



Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности выпускников школы как инновационная технология

Анотация. В статье представлен анализ особенностей ситуативной тревожности старших школьников при подготовке к ЕГЭ; раскрыта психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности выпускников школы как инновационная технология.

Ключевые слова: ситуативная тревожность, нервно-психическое напряжение, учебный процесс, тревога, единый государственный экзамен, программа, инновационная технология.

Раздел: (02) комплексное изучение человека; психология; социальные проблемы медицины и экологии человека.

Актуальность исследования проблемы ситуативной тревожности как психического состояния, детерминирующего успешность учебной деятельности выпускников школы, обусловлена важностью эффективного, с одной стороны, и психологически безопасного, с другой стороны, обучения в современной школе. Учебно-воспитательный процесс предъявляет психофизиологические требования к школьникам, часто превышающие функциональные возможности организма. Обострились проблемы успешности обучения и психического здоровья детей и подростков.

Выпускнику школы для подготовки к итоговым испытаниям требуется повторить, систематизировать и овладеть массивом информации традиционного и инновационного характера, быть компетентным в изучаемом предмете. Все это порождает ситуацию напряженности, интенсивности учебной нагрузки школьника, возникают беспокойность, тревожность, стрессы и другие психические состояния, которые наносят вред психологическому здоровью, создают помехи в результативности процесса обучения. Ситуативная тревожность является одним из таких факторов, влияющим на эффективность учебного процесса и на успеваемость выпускников.

В современных условиях интерес представляет коррекция тревожности детей и подростков как фактора дезадаптации личности (Долгова В. И., Мамылина Н. В., Буцык С. В., Камскова Ю. Г., Павлова М. А., Гришанова О. С., Филакова Е. М., Шабатина Ю. А., Долгов П. Т., Крыжановская Н. В. [5, 7, 8, 9]). Однако проблема психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности выпускников в период экзаменационных испытаний еще не достаточно изучена.

Значимость исследования проблемы объективно вытекает из необходимости разрешения противоречий, существующих в учебно-воспитательном процессе общеобразовательной школы и необходимости управления инновационными процессами в образовании по результатам (Долгова В. И., Ткаченко В. А. [2]).

– Задача школы направлена на здоровьесбережение подрастающего поколения, а ситуация проведения Единого государственного экзамена провоцирует возрастание тревожности у старшеклассников.

– На выпускников школы, в зависимости от темперамента и ситуации, состояние тревожности может негативно влиять на результаты экзамена.



– Повышенная тревожность может производить мобилизирующее действие, активизировать память, внимание и положительно влиять на результаты экзамена.

Методы исследования:

1) теоретические – анализ литературы по проблеме исследования, обобщение, синтез, моделирование, целеполагание, внедрение инновационных технологий «Дерево целей» (В. И. Долгова [1]);

2) эмпирические – формирующий эксперимент, включающий констатирующий и формирующий этапы; психодиагностические – психологическое тестирование по методикам «Исследование тревожности» (Ч. Д. Спилбергер – Ю. Л. Ханин), «Методика тревожности и депрессии» (А. Карелин), «Шкала нервно-психического напряжения» (Т. А. Немчин);

3) статистические – оценка достоверности сдвига в значениях исследуемого признака (Т-критерий Вилкоксона) (Немов Р. С. [6]).

Разработанные психодиагностические и коррекционные программы могут использоваться в практике работы психологических служб образовательных учреждений.

В психолого-педагогической и методической литературе существуют различные определения тревожности. Большинство исследователей изучают это состояние как ситуативное явление, дифференцированно, и как характеристику личности с учетом динамики переходного состояния. По мнению А. М. Прихожан, тревожность – это эмоциональный дискомфорт, связанный с неблагоприятными ожиданиями. Различают тревожность как устойчивое свойство и как эмоциональное состояние, черту личности или темперамента.

