

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования

КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П.АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт социально-гуманитарных технологий
Кафедра социальной педагогики и социальной работы

ТОЛСТИХИНА ВАЛЕРИЯ АЛЕКСЕЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Психологическая безопасность личности обучающегося среднего
подросткового возраста

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы «Психология и
социальная педагогика тьюторской деятельности»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
Заведующий кафедрой
д. пед. наук, профессор Фурьева Т.В.

Научный руководитель
канд. пед. наук, доцент Кунстман Е.П.

Дата защиты

Обучающийся
Толстихина В.А.

Оценка _____

Красноярск 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава I. Теоретические аспекты проблемы психологической безопасности личности обучающегося среднего подросткового возраста в образовательной среде школы.....	7
1.1 Содержание и сущность понятий “психологическая безопасность”, “психологическая безопасность личности”.....	7
1.2 Характеристика образовательной среды школы как фактора психологической безопасности личности.....	12
Выводы по 1 главе.....	15
Глава II. Эмпирическое исследование формирования психологической безопасности личности обучающегося в образовательной среде школы.....	16
2.1 Характеристика методов и организация исследования формирования психологической безопасности личности обучающегося среднего подросткового возраста.....	16
2.2 Разработка и реализация программы по формированию психологической безопасности личности обучающегося среднего подросткового возраста.....	27
Выводы по 2 главе.....	41
Заключение.....	42
Список использованных источников.....	44
Приложения.....	48

Введение

Актуальность исследования. Окружающая действительность все чаще и чаще диктует свои требования к молодому поколению, особенно к подросткам. Данной категории необходимо стать не просто специалистами в выбранном направлении. Важно, чтобы они были разносторонне развиты, интересовались широким кругом проблем (экологическими, экономическими, политическими, социальными, проблемами здравоохранения и т. д.). С данной возрастной категорией предлагают проводить просветительскую работу на самые разные темы, тем самым, предоставляя широкие возможности для поиска и обретения себя, своего пути. С одной стороны, такие возможности хороши для подростков тем, что они могут благополучно пройти кризис поиска идентичности и обрести себя, с другой стороны, это возлагает на подростков огромную ответственность за собственный выбор и дальнейшую жизнь. При этом они еще не обладают всеми необходимыми личностными и социальными ресурсами, чтобы сделать этот выбор. В результате такое противоречие приводит к повышению психической напряженности, которая возникает когда разрыв между образами, между желаемым самим подростком, требуемым обществом и действительным, становится все больше, что может приводить к различным нарушениям как в личностном, так и в поведенческом плане. Состояние депрессии, поведение, наносящее себе вред, а также суицидальные настроения все чаще и чаще становятся причиной обращения для получения психологической помощи. Поэтому становится важным изучить то, как формируется психологическая безопасность личности в образовательной среде, где они смогут самоопределиться, развиваться и реализоваться как в соответствии с собственными личностными особенностями, так и с социально одобряемыми стандартами.

Нахождение в образовательной среде занимает большое количество времени в жизни подростка. Остальные среды, в которых происходит жизнедеятельность подростков, по сравнению с образовательной, являются менее контролируемыми и менее управляемыми для выстраивания эффективного

взаимодействия между подростками и другими людьми. Образовательная среда способствует получению опыта, при котором выстраиваются взаимоотношения с такими социальными группами, как учащимися разного возраста, их педагогами, родителями, а также со специалистами из этой сферы (психологи, социальные педагоги, дефектологи и т.д.). Все вышеперечисленные факторы делают образовательную среду наиболее эффективной сферой создания и поддержки состояния психологической безопасности ее субъектов как условия позитивного становления и развития.

Безопасность образовательной среды в зарубежной и отечественной научной литературе рассматривается как комплексная категория, в которой может быть выделен экономический, информационный, психологический, санитарно-гигиенический и другие аспекты. Для оценки каждого из них разработаны инструменты диагностики и обеспечения безопасности [25; 22]. Роль психологической характеристики безопасности образовательной среды трудно переоценить, так как именно она выступает основным фактором, который обеспечивает психическое и психологическое здоровье личности [1; 15].

