

Олишевко Анна Андреевна

студентка

Научный руководитель

Залыгаева Светлана Александровна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический

университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ПРЕОДОЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ КАК ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ

***Аннотация:** в статье рассмотрены понятия психологической безопасности личности, ситуативная тревожность, личностная тревожность, взаимосвязь тревожности и психологической безопасности. Изучены особенности старшего школьного возраста и особенности возникновения и проявления тревожности в старшем школьном возрасте и в образовательной среде. Рассмотрены особенности формирования навыков преодоления тревожности в старшем школьном возрасте, необходимость формирования навыков борьбы с тревожностью, приемы формирования навыков борьбы с тревожностью.*

***Ключевые слова:** психологическая безопасность, старшеклассники, тревожность, ситуативная тревожность, личностная тревожность, навыки преодоления тревожности.*

Психологическая безопасность личности представляет собой состояние внутреннего комфорта и уверенности, которое позволяет человеку свободно выражать свои мысли, чувства и потребности, развиваться и достигать поставленных целей без страха осуждения, критики или негативных последствий. Это важное условие для гармоничного развития личности, формирования позитивного самовосприятия и успешной адаптации в обществе.

Основные компоненты психологической безопасности включают.

1. Самопринятие и самооценка. Чувство собственного достоинства и отсутствие внутренних конфликтов, способствуют развитию внутренней устойчивости и способности противостоять внешним негативным воздействиям.

2. Поддерживающая среда. Окружение, способствующее открытому общению, уважительному отношению друг к другу и поддержанию доверительных отношений, способствует формированию ощущения защищенности и уверенности.

3. Умение справляться с трудностями. Способность эффективно решать проблемы, адаптироваться к изменениям и восстанавливаться после неудач помогает сохранить психологическое благополучие даже в сложных ситуациях.

Если один из компонентов выпадает, то личность оказывается в состоянии угрозы собственной психологической безопасности- состоянии тревожности.

Ч. Спилберг разделил понятие тревожности на два вида. Первая тревожность – ситуативная, она возникает как реакция на угрозу из внешнего мира в условиях конкретной ситуации. Например, ответ у доски, экзамен или опоздание на урок. Ситуативная тревожность проявляется как чувство беспокойства и напряженности, сопровождаясь физическими проявлениями: учащенное сердцебиение, тремор, мышечное напряжение, учащенное дыхание и т. п. Второй вид- личностная тревожность. Личностная тревожность – это устойчивая характеристика личности, то есть привычка человека находиться в напряжении и ожидании угрозы. Феномен данной теории в том, что при частом проявлении ситуативная тревожность может закрепиться как устойчивая привычка и перерасти в личностную [4].

А.М. Прихожан выделяет специфический вид тревожности, связанный с учебным процессом и взаимоотношениями ребенка в школе. Школьная тревожность проявляется в виде страхов перед экзаменами, контрольными работами, страхом наказания учителя или родителей, опасением не соответствовать ожиданиям окружающих. Она подробно описала тревожных учеников, выделила причины и признаки [7].

Признаки школьной тревожности: постоянное беспокойство и чувство неуверенности в себе, избегание школьных мероприятий и нежелание посещать школу, низкая успеваемость и снижение мотивации к учебе [7].

Причины школьной тревожности: высокие требования и давление со стороны учителей и родителей, недостаточная подготовка к урокам и экзаменационным испытаниям, негативный опыт взаимодействия с одноклассниками (буллинг, изоляция), неумение организовывать учебный процесс и планировать время [7].

Особенностью старшего школьного возраста является новая школьная ситуация, ученики готовятся покинуть стены школы и перейти на новый жизненный этап. Выбор профессии, подготовка и сдача государственных экзаменов, психологические новообразования данного этапа может осложняться давлением со стороны, например со стороны учителей в подготовке к экзаменам.

Согласно периодизации Д.Б. Эльконина, возраст 15–17 лет соответствует этапу ранней юности, характеризующемуся следующими особенностями:

Формирование убеждений и ценностей: происходит интенсивное развитие собственной жизненной философии, включая выбор профессионального направления, укрепление гражданской позиции и осознание личной автономии.

Профессиональное самоопределение: молодые люди активно задумываются о выборе карьеры и планируют будущее, ставя перед собой долгосрочные цели [3].

Эмоциональные колебания: возникают внутренние конфликты между желанием стать самостоятельным и сохраняющейся зависимостью от старших, что часто сопровождается повышенной чувствительностью и напряжением [4].

