

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  
**Топиловой Вероники Камильбоевны**

Научный руководитель:  
доцент кафедры педаго-  
гики и психологии про-  
фессионального образо-  
вания ИДПО СГУ,  
к. пед. н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись , дата

В. А. Ширяева

Зав. кафедрой  
к. пед. н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись , дата

В. А. Ширяева

Саратов 2025

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Психологическое здоровье во все времена является важной составляющей гармонично развивающейся личности и общества в целом. Специалисты ВОЗ подчеркивают, что психологические и психические расстройства входят на сегодняшний день в пятерку сложных и часто встречаемых болезней мира. В этой связи ученые исследуют основания и источники возникновения психологического неблагополучия и, сегодня уже выделяют общее, типичное для всего разнообразия болезненных проявлений, состояний, сопровождаемые различные виды психологической дисгармонии. Таким состоянием считают тревожность.

Анализируя аспекты проблемы личностной тревожности в современных исследованиях Ф. Б. Березина, С. Ю. Головина, В. В. Давыдова, А. М. Прихожан С. С. Степанова, Р. Мэя, Ч. Д. Спилбергера и других, мы пришли к выводу, что личностная тревожность – это устойчивая индивидуальная психологическая особенность, отражающая предрасположенность индивида испытывать беспокойство в различных ситуациях, в том числе и таких общественных характеристиках, которые к этому не предполагают.

Объект исследования – различные уровни тревожности у старшеклассников.

Предмет исследования – психолого-педагогическое сопровождение старшеклассников с разным уровнем тревожности.

Цель исследования: составить и экспериментально проверить программу психолого-педагогического сопровождения старшеклассников с разным уровнем тревожности в условиях образовательной школы.

Гипотеза данного исследования: программа психолого-педагогического сопровождения старшеклассников с разным уровнем тревожности в условиях образовательной школы способствует снижению тревожности по сравнению с подростками, на которых не было оказано терапевтического и коррекционного воздействия по данному направлению.

Задачи исследования:

- а) провести теоретический анализ по проблеме тревожности среди старшекласников в условиях образовательной школы;
- б) выявить по результатам исследования уровень тревожности у старшекласников в условиях образовательной школы.
- в) разработать и апробировать программу психолого-педагогического сопровождения старшекласников с разным уровнем тревожности в условиях образовательной школы.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

- анализ методической литературы по теме исследования;
- анализ передового опыта педагогов и психологов;
- формирующий эксперимент.

Методики исследования:

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

База исследования: МОУ «СОШ с. Елшанка» с. Елшанка Воскресенского района Саратовской области

В структуру работы входят введение, две главы, разделенные на параграфы, заключение и список использованных источников.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

В первой главе «Теоретический анализ исследований тревожности в подростковом возрасте» проводится теоретический анализ феномена тревожности; рассматриваются психолого-физиологические особенности развития подростков; рассматриваются психолого-педагогическое сопровождение подростков с тревожностью: современные взгляды на проблему.

Во второй главе «Эмпирическое исследование психолого-педагогического сопровождения старшеклассников с разным уровнем тревожности» приводятся результаты эмпирического исследования, в частности, осуществляется составление и апробация программы психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации. В заключении работы содержатся основные выводы исследования, полученные по результатам проведенного исследования.

Этапы эмпирического исследования:

- 1) констатирующий этап;
- 2) формирующий;
- 3) контрольный этап.

Исследование проводилось на базе МОУ «СОШ с. Елшанка» с. Елшанка Воскресенского района Саратовской области. В исследовании приняли участие 20 старшеклассников в возрасте 16-17 лет. С целью дальнейшего определения эффективности психолого-педагогического воздействия на старшеклассников после проведения преобразующего эксперимента, 20 старшеклассников были поделены на 2 группы по 10 человек в каждой.

Рассмотрим полученные результаты по методике измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация Т.А. Немчинова). На рисунке 1 представлены сравнительные результаты диагностики экспериментальной и контрольной групп.

