

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

Педагогический институт

Кафедра социальной психологии образования и развития

**ПРОФИЛАКТИКА ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ
ПОДРОСТКОВ**

АВТОРЕФЕРАТ

ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 3 курса 354 группы
направления 44.04.02 Психолого-педагогическое образование,
профиля подготовки «Психология образования и социальных
взаимодействий»
факультета психолого-педагогического и специального образования

МАРКЕЛОВОЙ АНАСТАСИИ АНДРЕЕВНЫ

Научный руководитель
канд. психол. наук, доцент _____

О.Н. Локаткова

Зав. кафедрой
доктор психол. наук, профессор _____

Р.М. Шамионов

Саратов 2026

Введение

Наблюдение за учащимися в период обучения показывает, что тревожность влияет не только на психоэмоциональное, но и физическое здоровье подростков. Тревожность перед экзаменами понижает не только работоспособность и настрой школьников, но и понижает иммунную систему, что вызывает низкую сопротивляемость к различному заболеванию и даже провоцирует обострение хронических заболеваний. Особенное влияние стресс имеет на учащихся, имеющих проблемы со здоровьем.

Сейчас из-за стресса подростки нередко страдают от головной боли, тошноты, диареи, у них обостряются заболевания кожи, появляются общие недомогания, апатия, растерянность, и даже паника и страх. Может ухудшаться память и внимание, аппетит и качество сна, появляется рассеянность. Во время работы на уроке у учащихся учащается сердцебиение, расширяются сосуды и сбивается дыхание, а также наблюдается усиленное потоотделение.

Изучением такого феномена как тревожность занимались различные ученые, такие как З. Фрейд, который одним из первых начал изучать тревожность ее причины и функции; В. Райх изучал физиологическое влияние тревожности на организм человека; А. М. Прихожан дал определение слову «тревожность» и описал его как: «Тревожность — это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности» и так же создал методику на «определение уровня личностной тревожности».

Однако, дети с различными психологическими особенностями по-разному реагируют на стрессовую ситуацию. Все люди разные и реакция на процессы, влияющие на их жизнь, разная. Соответственно, у людей есть различия в индивидуально-психологических особенностях, которые позволяют им различаться друг от друга. Благодаря этому мы можем работать с подростками, понижая уровень их тревожности. В нашем исследовании мы хотим проверить возможность качественно изменять

тревожность с высокого уровня на средний или низкий у обучающихся, получающих среднее общее образование, способы коррекции тревожности у учеников в период подготовки к ВПР и ОГЭ, а также разработать рекомендации по работе с тревожностью, чтобы уменьшить ее влияние на физическое и психологическое здоровье современных детей.

Цель исследования: используя групповые методы работы, скорректировать школьную тревожность подростков с высоким уровнем

Объект исследования: школьная тревожность подростков в период обучения в школе

Предмет исследования: коррекционные методы работы с тревожностью подростков в период обучения в школе

Задачи исследования:

1. Проанализировать, на основе психолого-педагогической литературы, теоретическое исследование по проблеме тревожности подростков и способах ее коррекции.

2. В процессе эмпирического исследования диагностировать уровень тревожности обучающихся, обнаружить подростков с высоким уровнем тревожности.

3. Разработать психолого-педагогические рекомендации для подростков и их родителей, направленные на психологическую работу со школьной тревожностью.

4. Осуществить коррекционную работу, направленную на профилактику и коррекцию высокой тревожности в процессе обучения.

Предварительная гипотеза исследования основана на предположении о том, что коррекционная работа с тревожностью подростков снизит показатели уровня тревожности.

Реактивная тревожность — это состояние, связанное с ситуативным напряжением, тревогой, вызванной внешними обстоятельствами (например, экзаменами, конфликтами и т. д.). В таблице можно увидеть, что наиболее высокие показатели приходятся на уровни высокий и умеренный — по 19 баллов в каждом. Это говорит о том, что большинство учащихся (84%) испытывают повышенную реактивную тревожность (32% — высокую, 52% — умеренную) (см. табл. 1), что может негативно сказываться на их учебной деятельности и адаптации к более стрессовым условиям обучения. До проведения коррекционной работы учащиеся демонстрируют высокую ситуативную (реактивную) тревожность, но при этом низкую личностную, что может указывать на внешние стрессоры, а не на внутренние психологические особенности.