В различных исследованиях представлены факторы, являющиеся основными при проектировании и создании образовательной среды, так как безопасная образовательная среда рассматривается как основа гуманизации современного образования [16; 11; 20]. Рассмотрены факторы, обеспечивающие психологическую безопасность в образовательной среде у младшего школьника [11], у младших подростков на этапе перехода их из начальной в среднюю школу [16], у студентов вуза [24]; предложены различные условия, лежащие в основе создания психологической безопасности образовательной среды, например, отношение к здоровью как к ценности [16], деятельность школьных служб примирения [15], эмоциональная культура [22] и другие. Все исследования говорят о важной роли психологической безопасности в формировании личности учащегося на разных этапах образовательного процесса, а образовательная среда рассматривается как предметно-пространственный конструкт, в котором происходит становление, развитие и самореализация обучающегося.

Для изучения формирования психологической безопасности личности подростка в образовательной среде важно уточнить понимание самого феномена «психологическая безопасность». Данная категория широко обсуждается в психологических исследованиях как в нашей стране (И.А. Баева, Л.А. Гаязова, В.В. Ковров, Л.В. Коломийченко, Е.Б. Лактионова, А.А. Наумов и др.), так и за рубежом (общая теория систем Г. Бейтсона, М. Bowen), однако не получила однозначной трактовки. В нашем исследовании используется понятие «психологическая безопасность образовательной среды», сформулированное в концепции И.А. Баевой, где оно определяется как состояние защищенности от угроз, источниками которых являются психологическое насилие во взаимодействии, неудовлетворенность потребности в личностно-доверительном общении, отсутствие референтной значимости среды, а также способность противостоять этим угрозам и сохранять устойчивость в неблагоприятной среде [16]. В соответствии с обозначенным подходом психологическая безопасность подростка будет определяться двумя основными, взаимодействующими между собой аспектами — психологической безопасностью личности как психическим состоянием человека и психологической безопасностью среды [2].

Проблема исследования обусловлена важностью формирования психологической безопасности личности обучающегося среднего подросткового возраста при недостаточной изученности ее в образовательной среде школы.

Цель исследования: выявить и теоретически обосновать условия формирования психологической безопасности личности обучающегося среднего подросткового возраста в образовательной среде школы.

Объект исследования: процесс формирования психологической безопасности личности обучающегося среднего подросткового возраста в образовательной среде школы.

Предмет исследования: условия формирования психологической безопасности личности обучающегося среднего подросткового возраста в образовательной среде школы.

Цель определила постановку следующих **задач** исследования:

1) Охарактеризовать содержание и сущность понятий «психологическая безопасность», «психологическая безопасность личности», «образовательная среда»;

2) Дать характеристику методов и организации исследования формирования психологической безопасности личности обучающегося;

3) Выявить и описать уровень сформированности психологической безопасности личности обучающегося в образовательной среде школы;

4) Разработать и реализовать программу формирования психологической безопасности личности обучающегося среднего подросткового возраста.

5) Провести повторную диагностику уровня сформированности психологической безопасности личности обучающегося в образовательной среде школы.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что психологическая безопасность личности обучающегося в образовательной среде школы будет эффективно сформирована при условиях высокого уровня психологической защищенности, удовлетворенности образовательной средой, школьной жизнью, а также при условии низкого уровня тревожности.

Методы исследования: анализ психолого-педагогической литературы; метод констатирующего и формирующего эксперимента; методы математической обработки данных.

База исследования: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя школа №39». В исследовании приняли участие обучающиеся 6 класса в количестве 23 человек.

Практическая значимость исследования:

Определены условия, способствующие формированию психологической безопасности личности обучающегося среднего подросткового возраста в образовательной среде школы.