Ожидание экзаменационных испытаний и связанное с этим нервно – психическое напряжение могут проявляться у выпускников школы в виде разных форм психической активности: как в виде мало обоснованной, диффузной, неопределенной тревоги за исход экзаменационных испытаний, так и, конкретного страха или негативной оценкой, связанной с низким уровнем знаний. В период экзаменационных испытаний (ЕГЭ) тревожность по-разному влияет на поведение выпускников школы, оказывая, либо дезорганизующее, либо активизирующее воздействие и по-разному влияет на успешность экзаменационных испытаний. Повышенный уровень тревожности является субъективным проявлением неблагополучия выпускника школы. Решение проблемы ситуативной тревожности выпускников школы относится к числу актуальных и острых задач психологии и ставит психологов перед необходимостью ранней диагностики и коррекции уровня тревожности в период экзаменационных испытаний.

Для определения основных направлений и реализации психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности выпускников в период экзаменационных испытаний, в исследовании применили метод научного моделирования. Основными этапами моделирования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности выпускников в период экзаменационных испытаний являются постановка цели, построение модели, проверка модели на достоверность, применение и обновление модели.

Модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности выпускников в период экзаменационных испытаний включает диагностический, формирующий, результативный этапы.

Любая модель строится на основании совокупности определенных форм, методов, видов и принципов, включает в себя этапы и структурные элементы (Долгова В. И. [1]).



Процесс психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности выпускников в период экзаменационных испытаний воплощается в смене этапов от диагностического до результативного.

Анализ психолого-педагогических исследований показал, что критериями тревожности являются реактивная тревожность, нервно-психическое напряжение, эмоциональный стресс, депрессия. В ходе исследования использовалась система критериев, на основании которых проводилось изучение ситуативной тревожности выпускников школы на этапе констатирующего эксперимента, а также оценка эффективности внедрения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности выпускников школы в период экзаменационных испытаний (ЕГЭ).

Исследование психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности выпускников в период экзаменационных испытаний (ЕГЭ) проводилось нами в несколько *этапов* (Капитанец Д. А. [3, 4]):

На первом, поисково-подготовительном этапе, осуществлялся теоретический анализ методической, психолого-педагогической литературы по проблеме исследования; конкретизировались цели, предмет, объект, методы, гипотеза исследования; обосновывались особенности проявления ситуативной тревожности выпускников школы и влияние ситуативной тревожности старшеклассников на успеваемость, обосновывалась модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности выпускников школы.

На втором, диагностико-аналитическом этапе, продолжалось теоретическое изучение проблемы коррекции ситуативной тревожности выпускников; разрабатывалась программа диагностики ситуативной тревожности выпускников школы, подбирались оптимальные методы и методики для изучения ситуативной тревожности выпускников; организовывалось исследование ситуативной тревожности старшеклассников; проводилась диагностика и анализировались результаты констатирующего эксперимента.

На третьем, формирующем этапе разрабатывалась программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности выпускников в период экзаменационных испытаний, определялось ее содержание, формы и методы организации, проводилась ее апробация и внедрение.

На четвертом, контрольно-обобщающем, осуществлялся анализ, теоретическое обоснование и статистическая обработка полученных результатов; осуществлялось сравнение показателей уровня ситуативной тревожности до и после психолого-педагогической коррекции; формулировались выводы; обобщались и оформлялись результаты работы.

В исследовании принимали участие старшеклассники МБОУ СОШ № 137 г. Челябинска, в количестве 48 человек, 20 юношей и 28 девушек. Возраст испытуемых – 16–17 лет. Данный возраст относится к юношескому. Со слов классных руководителей, большинство учащихся на уроках внимательны, проявляют активность в получении знаний, выполняют домашнее задание, занимаются дополнительно. Среди учеников класса есть старательные, способные ребята. Они способны аргументировать, обобщать, доказывать положение, делать обоснованные выводы, умозаключения, анализировать, связывать изучаемые явления и факты в систему, умеют самостоятельно работать на уроке и во внеурочное время. Ребята с интересом занимаются, творчески подходят к заданиям. Они регулярно участвуют в олимпиадах, конкурсах, исследовательских работах. Со слов педагогов, выпускники подготовлены к сдаче



ЕГЭ хорошо, но у некоторых наблюдается волнение, страх, тревожность перед предстоящими экзаменационными испытаниями, что может негативно сказаться на результатах экзамена.

