспокойством и нервозностью.