Разработана и реализована программа по формированию психологической безопасности личности обучающегося среднего подросткового возраста в образовательной среде школы.

Глава I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ СРЕДНЕГО ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ШКОЛЫ

1.1 Содержание и сущность понятий “психологическая безопасность”, “психологическая безопасность личности”

В современном мире все чаще и чаще стали употреблять такое понятие, как “безопасность”. Безопасность – это такое явление, без которого не могут нормально развиваться ни личность, ни социальная организация, ни общество, ни экономика, ни тем более государство. Безопасность имеет свои основные характеристики: надежность, защищенность, стабильность, сопротивляемость, живучесть [12].

В обществе постоянно происходят перемены, одна из таких – изменение социально-экономических отношений, которое напрямую оказывает влияние на ежедневные дела и в целом на привычную жизнь каждого человека. Получается так, что эти перемены имеют и положительную и отрицательную стороны. Говоря о положительной, то людям предоставляется возможность выбрать совершенной другой путь жизненного развития, который, безусловно, отличается от того, что есть. Что касается отрицательной стороны, то происходящее влияние провоцирует отвержение людьми сложившейся социальной ситуации. Вышеперечисленные факторы неблагоприятно сказываются на идеях, целях и качестве жизни, повышают напряжение в психологическом и социальном плане, что, в свою очередь, негативно влияет на психическое и социальное здоровье общества. Из этого следует, что просто необходимо поднимать и изучать тему безопасности не только физической, но и психологической. Сам термин “психологическая безопасность” употребляется во всех сферах жизнедеятельности людей, стало быть и образовательная среда не станет исключением [19].

Когда мы говорим о психологической безопасности, то обязательно должен быть баланс между реакцией человека, умением противостоять собственными силами на все отрицательные воздействия, окружающие его в повседневной

жизни. Психологическая безопасность человека и то, что его окружает неразрывно связаны друг с другом, потому что в союзе это является образцом стабильного развития и комфортной жизнедеятельности при контактировании с окружающей средой [18].

Суть в том, что человек полностью доверяет окружающим людям, не думает о негативных последствиях в свой адрес, не пытается спроецировать это на будущее. Он позитивно настроен на общение, открыт для новых контактов и ждет от окружающих подобного. Учеными проводились исследования, после которых было известно, что для благоприятного развития человеку необходимо наличие условий, где потребность в безопасности будет реализована. Т.е. в таких условиях его усилия будут направлены не на отпор угрозам и переживаниям, а на собственное развитие [14].

Проблемы психологической безопасности личности являются областью научного исследования психологии безопасности. Данная психологическая наука, изучает закономерности адекватного отражения опасности и конструктивной саморегуляции поведения с целью сохранения целостности, устойчивости и стабильности личности или группы людей как психологических систем.

В рамках психологии безопасности исследуются:

- психические процессы, формирующиеся благодаря активной деятельности человека;
- психические состояния, оказывающие влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- субъективные особенности личности.

С.К. Рошин и В.А Соснин сформулировали определение психологической безопасности как состояние общественного сознания, при котором общество в целом и каждая отдельная личность воспринимают существующее качество жизни как адекватное и надежное, так как оно создает оптимальные возможности для удовлетворения естественных и социальных потребностей личности в настоящем и дает им основания для уверенности в будущем [21]. Выделяют следующие факторы психологической безопасности:

- внешние, т.е. это источники психологического воздействия, само специфическое психологическое воздействие, а также социальная среда-фон;
- внутренние – это знания человека, его индивидуальные особенности.

И.А. Баева и сотрудники лаборатории "Психологическая культура и безопасность в образовании" Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена рассматривают психологическую безопасность личности как способность сохранять устойчивость в среде с определенными параметрами, в том числе и с психотравмирующими воздействиями, в сопротивляемости деструктивным внутренним и внешним воздействиям. Психологическая безопасность личности отражается в переживаниях удовлетворенности окружающей действительностью и защищенности/незащищенности в конкретной жизненной ситуации, на которую влияют многообразные факторы, каждый из которых имеет определенную степень агрессивности воздействия [16].

