



Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у учащихся 11-го класса при подготовке к ЕГЭ

Аннотация. В статье представлен анализ особенностей ситуативной тревожности у учащихся 11-го класса. Раскрыта модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся 11-го класса при подготовке к ЕГЭ.

Ключевые слова: тревожность, ситуативная тревожность, феномен тревоги, старший школьный возраст, школьная тревожность, тревожные дети.

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

Проблема тревожности является одной из наиболее актуальных проблем в современной психологии. Среди негативных переживаний человека тревожность занимает особое место, часто она приводит к снижению работоспособности, продуктивности деятельности, к трудностям в общении. Человек с повышенной тревожностью впоследствии может столкнуться с различными соматическими заболеваниями. Разобраться в феномене тревоги, а также в причинах ее возникновения достаточно сложно. В состоянии тревоги мы, как правило, переживаем не одну эмоцию, а некоторую комбинацию различных эмоций, каждая из которых оказывает влияние на наши социальные взаимоотношения, на наше соматическое состояние, на восприятие, мышление, поведение. Ключевой эмоцией в субъективном переживании тревоги является страх. Следует различать тревогу как состояние и тревожность как свойство личности. Тревога – реакция на грозящую опасность, реальную или воображаемую, эмоциональное состояние диффузного безобъектного страха, характеризующееся неопределённым ощущением угрозы (в отличие от страха, который представляет собой реакцию на вполне определённую опасность). Тревожность – индивидуальная психологическая особенность, состоящая в повышенной склонности испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях, в том числе и тех, объективные характеристики которых к этому не предрасполагают (Аракелов Н. Е., Лысенко Е. Е., Долгова В. И., Аркаева Н. И., Ордина И. П., Крюкова С. В., Слободяник Н. П., Немов Р. С., Прихожан А. М., Ремшмидт Х. [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8]).

Цель: теоретически обосновать и экспериментально установить уровень ситуативной тревожности у учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ. Составить коррекционную программу с целью снижения ситуативной тревожности.

Объект исследования: психологические особенности личности старших школьников.

Предмет исследования: учащиеся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ.

Методы: теоретический – это анализ психолого-педагогической литературы. Эмпирический – эксперимент и тестирование по методикам: «Шкала тревожности» Кондаша, тест исследования тревожности «опросник Спилберга», опросник Филлипса.

Так, А. М. Прихожан указывает, что тревожность – это «переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности». Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента [7].



По определению Р. С. Немова: «Тревожность – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состоянии повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях» [6].

Г. Г. Араkelов, Н. Е. Лысенко, в свою очередь, отмечают, что тревожность – это многозначный психологический термин, который описывают как определенное состояние индивидов в ограниченный момент времени, так и устойчивое свойство любого человека. Анализ литературы последних лет позволяет рассматривать тревожность с разных точек зрения, допускающих утверждение о том, что повышенная тревожность возникает и реализуется в результате сложного взаимодействия когнитивных, аффективных и поведенческих реакций, провоцируемых при воздействии на человека различными стрессами. Тревожность – как черта личности связана с генетически детерминированными свойствами функционирующего мозга человека, обуславливающими постоянно повышенным чувством эмоционального возбуждения, эмоций тревоги [1].

Старший школьный возраст – это период завершения полового созревания и вместе с тем начальная стадия физической зрелости. Для старшеклассника типична готовность к физическим и умственным нагрузкам. Физическое развитие благоприятствует формированию навыков и умений в труде и спорте, открывает широкие возможности для выбора профессии. Наряду с этим физическое развитие оказывает влияние на развитие некоторых качеств личности. Например, осознание своей физической силы, здоровья и привлекательности влияет на формирование у юношей и девушек высокой самооценки, уверенности в себе, жизнерадостности и т. д., наоборот, осознание своей физической слабости вызывает порой у них замкнутость, неверие в свои силы, пессимизм.

Старший школьник стоит на пороге вступления в самостоятельную жизнь. Это создает новую социальную ситуацию развития. Задача самоопределения, выбора своего жизненного пути встает перед старшим школьником как задача первостепенной важности. Школьники старших классов обращены в будущее. Это новая социальная позиция изменяет для них и значимость учения, его задач и содержания. Старшие школьники оценивают учебный процесс с точки зрения того, что он дает для их будущего. Они начинают иначе, чем подростки, смотреть на школу. Если подростки смотрят в будущее с позиции настоящего, то старшие школьники на настоящее смотрят с позиции будущего [8].