Программа психолого-педагогической коррекции направлена на формирование умения регулировать свое эмоциональное состояние, обучение приемам саморелаксации, снятия эмоционального напряжения в стрессовых ситуациях, развитие форм эмоционального поведения и реагирования. Программа состоит из 10 занятий продолжительностью 45 мин., каждое занятие состоит из этапа приветствия, основной и заключительной части. В программе психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности выпускников использованы лекция (сообщение информации), беседа групповая и индивидуальная, психологическое консультирование, игротерапия, психогимнастика, релаксационные упражнения.

В заключение реализации программы организуется итоговая дискуссия, в ходе которой должны быть проанализированы суждения о том, что старшеклассники вынесли из занятий, что приобрели, что особенно понравилось, что не понравилось. Подводя итоги, психолог должен подчеркнуть, что эффективность совместной проделанной работы в большей степени зависит от деятельного стремления участников к самосовершенствованию, дальнейшей их активности, от общения в целом.

Исследование уровня ситуативной тревожности выпускников проходило по методикам: «Исследование тревожности» (Опросник Ч. Д. Спилбергера – Ю. Л. Ханина), «Тревожность и депрессия», «Шкала нервно-психического напряжения».

Анализ исследования ситуативной тревожности выпускников школы по методике «Исследование тревожности» (Опросник Ч. Д. Спилбергера – Ю. Л. Ханина) показал, что низкий уровень ситуативной тревожности выпускников составляет 27% (13 чел.). Они уравновешены, спокойны, сильного напряжения не испытывают, ощущают чувство внутреннего удовлетворения, собственные неудачи их не волнуют. Умеренный уровень ситуативной тревожности наблюдается у 40% (19 чел.) выпускников. Они чувствуют себя комфортно, в критических ситуациях уравновешены, их волнуют возможные неудачи, однако чувствуют себя свободно и им ничего не угрожает, испытывают чувство внутреннего удовлетворения, уверены в себе, вполне счастливы. Высокий уровень ситуативной тревожности отмечен у 33% (16 чел.) выпускников. Они беспокойны, напряжены, находятся в состоянии невроза.

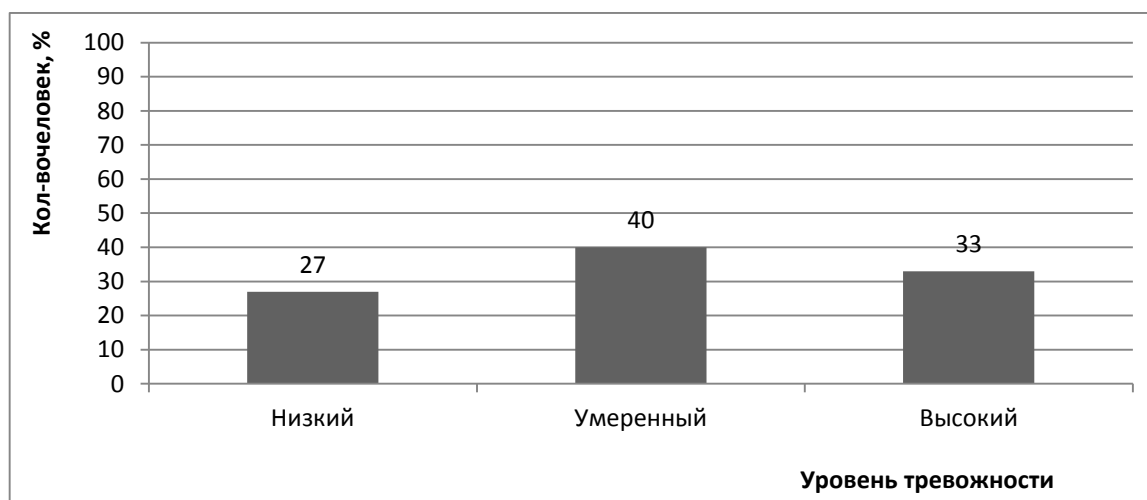


Рис. 1. Распределение уровней ситуативной тревожности выпускников по методике



«Исследование тревожности» (Опросник Ч. Д. Спилбергера – Ю. Л. Ханина) на констатирующем этапе

По методике «Тревожность и депрессия» низкий уровень ситуативной тревожности выявлен у 42% старшеклассников (20 чел.). У них проявляется незначительно выраженное состояние дискомфорта, психическая активность адекватна ситуации.