Обратимся к понятию безопасности личности, которая выражается в следующих факторах:

- человеческий фактор;
- фактор среды;
- фактор защищенности.

Человеческий фактор - это различные реакции человека на опасность.

Следующий фактор среды ассоциируется с физической и социальной составляющей. В социальной среде выделяют макро- и микросоциальный уровни. Первый из которых представлен демографическими, экономическими и другими факторами. Микросреда представляет собой окружение человека - семья, референтные, профессиональные группы и т. д.

Третий фактор защищенности выражается в средствах, которыми человек пользуется в качестве защиты от неблагоприятных ситуаций, с точки зрения опасного и тревожного влияния. Такие ситуации могут носить физический, социальный, а также психический характер.

В результате теоретического анализа выделены параметры психологической безопасности личности человека, включающие:

- защищённость (субъективное переживание и соответствующие этому переживанию объективные поведенческие маркеры);
- удовлетворённость (субъективное переживание и соответствующие ему объективные поведенческие проявления);
- уверенность в себе (субъективное переживание, а также объективные поведенческие признаки, соответствующие данному переживанию).

Защищенность - психическое состояние, отражающее психическую безопасность, проявляющуюся в виде переживания личностью своей защищённости в конкретной жизненной ситуации. Среди критериев состояния защищенности выделяют следующие:

- переживание поддержки со стороны социального окружения;
- переживание поддержки со стороны родителей;
- переживание симпатии со сверстников.

Удовлетворенность. Применительно к состоянию психологической безопасности личности переживание удовлетворённости затрагивает важные сферы и аспекты социальных отношений. В данный критерий состояния психологической безопасности включены следующие аспекты удовлетворённости:

- переживание эмоционально-положительного отношения со стороны референтных групп;
- переживание эмоционально-положительного отношения со стороны ровесников;
- переживание удовлетворенности своей деятельностью.

Уверенность в себе. В этом критерии состояния психологической безопасности личности выделяют следующие два аспекта:

- особенности личной тревожности;
- переживание уверенности в себе в трудных ситуациях и общении.

Тревожность личности способствует нарушению состояния ее психологической безопасности и противоположна уверенности в себе.

Уверенность в себе, согласно отечественным и зарубежным исследованиям тесно связана с психологическим здоровьем личности, ее способностью сохранять свою целостность и эффективность в различных сферах деятельности [19].

В целом, необходимо отметить, что психологическая безопасность личности имеет социально-психологический характер, поскольку она функционирует и проявляется в системе социальных отношений личности, в области межличностного взаимодействия и общения с другими людьми, формируя целостное системное образование - социально-психологическую безопасность личности. Психологическая безопасность личности представляет собой мотивационное, оценочное и коммуникативное образование, которое направляет, организует, ориентирует поведение человека на определенные цели [29].

1.2 Характеристика образовательной среды школы как фактора психологической безопасности личности

Рассматривая термин “среда”, мы не найдем в мире науки четкого и конкретного определения, хотя он очень часто используется в обычной жизни. “Среда” воспринимается как окружение, совокупность условий, окружающая человека обстановка. Помимо этого, не менее часто используются такие термины, как: “среда человека”, “окружающая среда” и т.п. [11].

Большое количество проведенных исследований о среде говорят о том, что она влияет и на поведение человека, и на его развитие. Существуют природные (физические, биологические) и социальные (образовательные, межличностные) факторы среды, которые в совокупности разными способами оказывают влияние не только на жизнедеятельность человека, но и на его безопасность, благополучие, комфорт. Поэтому и образовательная среда в разные периоды развития человека имеет большое значение для его безопасности [27].