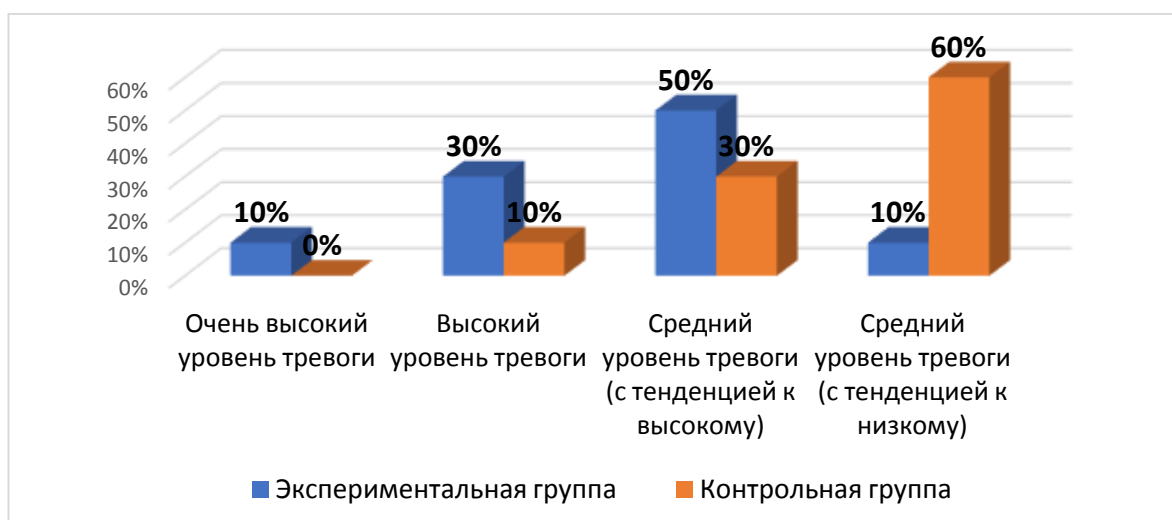


Рис. 1 – Результаты сравнительного анализа по методике измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация Т.А. Немчинова) между экспериментальной и контрольной группами

Подводя итоги, полученные по рассматриваемой методике, можно сделать выводы о том, что среди участников экспериментальной группы наблюдается преобладание показателей высокого и среднего (с тенденцией к высокому) уровню тревоги по сравнению с контрольной группой, так как в контрольной группе преобладает средний уровень тревоги с тенденцией к низкому. Такие данные могут быть связаны с тем, что в первой группе учащиеся оказались более эмоциональными и чувствительными, так как впереди подготовка к экзаменам.

Рассмотрим полученные результаты по методике оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера - Ю.Л. Ханина. На рисунке 2 представлены сравнительные результаты диагностики экспериментальной и контрольной групп.

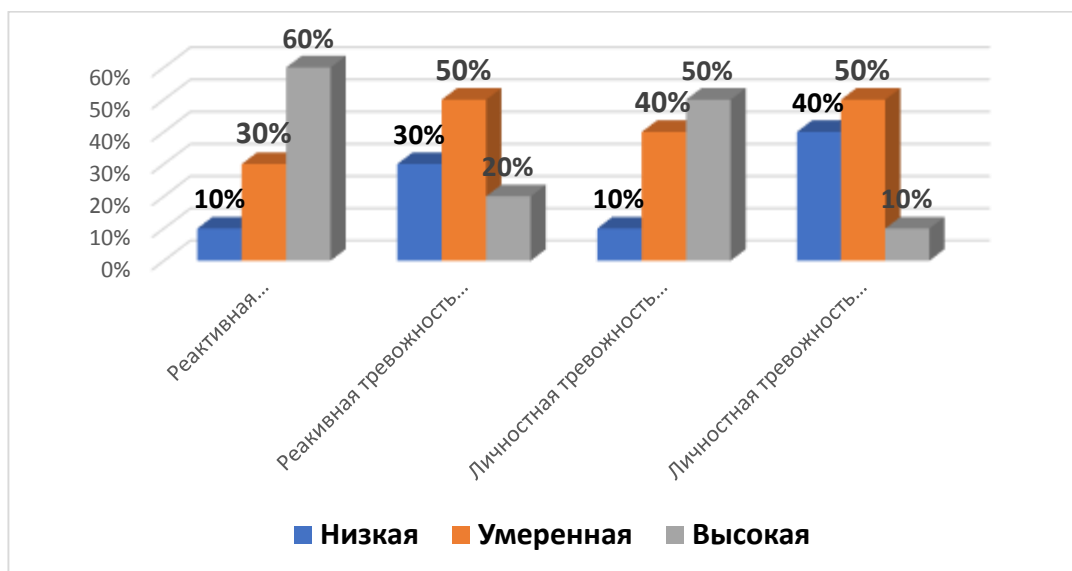


Рис. 2 – Результаты сравнительного анализа диагностики уровня тревожности у старшеклассников по методике оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера - Ю.Л. Ханина между экспериментальной и контрольной группами

Проанализировав полученные данные, были сделаны следующие выводы. По шкале реактивная тревожность было выявлено, что в эксперимен-

тальной группе преобладают показатели высокого уровня 6 (60%) старшеклассников, в контрольной группе – 2 (20%) учащихся. Среди старшеклассников контрольной группы преобладающим является показатель умеренного уровня тревожности – 5 (50%) учащихся.