В результате повторной диагностики по методике Спилбергера Ханина на определение реактивной и личностной тревожности, по результатам реактивной тревожности было выявлено, что тревожность у учащихся изменилась. В реактивной тревожности (ситуативная) снизился показатель высокого уровня: если до коррекционной работы высокий уровень составлял 32% (19 баллов), то после — 26% (9 баллов). Это говорит о возможном снижении чрезмерно острой реакции на стрессовые ситуации. Умеренный уровень реактивной тревожности остался почти на том же уровне (38%), но при этом среднее значение снизилось с 19 до 18, что может быть статистически незначительными данными, однако для нашего исследования будет являться положительной динамикой. Низкий уровень вырос с 16% до 36%, что говорит о значительном улучшении: у трети учащихся теперь низкая реактивная тревожность, то есть они лучше справляются со стрессом в повседневной учебной жизни. По шкале «Личностная тревожность» произошел качественный сдвиг: высокий уровень исчез полностью — 0 баллов, тогда как до коррекции было 4 балла (28%). Это очень сильный положительный результат, говорящий о глубинных изменениях в личностной сфере. Умеренный уровень не имеет особых изменений, однако процент

учащихся заметно снизился (7%), до коррекции (24%). Это говорит о том, что у многих учащихся, кто ранее находился в зоне умеренной личностной тревожности, произошло снижение до низкого уровня. Низкий уровень вырос с 68% до 82%, а среднее значение увеличилось с 11 до 16. Это говорит о массовом переходе в зону психологического благополучия: подавляющее большинство учащихся стало более устойчивым к стрессу, менее склонным к тревожным мыслям и переживаниям. Высокий уровень тревожности среднее значение снизилось с 19 до 9. Различия статистически значимы. Коррекционная работа привела к снижению высокой реактивной тревожности. По умеренному уровню тревожности можно сказать, что несмотря на малое изменение средних, различия значимы. Это может означать, что сдвиг произошёл в распределении рангов (например, часть участников перешла из «умеренного» в «низкий» уровень).

Вторая методика для определения ситуативной тревожности у старших школьников «Тест «Тревожность перед экзаменом» (разработано методическим объединением МБОУ г. Кургана)»

Ни один ученик не попал в категорию «патологически высокая тревожность». Это означает, что перед коррекцией в группе не было детей, у которых тревожность достигала клинических значений, требующих, например, помощи психолога. Более половины учащихся продемонстрировали выраженную экзаменационную тревожность: возможные симптомы для таких учащихся перед проверкой знаний: сильное волнение, нарушение сна накануне контрольной, «заплыв» внимания, снижение работоспособности.

По U-критерию Манна-Уитни очень высокий уровень тревожности показывает нам, что средние значения не изменились (0 до 0).

Высокий уровень тревожности. Среднее снизилось с 2 до 1. Различия значимы. Коррекционная работа привела к снижению высокой тревожности (часть участников перешла в более низкие категории).

Средний уровень тревожности: несмотря на неизменность средних, различия значимы. Это может означать перераспределение рангов внутри группы (например, часть участников сдвинулась к нижней границе среднего уровня).

В низком уровне тревожности среднее значение выросло с 1 до 2. Это говорит нам о том, что различия значимы. Увеличение среднего говорит о росте числа участников с низкой тревожностью после коррекции.

В результате корреляционного анализа у обучающихся по методике «Изучения общей самооценки с помощью тестирования опросник Казанцевой Г. Н.», нам удалось выявить, что у учащихся с низкой самооценкой преобладает очень высокий уровень тревожности. Учащиеся с высокой самооценкой показали средний уровень тревожности. Учащиеся со средним уровнем самооценки, имеют низкий уровень ситуативной тревожности.

Заключение

По полученным данным можно сделать вывод, что коррекционная работа показала достаточно высокую эффективность в области личностной тревожности. В области реактивной тревожности наблюдается умеренное, но устойчивое улучшение: снизился высокий уровень, вырос низкий, что говорит о повышении стрессоустойчивости и улучшении адаптации к учебной среде.

С учащимися необходимо проводить мероприятия, направленные на борьбу со стрессом. Знакомить их с методами, которые направлены на повышение стрессоустойчивости. Так, например, копинг-тест Лазаруса «Способы совладающего поведения», направлен на определение способов преодоления трудностей в различных сферах: трудности в работе, трудности в обучении, трудности в общении, трудности в любви и т.д., поможет детям понять, какое поведение для них является наиболее удобным и использовать в трудной ситуации. Научить детей ситуации под контролем, это не менее важно, чем управлять стрессом. Чувство контроля ситуации, вероятно, самое

важное и фундаментальное отношение, необходимое для того, чтобы преодолеть стресс. Так же познакомить детей с дыхательными и релаксационными упражнениями. Все это должно помочь детям пережить сложный период сдачи экзаменов без вреда для нервной системы.

Наша гипотеза о том, что коррекционная работа с тревожностью подростков снизит показатели уровня тревожности подтвердилась.

Так же нами были составлены рекомендации для подростков по «Как поддерживать спокойствие до и после экзаменов» в виде буклета.

