

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)

Кафедра педагогики

**ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ ПОВЫШЕННОЙ ТРЕВОЖНОСТИ  
У ШКОЛЬНИКОВ**

АВТОРЕФЕРАТ ДИПЛОМНОЙ РАБОТЫ

Студента 6 курса 62 группы  
специальности 050711 «Социальная педагогика»  
социально-гуманитарного факультета  
Парамоненка Виктора Викторовича.

Научный руководитель  
профессор кафедры педагогики,  
доктор педагогических наук,  
профессор \_\_\_\_\_ Г.С. Вяликова  
(подпись, дата)

Зав. кафедрой педагогики  
кандидат педагогических наук,  
доцент \_\_\_\_\_ Л.Н. Смотровва  
(подпись, дата)

Балашов 2016

## ВВЕДЕНИЕ

Проблема тревожности является одной из наиболее актуальных проблем в современной педагогике и психологии. Тревожность – не только как одно из основных свойств личности, но и фактор, определяющий ее развитие (Салливен С., Хорни К. и др.) Возникнув в раннем возрасте, в результате соприкосновения с неблагоприятной социальной средой, тревожность постоянно и неизменно присутствует на протяжении всей жизни человека.

В современном обществе социальное становление подростка проходит в сложных социально-экономических условиях недостаточной социальной и нравственной эффективности школьного образования и воспитания, ограниченности позитивных сред жизнедеятельности подростка, позволяющих ему чувствовать себя уверенно, самореализоваться в социальной и лично значимой деятельности. Вызывает обеспокоенность низкая эффективность социализации школьников, причиной которой являются: нестабильность экономики страны, кризис морально-нравственных устоев общества, рост криминогенности и ограничение участия родителей в жизни детей. Постоянное пребывание в ситуации неуспешности или тревожного ожидания неуспеха усугубляет нервно-психические отклонения, что приводит к нарушениям эмоционально-личностных отношений и нередко толкает детей к асоциальным формам поведения, являющимся проявлением неадекватной социализации в детстве, которая сформировала дефектную психосоциальную матрицу неэффективного взаимодействия с собой, с социумом. В этих условиях, входя в юношеский возраст, подросток постепенно накапливает негативный опыт общения, проблемы развития механизмов адаптации к социальной среде становятся серьезным тормозом в развитии успешной, социально компетентной личности.

Школьный период богат переживаниями, трудностями и кризисами. В этот период складываются, оформляются устойчивые формы поведения, черты характера, способы эмоционального реагирования; это пора

достижений, стремительного наращивания знаний, умений; становление "Я", обретение новой социальной позиции. Вместе с тем, это время потерь детского мироощущения, появление чувства тревожности и психологического дискомфорта. В этом возрасте увеличивается внимание к себе, к своим физическим особенностям; обостряется реакция на мнение окружающих, повышается чувство собственного достоинства и обидчивость.

Состояние тревожности – это следствие подросткового кризиса, который протекает по-разному и дезорганизует личность подростка, влияет на все стороны его жизни. В настоящее время увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Возникновение и закрепление тревожности связано с неудовлетворением возрастных потребностей ребенка. Подросток с повышенной тревожностью впоследствии может столкнуться с различными соматическими заболеваниями. Устойчивым личностным образованием тревожность становится в подростковом возрасте, опосредствуясь особенностями «Я-концепции», отношением к себе. Если у подростка усиливается тревожность, появляются страхи – неперенный спутник тревожности, то могут развиваться невротические черты. Неуверенность в себе как черта характера – это самоуничижительная установка на себя, на свои силы и возможности. Тревожность как черта характера – это пессимистическая установка на жизнь, когда она представляется как преисполненная угроз и опасностей. Неуверенность порождает тревожность и нерешительность, а они, в свою очередь, формируют соответствующий характер. Неуверенный, тревожный подросток всегда мнителен, а мнительность порождает недоверие к другим. Это способствует образованию реакций психологической защиты в виде агрессии, направленной на других.

Эмоциональное благополучие подрастающего поколения – один из объектов пристального внимания школьных психологов, педагогов, родителей. Социально-педагогическая поддержка детей, профилактика,

своевременная и качественная диагностика подобного неблагополучия, адекватные коррекционные меры могут уменьшить риск возникновения нежелательных тенденций в развитии личности.