Понятие “образовательная среда” активно преобразовывается педагогами, психологами, учеными. Например, с философской стороны данное понятие изучается коллективом ученых Института педагогических инноваций РАО (В.И. Слободчиков, Н.Б. Крылова и др.), психологической- в трудах сотрудников Института психологии РАО (В.В. Рубцов, Б.Д. Эльконин и др.).

Говоря о современной психолого-педагогической отрасли науки, то здесь проблема изучения образовательной среды активно исследуется и находит место в трудах А.Г. Асмолова, В.С. Библера и др., где они обращают внимание на взаимосвязь образовательной среды и культурологических концепций образования [13].

Образовательная среда- понятие, которое активно используется при изучении проблем образования. При исследовании ее содержания и характеристик, ученые выдвигают разные точки зрения. С одной стороны, образовательная среда выступает как подсистема социокультурной среды, как

совокупность исторически сложившихся факторов и как целостность намеренно созданных педагогических условий, где личность проходит путь становления и развития. С другой стороны, ее представляют как категорию, характеризующую развитие человека, что определяет ее целевое и функциональное назначение. Но независимо от различия или сходства определения образовательной среды основной характеристикой ее является состояние безопасности личности.

Происходящие события в наши дни дают множество примеров, когда внешние условия отрицательно влияют на становление личности человека. Психологическое воздействие только становится предметом обсуждения в обществе, научных исследованиях, в то время как физические насильственные действия воспринимаются с осуждением, сопротивлением. В таком случае, проблема защищенности от психологического насилия, происходящего в результате взаимодействия субъектов образовательного процесса становится особенно важной [11].

По мнению В.И. Слободчикова, образовательная среда начинается там, где происходит встреча образующего и образуемого, где они вместе начинают ее проектировать и строить – и как предмет, и как ресурс совместной деятельности, где между ее отдельными элементами начинают выстраиваться определенные связи и отношения. Исходя из этого, образовательная среда – среда, которая служит для образования, а также способствует получению знаний. Она представляет собой систему влияний и условий формирования личности по заданному образцу и возможностей для ее развития, содержащихся в социальном и пространственно-предметном окружении (В.А Ясвин.) [30].

Рассмотрим, какими факторами определяется отличительная особенность образовательной среды разных образовательных учреждений:

- типовыми и видовыми особенностями образовательного учреждения;
- системой организации и управления жизнедеятельностью ребенка;
- группами детей – учебных классов, временных детских коллективов;
- социальными контактами субъектов образовательного учреждения);
- информационной составляющей образовательной среды (правила

внутреннего распорядка и т. п.);

- фактическими, а не декларируемыми нормами отношения к людям, их мнениям и оценкам;

- предписаниями и правилами личной и общественной безопасности;

- средствами наглядности в школе (любые идеи, выраженные в той или иной форме; требования, приказы, советы, рекомендации, пожелания, т. е. персонально адресованное на субъекта образовательной среды воздействие);

- материальной и соматической составляющими среды (условия обучения, досуга и отдыха; здоровье и психическое состояние; психологический микроклимат) [23].

Образовательная среда школы, по мнению С.В. Тарасова, имеет следующую структуру, состоящую из таких компонентов, как:

1. Пространственно-семантический компонент представляет собой архитектурно-эстетическую организацию жизненного пространства детей в образовательном учреждении и символическое пространство школы, т. е. ее символику, атрибуты, традиции и пр.

2. Содержательно-методический компонент раскрывает содержательную сферу (концепция жизнедеятельности образовательного учреждения).

3. Коммуникационно-организационный компонент представляет собой особенности субъектов образовательной среды образовательного учреждения, коммуникационную сферу [17].

Таким образом, образовательная среда, как отдельными элементами, так и в совокупности воздействует на всех субъектов образовательного процесса.