Ситуативная школьная тревожность может проявляться и в том, что ребенок минимизирует свое участие в потенциально тревожащих ситуациях. Если тревожность сфокусирована преимущественно вокруг ситуации проверки знаний, она может проявляться в том, что ребенок отказывается принимать в них участие или старается сделать это как можно более незаметно. При ответе на вопрос учителя говорит очень тихо, почти неслышно (что, как правило, раздражает учителя и тем самым подкрепляет школьную тревожность ребенка), либо просто отказывается отвечать, иногда сопровождая свой отказ бурной эмоциональной реакцией (слезами, агрессивными вспышками).

Таким образом, поведение тревожных детей отличается частыми проявлениями беспокойства и тревоги, такие дети живут в постоянном напряжении, все время, ощущая угрозу, чувствуя, что в любой момент могут столкнуться с неудачами [5].



Этапы, методы, методики.

1) Поисково-подготовительный этап: теоретическое изучение психолого-педагогической литературы, подбор методик. На этом этапе выполнено изучение психолого-педагогической литературы по проблеме тревожности учащихся 11 класса. Была подобрана методика с учетом возрастных характеристик и темы исследования.

2) Опытнo-экспериментальный этап: тестирование и обработка результатов. Была проведена психодиагностика испытуемых по методике Р. Кондаша. Затем полученные результаты были обработаны.

3) Контрольно-обобщающий этап: анализ и обобщение результатов исследования, формулирование выводов, проверка гипотезы.

Характеристика выборки. В исследовании приняли участие 17 детей старшего подросткового возраста. Общие сведения о коллективе. Среди школьников есть дети 17 и 18 лет. В классе 10 мальчиков и 7 девочек. В коллективе 5 из 17 детей воспитываются в неполной семье.

Охарактеризация использованных методов и методик исследования:

Анализ литературы – это метод научного исследования, предполагающий операцию мысленного расчленения целого на составные части, выполняемая в процессе познания или предметно-практической деятельности [6].

Обобщение – это форма приращения знания путем мысленного перехода от частного к общему в некоторой модели мира.

Тестирование – это метод психологической диагностики, использующий стандартизированные вопросы и задачи-тесты, имеющие определенную шкалу значений.

Основные достоинства данного метода: стандартизация условий и результатов, оперативность и экономичность, количественный понятийный характер оценки, оптимальная трудность заданий и надежность результатов.

В работе была применена методика Р. Кондаша «Диагностика уровня тревожности у подростков».

Особенность данной методики состоит в том, что человек оценивает не наличие или отсутствие у себя каких-либо переживаний, симптомов тревожности, а ситуацию с точки зрения того, насколько она может вызвать тревогу. Ее преимущество заключается в том, что она позволяет выявить области действительности, являющиеся для школьника основным источником тревоги.

Результаты

Первой была проведена методика Р. Кондаша «Диагностика уровня тревожности у подростков».

Методика включает ситуации трех типов:

- 1) ситуации, связанные со школой, общением с учителями;
- 2) ситуации, актуализирующие представление о себе;
- 3) ситуации общения.

Соответственно, виды тревожности, выявляемые с помощью данной шкалы, обозначены так: школьная, самооценочная, межличностная. Данные о распределении пунктов шкалы представлены в следующей таблице.



Виды тревожности

Вид тревожности	Номер пункта шкалы									
Школьная	1	4	6	9	10	13	16	20	25	30
Самооценочная	3	5	12	14	19	22	23	27	28	29
Межличностная	2	7	8	11	15	17	18	21	24	26

Подсчитывается общая сумма баллов отдельно по каждому разделу шкалы и по шкале в целом. Полученные показатели интерпретируются в качестве показателей уровней соответствующих видов тревожности, показатель по всей шкале – общего уровня тревожности.