Анализ литературных источников по проблеме исследования указывает на необходимость разработки специальных социально-педагогических программ профилактики роста тревожности, программ социально-педагогической коррекции тревожности, развивающих механизмы адаптации к социальной среде, ориентированных на формирование социальной компетентности ребенка во взаимосвязи с факторами развития его организма основанных на принципе партисипативности.

Таким образом, актуальность исследования обусловлена необходимостью формирования положительного социального опыта, социальной компетентности современного школьника, а также недостаточной реализацией возможностей образовательной системы в организации социально-педагогического сопровождения школьника, способствующей развитию механизмов адаптации к социальной среде, формированию социальной компетентности подрастающего поколения.

**Объект исследования:** тревожность как личностная характеристика.

**Предмет исследования:** социально-педагогическая деятельность по профилактике и коррекции повышенной тревожности у школьников.

**Цель исследования** – теоретическое изучение социально-педагогической профилактики и коррекции повышенной тревожности у школьников, апробирование и оценка эффективности программы социально-педагогической деятельности по профилактике и коррекции повышенной тревожности у школьников.

**Задачи исследования:**

- изучить общее понятие тревожности;
- определить причины повышенной тревожности у детей школьного возраста;

- раскрыть содержание социально-педагогической деятельности по профилактике и коррекции повышенной тревожности у школьников;
- провести практическое исследование;
- разработать и внедрить программу социально-педагогической деятельности по профилактике и коррекции повышенной тревожности у школьников, проверить ее эффективность.

**Гипотеза исследования:** высокий уровень тревожности у школьников является следствием их неадекватной самооценки.

**Методы исследования:** анализ, синтез, обобщение, наблюдение, беседа, анкетирование, анализ документов.

**Методики исследования:** методика «Шкала тревожности», разработанная по принципу «шкалы социально-ситуативной тревоги» А. Кондаша; методика на исследование самооценки С. Дембо, Р. Рубинштейн; методика, направленная на определение эмоционального уровня самооценки, А.В. Захаровой.

**Методологическая основа исследования:** учение Л.С. Выготского о роли социальных факторов в профилактике нарушений развития; теория деятельности и деятельностного опосредования психического развития (Бодалев А.А., Леонтьев А.Н., Рубинштейн С.Л.); социологические и психолого-педагогические теории о социальном развитии человека, механизмах его социализации (Андреева Г.М., Кон И.С., Мудрик А.В., Фельдштейн Д.И. и др.).

**Теоретическая значимость исследования** состоит в обобщении и систематизации изученного материала по проблеме исследования.

**Практическая значимость исследования** состоит в том, что разработанная программа социально-педагогической деятельности по профилактике и коррекции повышенной тревожности у школьников может быть использована в практике работы социального педагога.

**База исследования:** МОУ «СОШ п. Первомайский Балашовского района Саратовской области».

**Структура работы:** дипломная работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка литературы и приложений.

### **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

В первой главе «Теоретические основы социально-педагогической деятельности по профилактике и коррекции повышенной тревожности у школьников» изучено общее понятие тревожности, охарактеризованы причины повышенной тревожности у детей школьного возраста, раскрыто содержание социально-педагогической деятельности по профилактике и коррекции повышенной тревожности у школьников.

Вопрос о причинах тревожности является центральным и вместе с тем наименее исследованным в изучении этой проблемы. Ответ на него во многом зависит от того, рассматривается ли она как личностное образование и/или как свойство темперамента. С ответом на этот вопрос связано представление о способах преодоления тревожности, хотя далеко не всегда определяется им полностью.

Согласно проведенным исследованиям ряда ученых, тревожность объясняется свойствами темперамента, где в качестве основных факторов признаются природные предпосылки – свойства нервной и эндокринной систем в частности слабость нервных процессов, и «тревожность ожиданий в социальном общении». Последняя рассматривается как свойство личности и связывается, как это видно из названия, с особенностями общения. Было установлено, что между этими явлениями прямой связи нет.