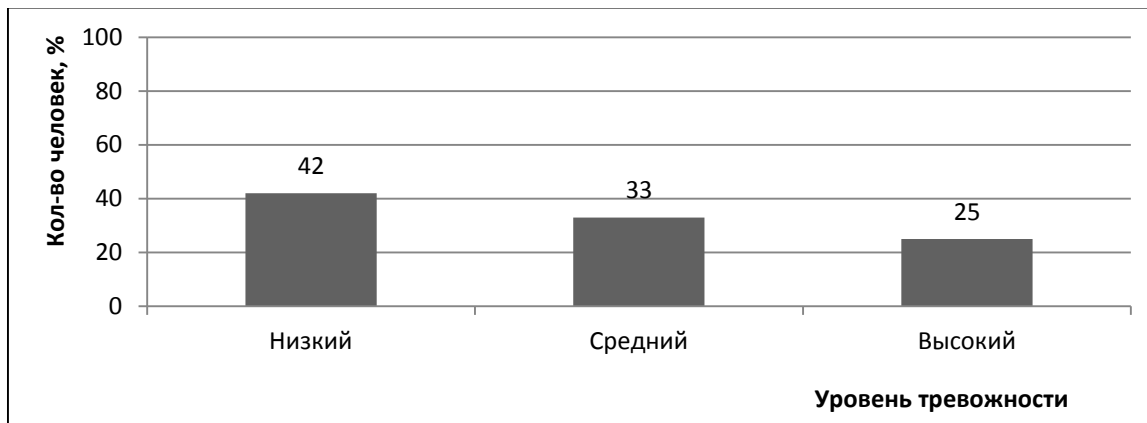


Рис. 2. Распределение уровней ситуативной тревожности выпускников по методике «Тревожность и депрессия» на констатирующем этапе

Средний уровень тревожности наблюдается у 33% выпускников (16 чел.). Данный уровень свидетельствует о хорошем психическом состоянии, готовности действовать в соответствии с условиями ситуации, о значимости ситуации, высокой степени мотивации старшеклассников. Высокий уровень ситуативной тревожности выявлен у 25% старшеклассников (12 чел.). Они испытывают сильный дискомфорт, тревогу, переживают стресс, страх, наблюдается физическое и психическое истощение, вызванное перегрузками и стрессовым состоянием.

По методике «Шкала нервно-психического напряжения» низкий уровень тревожности наблюдается у 37% выпускников школы (18 чел.). Данный уровень характеризуется незначительно выраженным (или не выраженным вовсе) состоянием тревоги, дискомфорта. Умеренный уровень тревожности наблюдается у 42% выпускников (20 чел.). Данный уровень характеризуется явно выраженным состоянием дискомфорта, наличием тревоги. Высокий уровень тревожности наблюдается у 21% выпускников школы (10 чел.), что свидетельствует о наличии сильного дискомфорта, тревоги, переживанием страха, готовностью овладеть ситуацией (однако зачастую, невозможностью реализовать эту готовность).

