

УДК 159.9

А. Н. Удалов,факультет социальной работы, педагогики и психологии,
Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского
Научный руководитель: канд. психол. наук, доц. Е. С. Асмаковец

Коррекция ситуативной и личностной тревожности учащихся на фоне пандемии COVID-19

В статье рассматривается влияние дистанционного обучения и ограничительных условий пандемии на уровень тревожности учащихся. Коррекция тревожности предлагается посредством психологического сопровождения в виде специально разработанных онлайн-тренингов.

Ключевые слова: коррекция, личностная тревожность, образовательный процесс, ситуативная тревожность.

Длительная самоизоляция, сокращение общения и контактного взаимодействия способствовали резкому росту психологического дискомфорта населения как в России, так и в других странах. Мир встретился с нестандартной ситуацией, которую невозможно было предсказать и тем более на опережение разработать алгоритм выхода из нее. Сущность проблемы COVID-19 изначально возникла и выглядела как угроза жизни и физическому здоровью людей, но во временной перспективе оказалось, что столь же остро стоит вопрос и со здоровьем психическим.

Перевод учебных заведений на дистанционное обучение кроме того, что поставил систему образования в критическую ситуацию в связи с недостаточной готовностью как педагогов, родителей, так и обучающихся к работе в новых условиях, еще и создал чисто технические проблемы, а в довершение всего повысил уровень общей тревожности.

Необходимо подчеркнуть, что в истории психологии было проведено достаточно много исследований, касающихся тревожности, в ходе которых были даны определения этому состоянию и предложены методики коррекции. Но в настоящее время, в ситуации пандемии, с вновь открывшимися обстоятельствами и особенностями ситуации, тема тревожности требует нового пристального взгляда.

Считается, что первым описал тревожность, разграничив ее со страхом и другими подобными состояниями, Зигмунд Фрейд. Главный акцент в определении был сделан на «переживании ожидания и неопределенности» [2].

Феномен тревожности изучали В. В. Давыдов, И. А. Мусина, В. С. Мерлин, А. В. Петровский, Е. Г. Силяева, Ч. Д. Спилбергер, Ю. Л. Ханин и другие отечественные и зарубежные ученые.

Обратим внимание на определение тревожности А. М. Прихожан. Здесь есть две составляющие, которые важны в нашем исследовании, — «предчувствие грядущей опасности» и «переживание эмоционального дискомфорта» [1].

Первый компонент создает напряжение и рост уровня личностной тревожности в процессе самой учебы. Новые знания, адаптация к иным формам онлайн-поддачи, неопределенность стандартов удаленного взаимодействия, отсутствие разработанных пошаговых алгоритмов действий — всё это не просто несет бремя неизвестности, а рождает атмосферу нестабильности, лишая опоры.

Второй компонент транслирует окружающая среда. Ограниченное пространство одних и тех же стен, изо дня в день, в соединении с постоянным присутствием всех членов семьи рядом создает ощущение нарушения личных границ, отсутствия свободы, приводит к перманентной фрустрации и росту ситуативной тревожности.

В итоге всё это вместе взятое влияет на психическое здоровье, на результат успеваемости, на взаимоотношения с участниками учебного процесса, членами семьи и на личную самооценку.

Обратим внимание, что в этом случае, чтобы найти выход из эмоционального дискомфорта, учащимся особенно необходимо психолого-педагогическое сопровождение.

Следовательно, современное положение, ситуация дистанционного обучения и изоляции настоятельно требует разработки действенных программ по минимизации негативного влияния, причем программ, которые можно применить не только когда-то потом, в будущем, а уже прямо сейчас.

Исходя из всего вышесказанного, чтобы оказать помощь учащимся и проверить свою гипотезу, для нашего исследования мы адаптировали серию

психологических тренингов, направленных на коррекцию тревожности под онлайн-формат.

Сформулировали цель: разработать комплексную тренинговую онлайн-программу с использованием ТОТ, ОЭТ, КПТ для снятия нервного напряжения и снижения уровня тревожности.

Выдвинули гипотезу: серия онлайн-тренингов с комплексом разноплановых методик приведет к снятию психологического напряжения, снижению уровня тревожности и в результате даст улучшение взаимоотношений с участниками учебного процесса, членами семьи и качества обучения.

Выбрали методы исследования: опрос и анкетирование; тестирование по шкале Спилбергера — Ханина для определения личностной и ситуативной тревожности; серия онлайн-тренингов с использованием ТО, ОЭ, КП техник.

Исследование проводилось в три этапа.

В исследовании приняли участие студенты-первокурсники (гуманитарного направления).

На первом этапе студенты заполнили анкеты и прошли тестирование по шкале Спилбергера —

Ханина. Были разработаны анкеты и серия онлайн-тренингов с использованием ТО, ОЭ, КП техник.

На втором этапе студенты прошли курс из серии онлайн-тренингов, рассчитанный на три месяца. Курс включал два тренинговых онлайн-занятия в неделю и домашние упражнения, которые студенты выполняли самостоятельно.

На третьем этапе студенты прошли повторное анкетирование, тестирование и написали в свободном формате отзыв о своих результатах.

Сравнительный анализ данных, полученных при первичной и итоговой диагностике, выявил снижение как ситуативной, так и личностной тревожности, а также улучшение настроения и повышение самооценки учащихся.

Тема онлайн-обучения и онлайн-поддержки, конечно же, требует дальнейшего исследования, однако в заключение следует сказать: психологическое сопровождение для обучающихся в высших учебных заведениях обязательно и необходимо, в том числе и в виде специально разработанных дистанционных тренингов.

1. *Прихожан А. М.* Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. — Воронеж : МОДЭК, 2000. — 304 с.

2. *Фрейд З.* Введение в психоанализ: лекции. — М. : Прогресс, 1989. — 455 с.