Вопрос о природных предпосылках тревожности чрезвычайно сложен. В ряде исследований этот вопрос решается через представление о двух типах факторов, продуцирующих состояние тревоги, – безусловных (куда входит и вегетативное, или «психовегетативное» реагирование) и обусловленных. Предполагается, что многократное повторение ситуаций, в которых

актуализируются указанные типы факторов, ведет к закреплению тревожности как устойчивого образования.

Понимание тревожности как относительно устойчивой личностной характеристики заставляет обратить внимание на роль в ее возникновении и закреплении личностных и социальных факторов, прежде всего, особенностей общения (что может не сочетаться, а может и сочетаться с признанием природной предрасположенности, однако даже в последнем случае ей отводится подчиненная роль).

В целом, тревожность является проявлением неблагополучия личности. В ряде случаев она буквально возвращается в тревожно-мнительной психологической атмосфере семьи, в которой родители сами склонны к постоянным опасениям и беспокойству. Ребенок заражается их настроениями и перенимает нездоровую форму реагирования на внешний мир.

Однако такая неприятная индивидуальная особенность проявляется порой и у детей, чьи родители не подвержены мнительности и настроены в целом оптимистично. Такие родители, как правило, хорошо знают чего они хотят добиться от своих детей. Особое внимание они уделяют дисциплине и познавательным достижениям ребенка. Поэтому перед ним постоянно ставится разнообразные задачи, которые они должны решать, чтобы оправдать высокие ожидания родителей.

Тревожность имеет ярко выраженную возрастную специфику, обнаруживающуюся в ее источниках, содержании, формах проявления и запрете. Для каждого возрастного периода существуют определенные области, объекты действительности, которые вызывают повышенную тревогу большинства детей вне зависимости от наличия реальной угрозы или тревожности как устойчивого образования.

Причиной возникновения тревоги в подростковом возрасте часто является внутренний конфликт, противоречивость стремлений подростка, когда одно его желание противоречит другому, одна потребность мешает другой. Внутреннее противоречивое состояние подростка может быть

вызвано: противоречивыми требованиями к нему, исходящие из разных источников (или даже из одного источника: бывает, что родители противоречат сами себе, то позволяя, то грубо запрещая одно и то же); неадекватными требованиями, несоответствующие возможностям и стремлениям ребенка; негативными требованиями, которые ставят ребенка в униженное, зависимое положение. Во всех трех случаях возникает чувство «потери опоры», утраты прочных ориентиров в жизни, неуверенность в окружающем мире.

В основе внутреннего конфликта в раннем подростковом возрасте (11-12 лет) может лежать внешний конфликт – между родителями, между семьей и школой, между сверстниками и взрослыми. Однако смешивать внутренний и внешний конфликты совершенно недопустимо; противоречия в окружающей обстановке ребенка далеко не всегда становятся его внутренними противоречиями.

Тревога возникает, когда есть препятствия в реализации важнейших потребностей: в физическом существовании (пище, воде, свободе от физической угрозы и т.д.); в близости, в привязанности к человеку или к группе людей; в независимости, в самостоятельности, в признании права на собственное «Я»; в самореализации, в раскрытии своих способностей, своих скрытых сил, потребность в смысле жизни и цели.

Одной из самых частых причин тревожности является завышенные требования к подростку, негибкая, догматическая система воспитания, не учитывающая собственную активность ребенка, его интересы, способности и склонности.

Работа с тревожным ребенком сопряжена с определенными трудностями и, как правило, занимает достаточно длительное время.

В целом, работа с тревожными детьми осуществляется в трех направлениях: 1) повышение самооценки; 2) обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях; 3) снятие мышечного напряжения.

Используя игровые психологические методики и психотехнические упражнения, социальный педагог может создать в классе атмосферу доброжелательности и конструктивного взаимодействия, позволяющую детям ослабить внутреннее напряжение, познакомиться друг с другом, подружиться. В процессе обучения ребенок постигает науку общения с другими детьми, знакомится с правилами поведения в школе, осознает необходимость следовать определенным нормам взаимоотношений со сверстниками и учителем.

Социальный педагог, наблюдая за тревожными детьми, выявляет качество их обучения, т.к. симптомы тревожности имеют прямое влияние на результаты обучения.

Во второй главе «Практическое исследование» представлены его результаты.

Объект исследования: тревожность как личностная характеристика.

