

Морозова Ирина Станиславовна

д-р психол. наук, директор

Институт образования

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

г. Кемерово, Кемеровская область

Суняйкина Ольга Петровна

студентка

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

г. Кемерово, Кемеровская область

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ УРОВНЯ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ И САМОРЕГУЛЯЦИИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

***Аннотация:** в данной статье рассмотрены социальные ситуации развития подростков, описаны существующие научные взгляды и исследования подростковой тревожности, представлены результаты исследования существующих взаимосвязей определенных личностных характеристик подростков.*

***Ключевые слова:** подростковый возраст, тревожность, саморегуляция.*

В подростковом возрасте особо актуально грамотное и чуткое психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса.

По-нашему мнению, именно в данном возрастном периоде человек активно учится взаимодействовать с окружающими людьми, обстоятельствами, ситуациями. Не всегда данное взаимодействие может благоприятно влиять на личность подростка и его развитие.

Д.И. Фельдштейн, характеризуя социальную ситуацию развития подростка, указывает на тот факт, что процесс развития в подростковом возрасте имеет разные уровни социального созревания, фиксируемые в последующих стадиях формирования личности [9].

Именно в данном возрасте, в наибольшей степени, человек встречается с новым для себя состоянием, как тревожность. В настоящем времени существует множество научных исследований прямо или косвенно затрагивающих проблему

подростковой тревожности. Несмотря на этот факт, подобные исследования остаются актуальными, и по сей день. В нашем исследовании мы будем опираться на возрастную периодизацию Всемирной организации здравоохранения о границах подросткового возраста, который включает в себя период жизни человека с 10–12 лет до 14–15 лет, что совпадает с их обучением в средних классах школы [4].

Во время своего взросления, подросток сталкивается с новыми для себя механизмами саморегуляции. В современном образовании уделяется большое внимание развитию у обучающихся навыков планирования, моделирования, проектирования и т. д. Данные параметры являются функциональными компонентами саморегуляции, которые начинают активно развиваться именно в подростковом возрасте, а в последующих возрастных периодах совершенствуются.

В отечественной научной литературе отмечено, что саморегуляция – это не только учет циклов психофизиологических и психических процессов и состояний, но и оптимизация возможностей, компенсация индивидуальных недостатков применительно к задачам и событиям деятельности. Саморегуляция предполагает преодоление субъективных и объективных трудностей деятельности, обеспечивает смысловое соответствие действий ее задачам [6].

Отметим несколько методик, которые можно использовать при исследовании развития подростковой тревожности и саморегуляции. Для изучения проявлений школьной тревожности, мы предлагаем использовать методику диагностики уровня личностной и ситуативной тревожности Спилбергера-Ханина, которая является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека) [8].

Стоит также отметить, что тревожность по своей сути не является негативной чертой, ее определенный уровень считается естественным для самосохранения человека, мы же в своем исследовании будем отмечать пограничные и крайние формы развития тревожности.

Для изучения индивидуальных особенностей саморегуляции, мы предлагаем использовать опросник «Стиля саморегуляции поведения» В.И. Моросановой, который диагностирует такие показатели индивидуальной саморегуляции как: планирование, моделирование, программирование, оценка результатов.

Существует ряд работ, косвенно посвященных изучению тревожности и саморегуляции в процессе обучения. Интересными в этом плане представляются результаты исследования Н.В. Нижегородцевой и С.С. Тарасовой. В своей работе они выявили уровень осознанной саморегуляции у подростков и виды копинг -стратегий, применяемых учащимися с разным уровнем саморегуляции [7].

Таким образом, данная актуальность и проблематика стали определили тему нашего исследования. Цель исследования – описание особенностей взаимосвязи тревожности и саморегуляции в подростковом возрасте. В качестве объекта исследования рассматривается тревожность, предмет исследования – взаимосвязь тревожности и саморегуляции в подростковом возрасте. Исходя из вышесказанного нами сформулирована гипотеза: существует значимая взаимосвязь тревожности и саморегуляции в подростковом возрасте.

Нами было проведено пилотажное исследование означенной взаимосвязи среди подростков в возрасте от 14 до 16 лет. Размер выборки составил 50 человек, средний возраст. 15,55 лет, девочки 54%, мальчики – 46%.

Первичные данные были подвергнуты корреляционному анализу. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Коэффициенты корреляции степени выраженности шкал тревожности и саморегуляции в исследуемой группе (курсивом выделены коэффициенты корреляции с вероятностью ошибки $p < = 0,05$)

Шкалы	Ситуативная тревожность	Личностная тревожность
Планирование	<i>-0,40</i>	<i>-0,32</i>
Моделирование	-0,08	-0,20
Программирование	<i>-0,33</i>	<i>-0,24</i>
Оценивание результатов	-0,14	-0,21

Корреляционный анализ показал, что существуют статистически значимые взаимосвязи между шкалами планирования и ситуативной тревожности, а также и со шкалой личностной тревожности. По полученным данным все статистически значимые корреляционные связи имеют обратную взаимосвязь. Следовательно, чем хуже у учащегося развита индивидуальная особенность саморегуляции как планирование, тем выше у него уровень ситуативной и личностной тревожности.

Исходя из полученных данных, также была выявлена обратная статистически значимая взаимосвязь шкалы программирования и ситуативной тревожности. Следовательно, если подросток не умеет продумывать последовательность своих действий, то у него прослеживается высокая ситуативная тревожность.

Таким образом, на данных пилотажного исследования наша гипотеза подтверждается: существует взаимосвязь тревожности и саморегуляции в подростковом возрасте.

В подростковом возрасте с большой скоростью для человеческого организма происходят физиологические, гормональные, психологические и социальные изменения. Происходит качественное преобразование всех социальных отношений. Задача педагога-психолога, на наш взгляд, обеспечить данный возрастной период максимальной продуктивностью.

Развитие навыков саморегуляции будут способствовать снижению уровня ситуативной и личностной тревожности в подростковом возрасте.

Условиями эффективного взаимодействия со сверстниками, что актуально для подростка, и взрослыми, являются знания основ саморегуляции не только в теоретическом, но и на практическом уровнях.

Список литературы

1. Абульханова-Славская К.А. Развитие личности в процессе жизнедеятельности // Психология формирования и развития личности / Под ред. Л.И. Анцыферовой. – М.: Наука, 2001.

2. Викдорова Н.А. Роль типа родительского поведения в процессе становления психологической суверенности подростка / Н.А. Викдорова,

И.С. Морозова // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2015. – №1–1 (61).

3. Дусавицкий А.К. Развитие личности в учебной деятельности. – М., 2006.

4. Изард К.Э. Страх и виды тревожности / К.Э. Изард // Тревога и тревожность / Сост. и общ. ред. В.М. Астапов. – СПб., 2001.

5. Моросанова В.М. Ярославский край в XVIII веке [Текст]: Учебное пособие / В.М. Марасанова. – Ярославль, 1997.

6. Морозова И.С. Личность и саморегуляция деятельности: Учебное пособие. – Кемерово: Кемеровский госуниверситет, 2000.

7. Нижегородцева Н.В. Совладающее поведение подростков с разным уровнем осознанной саморегуляции / Н.В. Нижегородцева, С.С. Тарасова // Ярославский педагогический вестник. – 2017. – №2.

8. Реан А.А. Социально педагогическая психология / А.А. Реан, Я.Л. Коломинский. – СПб., 1999.

9. Фельдштейн Д.И. Возрастная и педагогическая психология: Избранные психологические труды. – М.: МПСИ, 2012.