При интерпретации результатов тестирования были выявлены результаты по шкале общей тревожности:

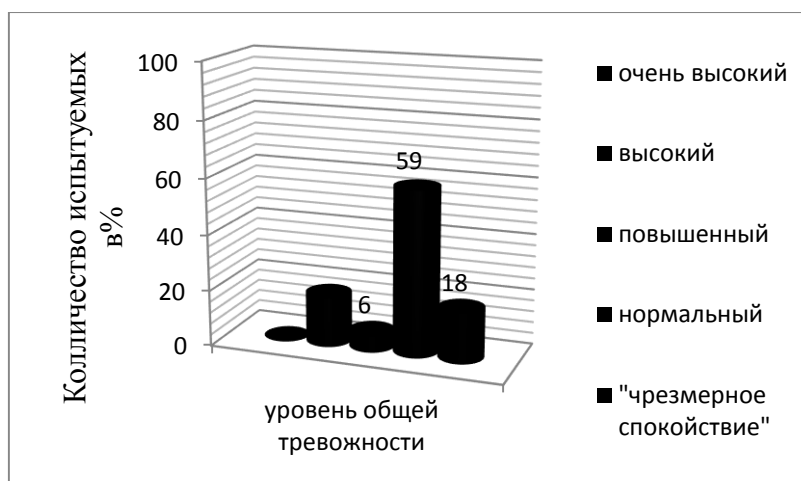


Рис. 1. Результаты исследования по шкале общей тревожности по методике О. Кондаша «Диагностика уровня тревожности у подростков»

3 (18%) – высокий, потому что, испытывают сильное чувство тревоги по всем видам.

1 (6%) – повышенный, так как тревожность высокая практически по всем видам.

10 (59%) – нормальный, испытывают тревожность только по одному виду.

3 (18%) – испытывают «чрезмерное спокойствие», потому что имеют самые низкие показатели по всем видам тревожности.

В процессе интерпретации результатов тестирования были выявлены результаты по шкале межличностной тревожности:



Рис. 2. Результаты исследования по шкале межличностной тревожности по методике О. Кондаша «Диагностика уровня тревожности у подростков»

1 чел. (6%) имеет очень высокий уровень тревожности, так как постоянно слышит за своей спиной смех и боится выступать перед большой аудиторией.

2 (12%) – высокий, так как на них не обращают внимания и молчат, когда испытуемые подходят к одноклассникам.

2 (12%) – повышенный, так как испытывают трудность в принятии решения.

12 (70%) – нормальный, так как практически не испытывают никаких затруднений.

При интерпретации результатов тестирования были выявлены результаты по шкале самооценочной тревожности:

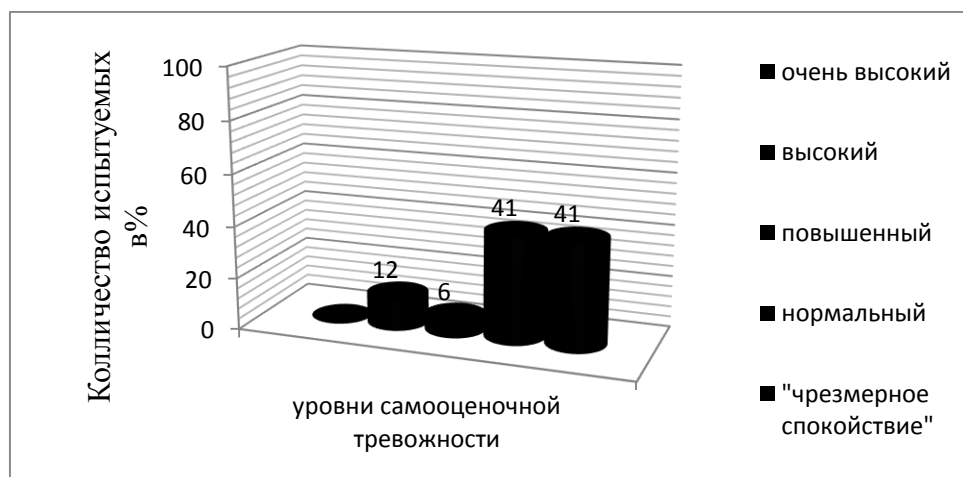


Рис. 3. Результаты исследования по шкале самооценочной тревожности по методике О. Кондаша «Диагностика уровня тревожности у подростков»

2 чел. (12%) – высокий уровень, потому что, испытывают волнение, когда оценивается их работа и при сравнении себя с другими.

1 (6%)- повышенный, так как боится участвовать в конкурсах и соревнованиях.

7 (41%) – нормальный, так как практически не испытывают никаких затруднений.

7 (41%) – испытывают «чрезмерное спокойствие», потому что не испытывают затруднений вообще.