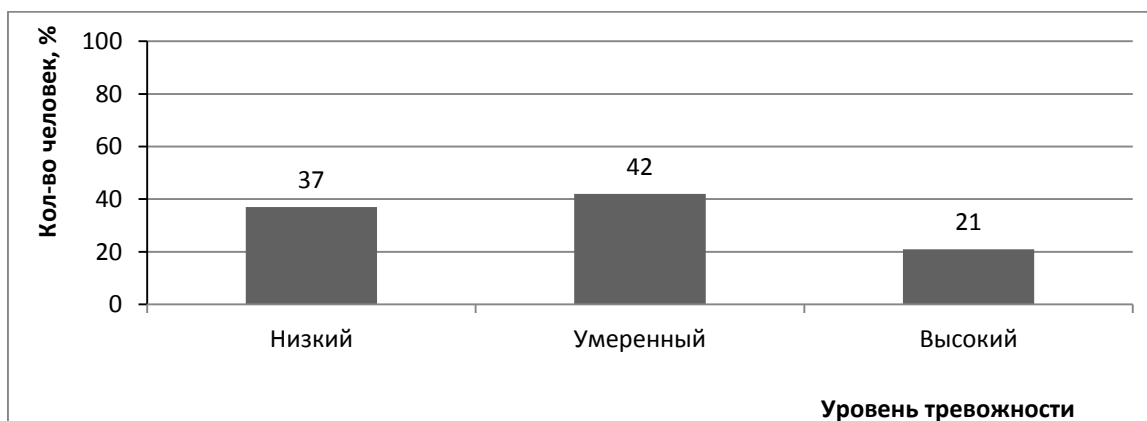


Рис. 3. Распределение уровней уровня ситуативной тревожности выпускников по методике



«Шкала нервно-психического напряжения» на констатирующем этапе

При анализе общего уровня тревожности по трем методикам получили следующие результаты. Низкий уровень ситуативной тревожности проявился у 37% выпускников (18 чел.). Старшеклассники проявляют себя в стрессовых ситуациях спокойно, сдержанно и регулируют свою ситуативную тревожность, проявляется незначительно выраженное состояние дискомфорта.

Умеренный уровень ситуативной тревожности определен у 42% выпускников (20 чел.). В период экзаменационных испытаний выпускники испытывают дискомфорт, тревогу, с трудом сохраняют самообладание, но готовы действовать в стрессовой ситуации.

Высокий уровень ситуативной тревожности наблюдается у 21% выпускников (10 чел.), они испытывают напряжение, беспокойство, нервозность, сильный дискомфорт, переживают страх. «Шкала нервно-психического напряжения» представлены на рис.13 (Приложение 2, таблица 14).

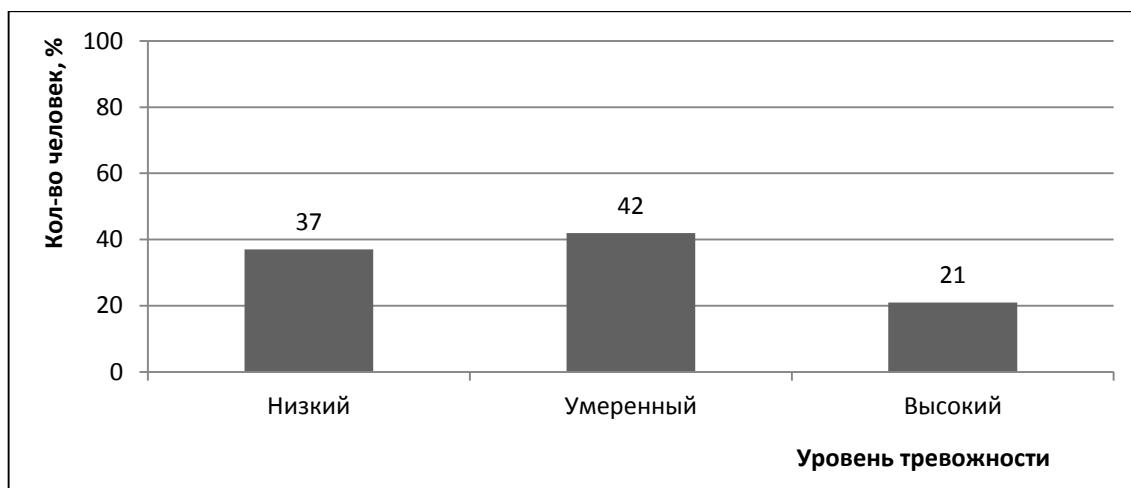


Рис. 4. Распределение уровней ситуативной тревожности выпускников по методикам «Исследование тревожности» (Опросник Ч.Д. Спилбергера – Ю. Л. Ханина), «Тревожность и депрессия» и «Шкала нервно-психического напряжения» на констатирующем этапе

В период экзаменационных испытаний возможно повышение ситуативной тревожности, поэтому экспериментальную группу составили выпускники с высоким, средним, низким уровнем тревожности на добровольной основе.

С целью проверки модели на достоверность и эффективность программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности выпускников в период экзаменационных испытаний, подтверждения гипотезы исследования была проведена повторная диагностика указанного состояния. В процессе психолого-педагогической коррекции у выпускников произошли изменения в уровне ситуативной тревожности.