Были получены следующие результаты по шкале личностной тревожности. В экспериментальной группе было выявлено 5 (50%) старшеклассников с высоким уровнем тревожности, что на 4 (40%) больше по сравнению с контрольной группой – 1 (10%) обучающихся. Личностная тревожность представляет собой конституциональную черту, обуславливающую склонность воспринимать угрозу в широком диапазоне ситуаций. При высокой личностной тревожности каждая из этих ситуаций будет обладать стрессовым воздействием на субъекта и вызывать у него выраженную тревогу.

Результаты по методике «Шкала тревожности» О. Кондаша. На рисунке 3 представлены сравнительные результаты диагностики экспериментальной и контрольной групп.

Согласно полученным результатам видно, что в экспериментальной группе отмечается преобладание самооценочного 4 (40%) и межличностного 4 (40%) вида тревожности, что свидетельствует о том, в данном случае на передний план выходят переживания, связанные с внешним обликом учащихся и, следовательно принятием, либо не принятием себя, особенно своей внешности, своих возможностей, которые они подтверждают или не подтверждают с помощью оценки сверстников через межличностные взаимоотношения. Тогда как среди участников контрольной группы преобладает самооценочный вид тревожности 5 (50%) первостепенно, что обусловлено тем, что учащиеся в контрольной группе рассматриваемого возраста, больше сконцентрированы на своих способностях, возможностях, успехах. На рисунке 3 более наглядно представлены результаты по данной методике.

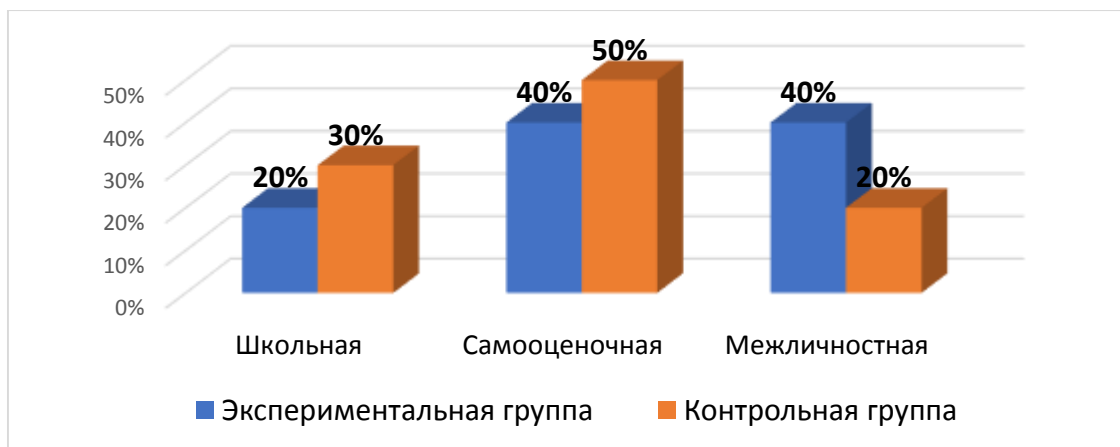


Рис. 3 – Результаты сравнительного анализа по методике «Шкала тревожности» О. Кондаша между экспериментальной и контрольной группами

По результатам проведенного исследования, можно сделать выводы о том, что старшеклассники экспериментальной группы достаточно сильно обеспокоены собственным внешним видом и то, как их оценивают окружающие, в то время как учащиеся контрольной группы испытывают большие переживания, связанные с собственными способностями, возможностями и силами.

На формирующем этапе экспериментального исследования была разработана и реализована программа, направленная на помощь первоклассникам в процессе адаптации к школьной учебе. Апробация происходила на экспериментальной группе испытуемых с высоким уровнем тревожности. Количество участников группы – 10 человек.

Продолжительность социально-психологического тренинга составила 16 академических часов. Всего программа предполагала 8 встреч, каждая длительностью 90 минут (1,5 часа). В программе последовательно создавались определенные условия, которые обеспечивали решение поставленных задач. Так на первых встречах необходимо было обеспечить участниками снятие напряжения и преодоление сформированного защитного поведения и имеющегося опыта социального контакта. Здесь решались задачи формирования открытого поведения посредством безоценочного принятия, доверительности, спонтанности.