Список использованных источников

1. Амирхан, Д. Методика диагностики стресс совладающего поведения (копинг поведение в стрессовых ситуациях) / Д. Амирхан. — 1990. — [Электронный ресурс]. — URL: <http://novogrudokedu.by/index.php/2017-09-09-07-04-08/2017-10-16-14-48-20/1515-2017-10-16-14-51-47>.
2. Астапов, В. М. Тревожность у детей / В. М. Астапов. — 2 е изд. — СПб.: Питер, 2004. — 124 с.
3. Адлер, А. Практика и теория индивидуальной психологии: пер. с нем. / А. Адлер. — М.: Институт общегуманитарных исследований, 2002. — 224 с.
4. Березин, Ф. Б. Психологическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф. Б. Березин. — Л.: Наука, 1988. — С. 70–86.
5. Бек, А. Т. Когнитивная терапия и эмоциональные расстройства: пер. с англ. / А. Т. Бек. — СПб.: Речь, 2003. — 296 с.
6. Божович, Л. И. Личность и её формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. — СПб.: Питер, 2008. — 101 с.
7. Вилюнас, В. К. Психологические механизмы мотивации человека / В. К. Вилюнас. — М.: МГУ, 1990. — 90 с.
8. Выготский, Л. С. Педология подростка / Л. С. Выготский. — М.: Государственное учебно-педагогическое издательство, 1931. — 403 с.

9. Долгова, В. И. Коррекция тревожности у старших подростков в предэкзаменационный период / В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец, М. В. Купцов // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. — 2015. — № 4. — С. 67–73.
10. Дубровина, И. В. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Ред. И. В. Дубровина. — Екатеринбург, 2000. — С. 145–146.
11. Дубровина, И. В. Психологическое сопровождение образования: опыт и перспективы / И. В. Дубровина // Вопросы психологии. — 2001. — № 3. — С. 121–129.
12. Джура, Е. А. Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний / Е. А. Джура. — Курган, 2015. — [Электронный ресурс]. — URL:
http://centr45.ucoz.ru/publ/kabinet_psikhologa/kak_podgotovitsja_k_ehkzamenam/test_trevozhnost_na_ehkzamene/57-1-0-98.
13. Захаров, А. И. Как предупредить отклонения в поведении ребёнка / А. И. Захаров. — 2 е изд., доп. — М.: Просвещение, 1993. — 92 с.
14. Захаров, А. И. Психотерапия неврозов у детей и подростков / А. И. Захаров. — Л.: Медицина, 1982. — 116 с.
15. Зинченко, В. П. Большой психологический словарь / Ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. — М., 2009. — С. 499–500.
16. Истратова, О. Н. Диагностика общей самооценки (опросник Г. Н. Казанцевой) / О. Н. Истратова, Т. В. Эксакусто // Справочник психолога средней школы. — [Электронный ресурс]. — URL:
https://schc179.mskobr.ru/files/diagnostika_obwej_samoocenki.pdf.
17. Кочубей, Б. И. Эмоциональная устойчивость школьника / Б. И. Кочубей, Е. М. Новикова. — 1999. — М.: Просвещение. — С. 54–56.
18. Кон, И. С. Психология ранней юности / И. С. Кон. — М.: Просвещение, 1989. — 254 с.

19. Кулагина, И. Ю. Возрастная психология: развитие ребёнка от рождения до 17 лет: учеб. пособие / И. Ю. Кулагина. — 6 е изд. — М.: Сфера, 2007. — 364 с.
20. Лазарус, Р. С. Психологический стресс и процесс совладания с ним / Р. С. Лазарус // Тревога и тревожность: хрестоматия / сост. и общ. ред. В. М. Астапова. — СПб.: Питер, 2001. — С. 203–220.
21. Левитов, Н. Д. О психологических состояниях человека / Н. Д. Левитов. — М.: Просвещение, 1964. — 344 с.
22. Лисина, М. И. Общение и его влияние на развитие психики дошкольника / М. И. Лисина. — М., 1974. — 209 с.
23. Мэй, Р. Смысл тревоги: пер. с англ. / Р. Мэй ; науч. ред. А. А. Брудного. — М.: Независимая фирма «Класс», 2001. — 284 с.
24. Мищенко, В. И. Предэкзаменационный стресс в мыслях и убеждениях подростков / В. И. Мищенко // Материалы XX Всероссийской научной конференции «Модернизация российского общества: стратегии управления, вопросы правоприменения и подготовки кадров». — 2019. — С. 492–496.
25. Моросанова, В. И. Осознанная саморегуляция в контексте проблемы индивидуальности / В. И. Моросанова, Е. Г. Филиппова, Т. Г. Фомина // Вопросы психологии. — 2014. — № 6. — С. 123–133.
26. Мухина, В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учебник / В. С. Мухина. — 10 е изд., перераб. и доп. — М.: Академия, 2006. — 408 с.
27. Никольская, И. М. Психологическая защита у детей / И. М. Никольская, Р. М. Грановская. — СПб.: Речь, 2006. — 152 с.
28. Ноговицына, Н. М. Исследование уровня тревожности подростков / Н. М. Ноговицына, Л. Я. Олегонна // Проблемы современного педагогического образования. — 2019. — № 64–3. — С. 338–341.
29. Овчарова, Р. В. Практическая психология образования / Р. В. Овчарова. — 2003. — М.: Академия. — С. 35–38.