При интерпретации результатов тестирования были выявлены результаты по шкале школьной тревожности:

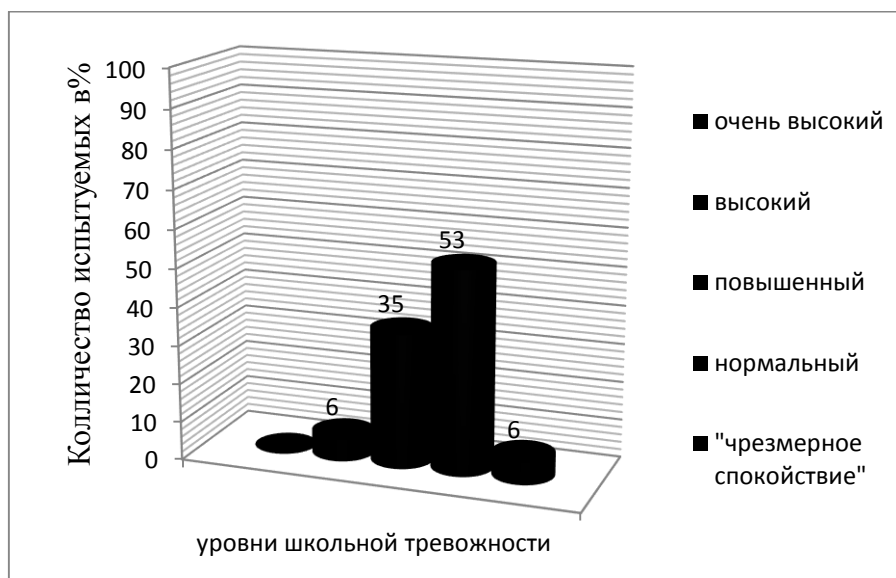


Рис. 4. Результаты исследования школьной тревожности по методике О. Кондаша «Диагностика уровня тревожности у подростков»

1 человек (6%) имеет высокий уровень тревожности, так как не понимает объяснений учителя и не может справиться с домашним заданием.

6 чел. (35%) – имеют повышенный уровень, так как боятся отвечать у доски.

9 (53%) – нормальный уровень, так как практически не испытывают никаких затруднений.

1 (6%) – испытывает «чрезмерное спокойствие», потому что не испытывает затруднений вообще.

На данный момент происходит реализация программы коррекции ситуативной тревожности у учащихся 11-го класса при подготовке к ЕГЭ.

Выводы:

Таким образом, с помощью нашего исследования была выявлена группа риска, с которой будет осуществляться психолого-педагогическая коррекция.

Особенностями проявления ситуативной тревожности у учащихся 11-го класса являются эмоциональное переживание, беспокойство, неуютность и неуверенность за свое благополучие.

Закрепление и усиление ситуативной тревожности ведет затем к накоплению и углублению отрицательного эмоционального опыта, который в свою очередь, порождает негативные прогностические оценки. Высокий уровень тревожности создаёт угрозу психическому здоровью личности.

Ссылки на источники

1. Аракелов Н.Е., Лысенко Е.Е. Психофизиологический метод оценки тревожности / Психологический журнал – 1997.
2. Долгова В.И., Аркаева Н.И. Смысложизненные ориентации: формирование и развитие (монография) – Челябинск: Искра, 2012 – 229 с.
3. Долгова В.И., Ордина И.П. Формирование позитивной Я-концепции старших школьников//Вестник Орловского государственного университета. Научный журнал. – 2012. – № 4. – С. 63-65.



ART 75043

УДК 159.9

4. Долгова В.И., Ткаченко В.А. Интегративные параметры управления инновационными процессами в образовании по результатам//Научное мнение. 2012. № 8. С. 89-103.
5. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Практическое пособие – М.: Генезис. – 2005.
6. Немов Р. С. Психология: В 3 кн. Кн. 3: Психодиагностика. – М.: “ВЛАДОС”. – 1999
7. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст . – СПб.: Питер, 2007
8. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности. М.: Мир, 1994.

Natalia Droганova,

a student, Chelyabinsk State-Hydrated Pedagogical University, Chelyabinsk

Droганova93@mail.ru

Psychological-pedagogical correction situational anxiety students of 11th class in preparation for the exam

Abstract. The article presents the analysis of the features of situational Trevor-ness of students in the 11th grade. Disclosed model of psycho-pedagogical cor-rection situational anxiety in students in 11th class in preparation for the exam.

Key words: anxiety, situational anxiety, the phenomenon of anxiety, senior school age, school anxiety, anx-ious children.

Рекомендовано к публикации:

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

Утёмовым В. В., кандидатом педагогических наук

ISSN 2304-120X



9 772304 120159



13