На следующем этапе исследования мы повторно изучили тревожность старшеклассников при помощи психодиагностического инструментария, используемого на этапе констатирующего эксперимента, с целью выявления динамики тревожности подростков.

Рассмотрим полученные результаты по методике измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация Т.А. Немчинова). На рисунке 4 представлены сравнительные результаты диагностики экспериментальной и контрольной групп.

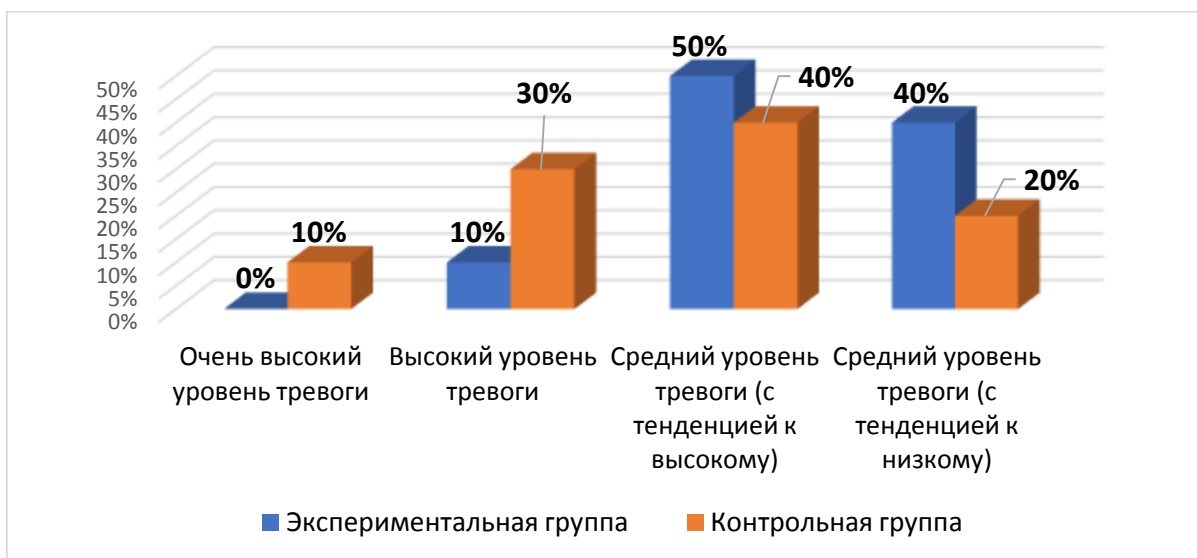


Рис. 4 – Результаты сравнительного анализа по методике измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация Т.А. Немчинова) между экспериментальной и контрольной группами

Подводя итоги, полученные по рассматриваемой методике, можно сделать выводы о том, что среди участников экспериментальной группы, после проведения психолого-педагогических мероприятий, направленных на снижение уровня тревожности, наблюдается преобладание показателей среднего уровня (с тенденцией к высокому) и среднего (с тенденцией к низкому) уровню тревоги по сравнению с контрольной группой, так как в контрольной группе преобладает среднего уровня (с тенденцией к высокому) и высокий уровень тревожности.

Рассмотрим полученные результаты по методике оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера - Ю.Л. Ханина. На рисунке 5 представлены сравнительные результаты диагностики экспериментальной и контрольной групп.



Проанализировав полученные данные, были сделаны следующие выводы. По шкале реактивная тревожность было выявлено, что в экспериментальной группе преобладают показатели низкого уровня тревожности – 4 (40%). В контрольной же группе, наблюдаются прирост учащихся, проявляющих умеренный уровень тревожности – 7 (70%).