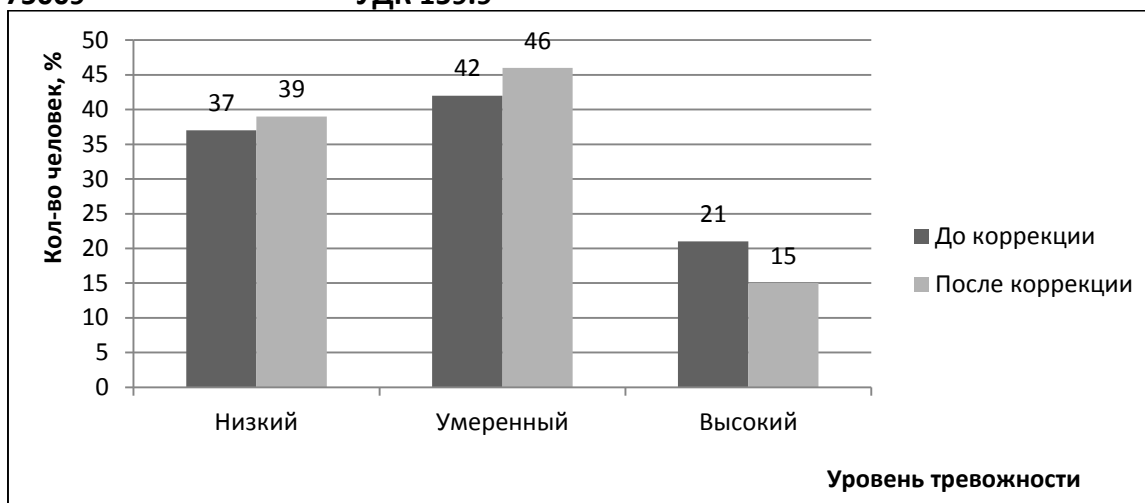


Рис. 5. Распределение уровней ситуативной тревожности по трем методикам до и после коррекции

Анализ сводных результатов уровня ситуативной тревожности старшеклассников по методикам: «Исследование тревожности» (Опросник Ч. Д. Спилбергера – Ю. Л. Ханина), «Тревожность и депрессия» и «Шкала нервно-психического напряжения» показал, что низкий уровень ситуативной тревожности увеличился на 12% и проявился у 39% выпускников (19 чел.). Выпускники умеют регулировать свою ситуативную тревожность, ведут себя в стрессовых ситуациях сдержанно с незначительно выраженным состоянием дискомфорта.

Умеренный уровень ситуативной тревожности увеличился на 4% и выявлен у 46% выпускников (22 чел.). Умеренный уровень тревожности изменился после коррекции за счет увеличения показателей низкого уровня на 2% (1 чел.) и снижения показателей высокого уровня ситуативной тревожности на 4% (2 чел.).

Умеренный уровень тревожности характеризуется как допустимый. Высокий уровень ситуативной тревожности после коррекции уменьшился на 6% и выявлен у 15% выпускников (7 чел.), они по-прежнему испытывают беспокойство, напряжение, сильный дискомфорт, нервозность и даже страх.

Для подтверждения различий в результатах эмпирического исследования уровня ситуативной тревожности использовался критерий Т-Вилкоксона. Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне значимости.

Обобщая результаты, полученные по всем методикам после коррекции можно констатировать, что уровень ситуативной тревожности выпускников школы изменился. Существенные изменения произошли в умеренном уровне ситуативной тревожности за счет уменьшения количества выпускников с низким и высоким уровнем ситуативной тревожности. Если анализировать результаты в баллах низкого и высокого уровня ситуативной тревожности, то здесь так же произошли изменения. У некоторых выпускников с низким уровнем ситуативной тревожности баллы по результатам диагностики повысились, но по-прежнему остаются в пределах низкого уровня. У выпускников с высоким уровнем ситуативной тревожности наблюдается тенденция к снижению показателей в баллах, но еще не достигает оптимального умеренного уровня ситуативной тревожности.

В результате проведения исследования даны рекомендации родителям, педагогам и выпускникам по коррекции и профилактике ситуативной тревожности в период



экзаменационных испытаний.