В своих исследованиях И.В. Дубровина отмечает, что уровень тревожности у учеников постепенно снижается вплоть до окончания девятого класса, а в 10 классе происходит резкий скачок увеличения числа тревожных учащихся [1]. Е.Е. Малюкова как основной фактор появления тревожности у старшеклассников выделяет неуверенность в своих знаниях и способностях [5]. Л.М. Лучшева выделила что на эмоциональное состояние в старшеклассников влияют положение

среди сверстников и самооценка [6]. Сама И.В. Дубровина отмечает, что в возрасте около 14–15 лет основными причинами тревожности становятся отношения со сверстниками, потребность принадлежать к определенной группе и соответствовать социальным нормам. Уже ближе к возрасту 16 лет ключевым фактором тревожности становится внутренний кризис самооценки, стремление к самовыражению и решению вопроса выбора своего будущего жизненного пути [1; 2].

Таким образом для поддержания состояния психологической безопасности личности старшеклассников необходимо работать над поддерживающей средой в окружении и школе, а также особое внимание уделить научению самих старшеклассников грамотно бороться со стрессом и преодолевать психологические и внешние трудности на пути к взрослости. Формирование навыков преодоления тревожности важный элемент психолого-педагогической помощи детям и подросткам. Эти навыки помогают снизить негативное влияние стресса и повысить адаптацию к различным ситуациям.

Формирование навыков преодоления тревожности направлено на обучение старшеклассников методам снижения интенсивности тревоги, навыкам саморегуляции, повышение самооценки, развитие позитивного мышления.

Для эффективного снижения уровня тревожности у старшеклассников рекомендуется применять комплексный подход, включающий следующие методы:

1. Когнитивные стратегии. Эти методы направлены на изменение негативного мышления и выработку более позитивного взгляда на ситуации:

- рационализация – обучение критическому анализу тревожащих мыслей и замена их на более реалистичные убеждения;
- позитивное мышление – фокусировка на положительных аспектах ситуации и выработка оптимистичного настроения.

2. Поведенческие техники. Данные методы помогают изменить реакцию на стрессовые ситуации посредством практических действий:

- дыхательные упражнения – глубокое дыхание и техники релаксации, снижающие физическое напряжение;

– физическая активность – занятия спортом и регулярная физическая нагрузка, улучшающие общее самочувствие;

– арт-терапия – выражение эмоций здоровым способом, например, через творчество.

3. Социальные навыки. Развитие социальных компетенций способствует улучшению взаимоотношений и повышению уверенности в себе:

– коммуникативные навыки – обучение эффективному общению и управлению конфликтами;

– навыки командной работы – участие в коллективных проектах и мероприятиях.

Также работа по данному направлению с классом помогает формированию дружного коллектива, что создает поддерживающую среду в процессе обучения.

4. Эмоциональная регуляция. Управление собственными эмоциями является важным компонентом борьбы с тревожностью. Осознание эмоций – идентификация и признание собственных чувств.

Формирование навыков преодоления тревожности у старшеклассников является необходимым условием для обеспечения их психологической безопасности. Комплексный подход, объединяющий когнитивные, поведенческие, социальные и эмоциональные стратегии, позволяет эффективно справляться с тревожностью и способствовать полноценному личностному росту. Создавая условия для развития этих навыков, образовательные учреждения могут существенно улучшить качество жизни своих учеников и подготовить их к успешным взрослым отношениям и профессиональному будущему.

Список литературы

1. Дубровина И.В. Особенности обучения и психического развития школьников 13–17 лет / под ред. И.В. Дубровиной, Б.С. Кругловой. – М.: Педагогика, 1988. – 190 с.

2. Дубровина И.В. Формирование личности старшеклассника / под ред. И.В. Дубровиной. – М.: Педагогика, 1989. – 169 с.

3. Эльконин Д.Б. Психология развития: учебное пособие для студентов вузов / Д.Б. Эльконин. – М.: Академия, 2008. – 144 с.

4. Карандашев В.Н. Изучение оценочной тревожности: руководство по использованию методики Ч. Спилбергера / В.Н. Карандашев, М.С. Лебедева, Ч. Спилбергер. – СПб., 2004. – 160 с.

5. Малюкова Е.Е. Взаимосвязь тревожности и коммуникативных способностей детей подросткового возраста: 19.00.07 / Е.Е. Малюкова. – Екатеринбург, 2017. – 204 с.

6. Лучшева Л.М. Самооценка у старшеклассников / Л.М. Лучшева // Вестник Курганского гос. ун-та. – 2015. – №3. – С. 45–47.

7. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А.М. Прихожан. – СПб.: Питер, 2009. – 192 с.