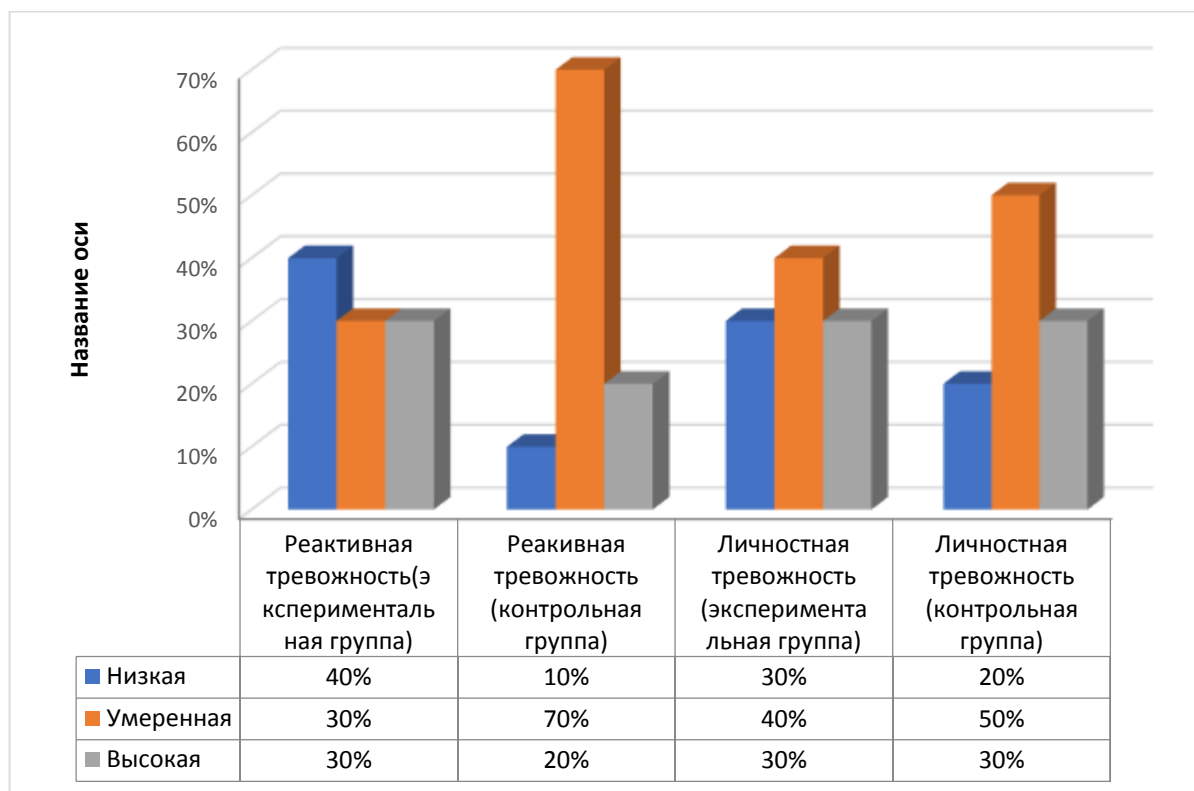


Рис. 5 – Результаты сравнительного анализа диагностики уровня тревожности у старшеклассников по методике оценки тревожности Ч.Д. Спилберга - Ю.Л. Ханина между экспериментальной и контрольной группами

Были получены следующие результаты по шкале личностной тревожности. В экспериментальной группе произошли изменения в положительную сторону. Изменились значения, характеризующиеся увеличением числа испытуемых с низким уровнем тревожности на 2 (20%) и сокращением высокого уровня тревожности на 2 (20%) учащихся. В контрольной же группе, увеличилось число старшеклассников, которые испытывают высокий уровень тревожности на 2 (20%) и уменьшилось количество обучающихся с низким уровнем тревожности на 2 (20%).

Результаты по методике «Шкала тревожности» О. Кондаша. На рисунке 6 представлены сравнительные результаты диагностики экспериментальной и контрольной групп.