Разработана и реализована технологическая карта внедрения результатов исследования в учебно-воспитательный процесс образовательного учреждения. Технологическая карта включает 7 этапов внедрения: целеполагание внедрения инновационной технологии; формирование положительной психологической установки на внедрение; изучение предмета внедрения; опережающее (пробное) освоение предмета внедрения; фронтальное освоение предмета внедрения; совершенствование работы над темой; распространение передового опыта освоения внедрения.

Выводы:

Проведенное исследование позволило выявить теоретические ориентиры для разработки «Дерева целей» всего исследования, спроектировать модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности выпускников в период экзаменационных испытаний (ЕГЭ).

Доказана возможность применения модели психолого – педагогической коррекции ситуативной тревожности выпускников в период экзаменационных испытаний (ЕГЭ). Разработана и реализована технологическая карта внедрения результатов исследования в учебно – воспитательный процесс образовательного учреждения. Цели исследования достигнуты, поставленные задачи решены, гипотеза подтвердилась.

Ссылки на источники

1. Долгова В.И. Исследование готовности выпускников вуза к внедрению инновационных технологий // Письма в Эмиссия. Оффлайн (The Emissia. Offline Letters): электронный научный журнал. – Март 2014, ART 2176. – СПб., 2014 г. – URL: <http://www.emissia.org/offline/2014/2176.htm>
2. Долгова В.И., Ткаченко В.А. Интегративные параметры управления инновационными процессами в образовании по результатам//Научное мнение. 2012. № 8. С. 89-103.
3. Капитанец Д.А. Влияние психического здоровья старшеклассников на результаты Единого Государственного Экзамена // Международная конференция посвященная развитию междисциплинарных исследований / Донецк: Центр научных публикаций, 2013.- С. 117-121.
4. Капитанец Д.А. Нервно-психическое напряжение как фактор успешности экзаменационных испытаний выпускников школ // Личность в современном обществе: психологические проблемы и перспективы развития: сборник статей/ отв. ред. И.В. Завгородняя, О.П. Макушина. – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2013. – С. 146-151.
5. Мамылина Н.В., Буцык С.В., Камскова Ю.Г. Психософизиологические особенности реакции организма человека на эмоциональное напряжение во время экзамена: монография – Челябинск: Изд-во Челябинская государственная академия культуры и искусств, 2010. – 207 с.
6. Немов Р.С. Психология. Учеб. для студентов пед. вузов в 3 кн. – 3-е изд. Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2011. – 632 с.
7. Мамылина Н.В., Буцык С.В., Камскова Ю.Г., Павлова М. А., Гришанова О.С. «Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ: профилактика экзаменационной тревожности» – Волгоград: Учитель, 2009.
8. Гришанова О.С., Филакова Е.М., Шабатина Ю.А. Модель психологического сопровождения учащихся при подготовке к ЕГЭ. <http://festival.1september.ru/articles/569551/>
9. Формирование психологической безопасности общения в подростковом и юношеском возрастах//материалы Всероссийской студенческой олимпиады по направлению "Педагогика и психология", (28-29 марта 2008 г.) / Федеральное агентство по образованию РФ, Гос. образовательное учреждение высш. проф. образования "Челябинский гос. пед. ун-т"; [сост.: Долгова В.И., Долгов П.Т., Крыжановская Н.В.]. – Челябинск: ЧГПУ, 2008.

Abstract. The article presents the analysis of the features of situational Trevor-ness older students in preparing for the exam, explains the psychological-pedagogical correction situational anxiety graduates of the school as in innovative technology.

Key words: situational anxiety, mental stress, learning process, anxiety, unified state exam, the program, innovation technology.

Рекомендовано к публикации:

Горевым П. М., кандидатом педагогических наук, главным редактором журнала «Концепт»;

Утёмовым В. В., кандидатом педагогических наук

Капитанец Д. А. Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности выпускников школы как инновационная технология // Концепт. – 2015. – Спецвыпуск № 01. – ART 75009. – 0,5 п. л. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/75009.htm>. – Гос. рег. Эл № ФС 77-49965. – ISSN 2304-120X.



ISSN 2304-120X



9 772304 120159

13