Предмет исследования: социально-педагогическая деятельность по профилактике и коррекции повышенной тревожности у школьников.

Цель исследования – изучение индивидуально-психологических характеристик учащихся, апробирование и оценка эффективности программы социально-педагогической деятельности по профилактике и коррекции повышенной тревожности, у школьников.

Задачи исследования: подобрать соответствующие проблеме исследования методы и методики, провести практическое исследование; изучить индивидуально-психологические характеристики учащихся; определить причины повышенной тревожности у детей школьного возраста; внедрить программу социально-педагогической деятельности по профилактике и коррекции повышенной тревожности у школьников, проверить ее эффективность.

Гипотеза исследования: высокий уровень тревожности, у школьников является следствием их неадекватной самооценки.

Методы исследования: анализ, синтез, обобщение, наблюдение, беседа, анкетирование, анализ документов.

Методики исследования: методика «Шкала тревожности», разработанная по принципу «шкалы социально-ситуативной тревоги» А. Кондаша; методика на исследование самооценки С. Дембо, Р. Рубинштейн; методика, направленная на определение эмоционального уровня самооценки, А.В. Захаровой.

По результатам проведенного исследования был поставлен социально-педагогический диагноз: повышенная тревожность, низкая самооценка (ниже уровня нормы), наличие страхов.

Социально-педагогический прогноз: благоприятный при реализации программы социально-педагогической деятельности по профилактике и коррекции повышенной тревожности у школьников.

Полученные результаты практического исследования послужили основанием для разработки программы социально-педагогической деятельности по профилактике и коррекции повышенной тревожности у школьников.

Цель программы – профилактика и коррекция повышенной тревожности у школьников.

Задачи программы: исследование собственных границ участниками группы; освоение участниками группы навыков отстаивания своих границ в общении со сверстниками и взрослыми; разрешение ряда психотравмирующих ситуаций, способствующих повышению тревожности.

Этапы программы: 1) исследование участниками группы собственных границ; 2) отработка навыков отстаивания своих границ в общении со сверстниками и взрослыми; 3) коррекционная работа по запросу участников группы.

Направления работы в рамках программы: исследование участниками группы собственных границ; отработка навыков отстаивания своих границ в

общении со сверстниками и взрослыми; коррекционная работа по запросу участников группы.

Ожидаемые результаты – снижение уровня тревожности у школьников.

После реализации программы было проведено повторное диагностирование, результаты которого свидетельствуют о том, что по всем показателям (направления тревожности, ее видовой состав) есть тенденция к ее снижению, что можно расценить как положительный результат апробации предложенной нами программы.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Тревожность – есть индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения. В настоящее время преобладает точка зрения, согласно которой тревожность, имея природную основу (свойства нервной и эндокринной систем), складывается прижизненно, в результате действия социальных и личностных факторов. В дошкольном и младшем школьном возрастах главной причиной бывают нарушения детско-родительских отношений. В более взрослом возрасте тревожность может порождаться внутренними конфликтами, преимущественно самооценочного характера.

Теоретические изучив основы социально-педагогической деятельности по профилактике и коррекции повышенной тревожности у школьников, мы пришли к выводу, что в понимании природы тревожности у разных авторов можно проследить два подхода – понимание тревожности как изначально присуще человеку свойство, и понимание тревожности как реакцию на враждебный человеку внешний мир, то есть выведение тревожности из социальных условий жизни.

Переживания тревоги в объективно тревожной для субъекта ситуации – это нормальная, адекватная реакция, реакция, свидетельствующая о нормальном адекватном восприятии мира, хорошей социализации и правильном формировании личности. Такое переживание не является

показателем тревожности субъекта. Переживание же тревоги без достаточных оснований означает, что восприятие мира является искаженным, неадекватным.

Источниками тревожности детей в школе выступают противоречивые требования со стороны значимых лиц; требования не по силам ребенка, когда родители не учитывают способности и уровень развития своих детей. Кроме этого, еще одним источником тревожности выступает эмоциональное отвержение ребенка близкими людьми.

Результаты проведенного практического исследования доказывают нашу гипотезу, состоящую в предположении о том, что высокий уровень тревожности у школьников является следствием их неадекватной самооценки.

Соответственно цель исследования была достигнута, задачи решены.