30. Палагина, Н. Н. Психология развития и возрастная психология: учебное пособие для вузов / Н. Н. Палагина. — М.: Московский психолого-социальный институт, 2005. — С. 25–29.
31. Прихожан, А. М. Программы работы психолога с тревожными детьми младшего школьного и подросткового возраста / А. М. Прихожан // Психолог в школе. — 2000. — № 3–4. — С. 45–62.
32. Прихожан, А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А. М. Прихожан. — 2 е изд. — СПб.: Питер, 2007. — 52 с.
33. Прихожан, А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А. М. Прихожан. — 2000. — СПб.: Питер. — С. 20–33.
34. Прихожан, А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан. — М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2000. — 204 с.
35. Реан, А. А. Психология личности. Социализация, поведение, общение / А. А. Реан. — М.: АСТ, 2007. — 207 с.
36. Склярова, Т. В. Возрастная психология и педагогика: учебное пособие / Т. В. Склярова. — М.: ПСТГУ, 2005. — С. 90–91.
37. Спилбергер, Ч. Д. Концептуальные и методологические проблемы изучения тревоги / Ч. Д. Спилбергер // Тревога и тревожность: хрестоматия / сост. и общ. ред. В. М. Астапова. — СПб.: Питер, 2001. — С. 33–46.
38. Терещенко, У. А. Ценностная составляющая процесса подготовки старшеклассников к единому государственному экзамену / У. А. Терещенко // Ярославский педагогический вестник. — № 4. — С. 30–35.
39. Ханин, Ю. Л. Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности. Автор Ч. Д. Спилбергер / Ред. Ю. Л. Ханин. — [Электронный ресурс]. — URL: <https://www.nekrasovspb.ru/doc/18spilberg.pdf>.

40. Хорни, К. Невроз и личностный рост: борьба за самореализацию: пер. с англ. / К. Хорни; под ред. М. М. Сокольской. — СПб.: Восточно Европейский институт психоанализа, 1997. — 318 с.
41. Цукерман, Г. А. Психология саморазвития: учеб. пособие / Г. А. Цукерман, Б. М. Мастеров. — М.: Интерпракс, 1995. — 287 с.
42. Целуйко, В. М. Психологическая профилактика в школе / В. М. Целуйко. — М.: ВЛАДОС ПРЕСС, 2006. — 169 с.
43. Фрейд, З. Психопатология обыденной жизни. О сновидении. Тотем и табу: пер. с нем. / З. Фрейд. — М.: Харьков : Фолио, 2005. — 313 с.
44. Фельдштейн, Д. И. Психологические проблемы развития личности / Д. И. Фельдштейн // Психологическая наука и образование. — 2004. — Т. 9, № 3. — С. 19–25.
45. Фельдштейн, Д. И. Психологические особенности развития личности в подростковом возрасте / Д. И. Фельдштейн // Вопросы психологии. — 1988. — № 6. — 56 с.
46. Фельдштейн, Д. И. Социальное развитие в пространстве времени детства / Д. И. Фельдштейн // Психология современного подростка. — 1997. — М.: Институт практической психологии. — С. 45–48.
47. Шрагина, Е. Ю. Готовимся к ЕГЭ: программа тренинговых занятий для старшеклассников «Формула успеха» / Е. Ю. Шрагина // Справочник педагога психолога. Школа. — № 1. — 2012. — [Электронный ресурс]. — URL: https://school66.centerstart.ru/sites/school66.centerstart.ru/files/tmp/treningovye_zanyatiya_gotovimsya_k_ege.pdf.
48. Эльконин, Д. Б. Детская психология: учеб. пособие / Д. Б. Эльконин. — 6 е изд., стер. — М.: Академия, 2011. — 383 с.
49. Эриксон, Э. Х. Идентичность: юность и кризис: пер. с англ. / Э. Х. Эриксон. — М.: Прогресс, 1996. — 240 с.
50. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. — М.: Политиздат, 1975. — 303 с.