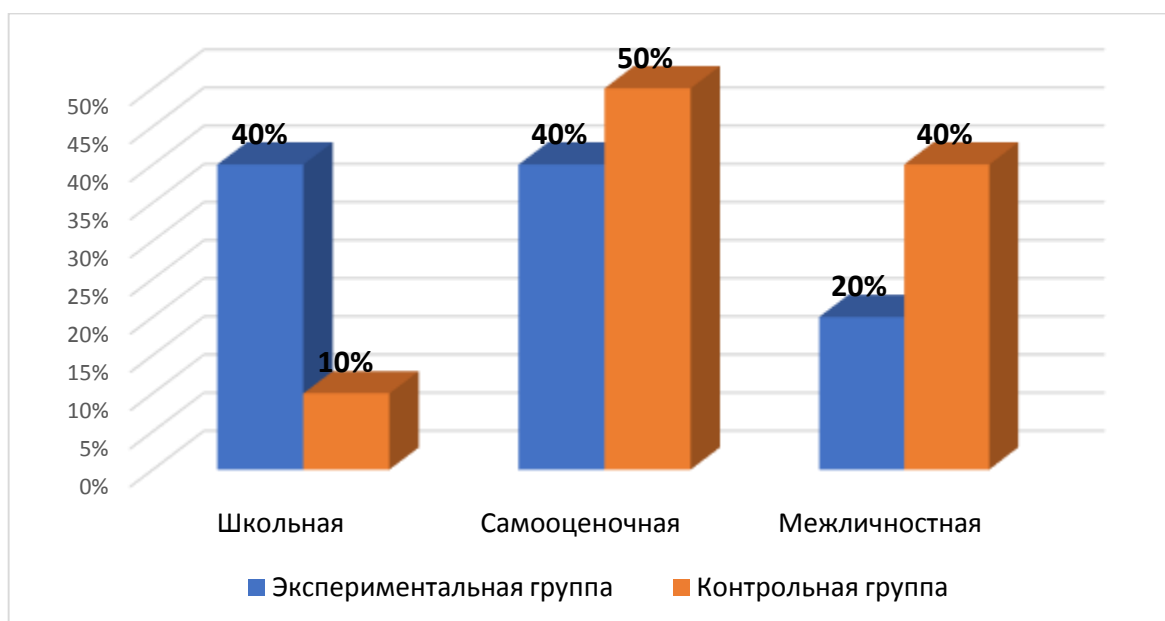


Рис. 6 – Результаты сравнительного анализа по методике «Шкала тревожности» О. Кондаша между экспериментальной и контрольной группами

Согласно полученным результатам видно, что в экспериментальной группе отмечается преобладание самооценочного 4 (40%) и школьного 4 (40%) вида тревожности, что может свидетельствовать о том, что у них, после проведения коррекционно-развивающих мероприятий, произошла переоценка ценностей, учащиеся стали больше заботиться и, следовательно, переживать об учебе; стали более осознанными, что выражается в увеличении значений на 2 (20%) по шкале самооценочный вид тревожности. По результатам проведенного исследования, можно сделать выводы о том, что у старшеклассников экспериментальной группы наблюдается положительная динамика не только относительно снижения уровня тревожности, но и повышения уровня осознанности, проявления повышенного интереса к учебе.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Депрессии, неврозы, постстрессовые и посттравматические состояния, психоэмоциональное неблагополучие, эмоциональное выгорание и многие другие, рассматриваются как один из факторов появления деструктивной личности. Терапия, коррекция перечисленных выше состояний, до сих пор является недостаточно эффективной.

В связи с этим целью нашего исследования стало теоретико-эмпирическое исследование психолого-педагогических особенностей старшеклассников с разным уровнем тревожности в условиях образовательной школы. Для того, чтобы достигнуть цели исследования, нами были получены следующие результаты на поставленные задачи:

1. Для решения первой задачи были изучены труды таких авторов, как Ф. Б. Березина, С. Ю. Головина, В. В. Давыдова, А. М. Прихожан С. С. Степанова, Р. Мэя, Ч. Д. Спилбергера и других. С их помощью были проанализированы основные положения относительно психофизического развития подростков, а также причин возникновения и проявлений у них тревожности. Тревожность может рассматриваться как предрасположенность человека переживать эмоциональное состояние, возникающее в ситуации неопределенной опасности, и проявляющееся в ожидании неблагоприятного варианта развития событий.

2. По результатам проведенного исследования были выявлены следующие особенности проявления тревожности в сравнительном аспекте между мальчиками и девочками. Среди старшеклассниц наблюдается преобладание показателей высокого и среднего (с тенденцией к высокому) уровню тревоги по сравнению с представителями мужского пола, что может быть связано с тем, что девушки являются более эмоциональными и чувствительными, особенно в старших классах, так как впереди подготовка к экзаменам. По шкале реактивная тревожность было выявлено, что в экспериментальной

группе преобладают показатели высокого уровня 6 (60%) девушек, в контрольной группе – 2 (20%) юношей. У девушек в рассматриваемом возрасте, на передний план выходят переживания, связанные с их внешним обликом и, следовательно принятием, либо не принятием себя, особенно своей внешности, своих возможностей, которые они подтверждают или не подтверждают с помощью оценки сверстников через межличностные взаимоотношения.

3. Разработанная программа психолого-педагогического сопровождения старшеклассников с разными видами тревожности демонстрирует положительное влияние на старшеклассников с разным уровнем тревожности, которое проявляется: в виде снижения высокого и умеренного уровня тревожности, повышения уровня осознанности, проявления повышенного интереса к учебе.

Таким образом, поставленная цель и задачи нашли свое подтверждение. Гипотеза доказана.