

## Современные тенденции организации образовательного процесса: от идеи к результату

*Сорокова Елена Егоровна,*

*учитель*

*Уртамская школа-интернат,*

*Томская область*

### ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРИЧИН ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СТРЕССОВ

**Аннотация.** Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельной личности.

У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности - это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания. Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения.

Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени. Большинство из известных методов измерения тревож-

## **Современные тенденции организации образовательного процесса: от идеи к результату**

ности позволяет оценить только или личностную, или состояние тревожности, либо более специфические реакции. Единственной методикой, позволяющей дифференцировано измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние является методика, предложенная Ч.Д. Спилбергером. В русском варианте его шкала была адаптирована Ю.Л. Ханиным.

Исследование проводилось на базе ОГБОУ «Уртамская школа-интернат» Томской области среди старшеклассников. В исследовании приняли участие 25 испытуемых. Вначале был проведен тест Ч.Д. Спилберга. Старшеклассникам предложили 40 вопросов с вариантами ответов. От старшеклассников требовалось выбрать один из предложенных вариантов ответов. В результате тестирования мы определяли личностную и ситуационную тревожность.

По полученным данным можно сделать вывод о том, что:

10 человек обладают низкой ситуативной тревожностью, 9 чел. обладают высокой ситуативной тревожностью и 6 человек обладают умеренной ситуативной тревожностью.

По результатам исследования личностной тревожности по методике Спилберга можно сказать, что 10 старшеклассников обладают низкой личностной тревожностью; 9 человек обладают высокой личностной тревожностью; 6 человек обладают умеренной тревожностью.

Далее мы провели исследование ситуативной тревожности по методике Филипса. Тест состоит из 58 вопросов. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «Да» или «Нет». При обработке результатов выделяют вопросы, ответы на которые не совпадают с ключом теста. Ответы, не совпадающие с ключом – это проявления тревожности. При обработке подсчитывается: общее число несовпадений по всему тесту. Если оно больше 50%, можно говорить о повышенной тревожности старшеклассника, если больше 75% от общего числа во-

## **Современные тенденции организации образовательного процесса: от идеи к результату**

просов теста – о высокой тревожности.

Число совпадений оценивается по каждому из 8 фактов тревожности, выделенных в тесте. Уровень тревожности определяется так же, как и в первом случае. Анализируется общее эмоциональное внутреннее состояние старшеклассника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора):

Общая тревожность в школе – общее эмоциональное состояние старшеклассника, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

Переживания социального стресса – эмоциональное состояние старшеклассника, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего – со сверстниками).

Фрустрация потребности в достижении успеха – неблагоприятный психический фон, не позволяющий старшекласснику развивать свои потребности в успех, достижения высокого результата и т.д.

Страх самовыражения – негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

Страх ситуации проверки знаний – негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей.

Страх не соответствовать ожиданиям окружающих – ориентация на значимость других в оценке своих результатов поступков и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающими, ожидание негативных оценок.

Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу – особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость старшекласс-

## **Современные тенденции организации образовательного процесса: от идеи к результату**

ника к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

Проблемы и страхи в отношениях с учителями – общий негативный эмоциональный фон отношений с взрослыми в школе, снижающий успешность обучения старшеклассника.

Используя данную методику, мы смотрели не общий показатель тревожности, а рассматривали каждый параметр в отдельности, поэтому каждый параметр был для нас информативным, и определенным образом наталкивал на выявление причин возникновения тревожности. Анализируя результат данного исследования, мы заметили, что у наибольшего количества детей старшего школьного возраста фактором высокой тревожности оказался страх не соответствовать ожиданиям окружающих. Также было установлено, что большинство старшеклассников с повышенной тревожностью.

В результате количественного анализа было установлено, что повышенная тревожность связана с фактором страха не соответствовать ожиданиям окружающих. Поэтому было сделано предложение о том, что причина возникновения тревожности в данной группе является нарушения в системе взаимодействия «человек-человек».

В результате были сделаны следующие выводы.

1. Тревожные старшеклассники могут не пользоваться всеобщим признанием в группе, но и не оказываются в изоляции, они чаще входят в число наименее популярных, т.к. очень часто они крайне неуверенны в себе, замкнутые, малообщительные.

2. Причиной непопулярности иногда является их безынициативность из-за неуверенности в себе, поэтому эти старшеклассники не могут быть лидерами в межличностных взаимоотношениях.

## Современные тенденции организации образовательного процесса: от идеи к результату

3. Результатом безынициативности тревожных старшеклассников является и то, что у других учащихся появляется стремление доминировать над ними, что ведет к снижению эмоционального фона тревожного старшеклассника, к тенденции избегать общения, возникают внутренние конфликты, связанные со сферой общения, усиливается неуверенность в себе.

4. В то же время, в результате отсутствия благоприятных взаимоотношений со сверстниками появляется состояние напряженности и тревожности, которые и создают либо чувство неполноценности и подавленности, либо агрессивности.

5. Старшеклассник с низкой популярностью, не надеясь на сочувствие и помощь со стороны сверстников, нередко становится эгоцентричным, отчужденным. Это может способствовать формированию отрицательного отношения к сверстникам, людям вообще, мстительности, враждебности, стремлению к уединению.

Для получения более достоверной информации, связанной с предложением о взаимосвязи между тревожностью и неудовлетворенностью, статусным местом в группе был использован коэффициент корреляции Пирсона.

Коэффициент корреляции Пирсона, вычисленный для двух параметров (тревожность и неудовлетворенность статусным местом в группе), равен 0,5, что является признаком явной зависимости между этими параметрами.

$$\varphi = \frac{280 - 30}{\sqrt{19 \cdot 20 \cdot 25 \cdot 26}} = \frac{250}{497} = 0,5$$

Данные экспериментального исследования позволяют сделать вывод о том, что существует связь между проявлением тревожности и неудовлетворенностью статусным местом в группе у старшеклассников: у старшеклассников с низким статусом высокая тревожность и наоборот. Таким образом, можно констатировать, что тревожные старшеклассники нуждаются в коррекционном

## **Современные тенденции организации образовательного процесса: от идеи к результату**

воздействии, направленном на развитие конструктивных способов их взаимодействия. Сама тревожность применительно к человеку – свидетельство ограниченных средств, которыми он располагает для преодоления затруднений неприятных для себя ситуаций, недостаток средств, используемых в собственной деятельности и взаимодействии с другими людьми.

Поэтому мы предположили, что в корреляционно-развивающей работе речь должна идти не об избавлении от тревожности, а о расширении активно применяемого коммуникативного инструментария, используемого в поведении старшеклассников.

### *СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ*

- 1. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психодиагностике. – СПб.: Питер, 2001. – 528 с.*
- 2. Ведяев Ф.П., Воробьева Т.М. Модели и механизмы эмоциональных стрессов. – Киев, 2003. – 345 с.*
- 3. Виноградова М. Д., Первин И. Б. Коллективная деятельность. – М.: Локус, 2007. – 155 с.*
- 4. Волокитина М. Н. Очерки психологии. – М.: Мир психологии, 2005. – 183 с.*
- 5. Выготский Л. С. Избранные психологические исследования. – М.: Владос, 2006. – 519 с.*