Выводы по 1 главе

Психологическая безопасность личности рассматривается как состояние защищенности, обеспечивающее ее целостность как активного социального субъекта. Что касается образовательной среды, то на формирование психологической безопасности обучающегося будут влиять *удовлетворенность* этой средой, т.к. она способствует успешности и эффективности обучения и развития подростков, сохранению его психического и физического здоровья, содействию и формированию познавательной мотивации и познавательных интересов обучающегося; окружение имеет огромную роль в развитии, обучении, воспитании и комфортном существовании; *защищенность*, т.е. отсутствие переживаний поддержки социального окружения, а также симпатии со стороны сверстников (что особенно важно в подростковый период); *уверенность в себе*, что включает в себя особенности личной тревожности, переживания уверенности в себе в трудных ситуациях и взаимодействии с окружающими.

Таким образом, психологическая безопасность личности и среды неотделимы друг от друга и представляют собой модель устойчивого развития и нормального функционирования обучающегося во взаимодействии со средой.

Глава II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ШКОЛЫ

2.1 Характеристика методов и организация исследования формирования психологической безопасности личности обучающегося среднего подросткового возраста

И.А. Баева понимает психологическую безопасность личности как способность сохранять устойчивость в среде с определенными параметрами, в том числе и с психотравмирующими воздействиями, в сопротивляемости деструктивным внутренним и внешним воздействиям. Психологическая безопасность личности отражается в переживаниях удовлетворенности окружающей действительностью и защищенности/незащищенности в конкретной жизненной ситуации, на которую влияют многообразные факторы, каждый из которых имеет определенную степень агрессивности воздействия.[15]

Исходя из определения психологической безопасности личности в образовательной среде можно выделить такие показатели ее сформированности, как: защищенность и удовлетворенность участников образовательных отношений образовательной средой.

- Удовлетворенность образовательной средой – это удовлетворённость учащихся образовательной деятельностью, проходящей в образовательной организации, и включающей в себя организацию обучения и условий реализации образовательного процесса, способствующих успешности и эффективности обучения и развития детей, сохранению их психического и физического здоровья, поддержанию интереса к учебному процессу, содействие формированию познавательной мотивации и познавательных интересов обучающегося, качество предоставляемых образовательных услуг, значимость и место образовательной организации в системе ценностей участников образовательного процесса;

- Защищенность образовательной среды - состояние образовательной среды, свободное от проявлений всех видов насилия во взаимодействии. Включает в себя: психологическую защищенность – положительное эмоциональное

переживание и осознание участника образовательного процесса (в нашем случае обучающегося) возможности удовлетворения своих основных потребностей и обеспеченности собственных прав: чувство принадлежности к группе, адекватная самооценка, реалистичный уровень притязаний и отсутствие повышенной тревожности, неврозов, страхов и т.д. Особенно важно обратить внимание на такой аспект, как тревожность, т.к. своевременное определение уровня тревожности позволит предотвратить нарушения в эмоционально-волевой сфере.

Целью данного исследования является формирование психологической безопасности личности обучающегося среднего подросткового возраста в образовательной среде на базе средней общеобразовательной школы №39 г.Красноярск.

В исследовании приняло участие 23 учащихся 6 класса.

Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи:

1. Используя «Методику изучения удовлетворенности учащихся школьной жизнью» (А.А. Андреева) определить степень удовлетворенности учащихся школьной жизнью;

2. Используя «Тест школьной тревожности Филлипса» определить уровень и характер тревожности, связанной со школой, у детей среднего подросткового возраста, а также возможность оценить эмоциональные особенности отношений ребенка со сверстниками и учителями;

3. Обработать и интерпретировать полученные результаты исследования.

В качестве *методов* исследования выбраны:

- теоретические, т.е. изучение и анализ научной литературы (психологической, педагогической, учебно-методической и справочной);

- эмпирические, т.е. использование диагностических методик, анализ полученных данных.

Для выявления уровня сформированности психологической безопасности личности и оценки психологического здоровья учащихся нами применены следующие диагностические методы, представленные в Таблице 1:

Таблица 1 – Диагностические методы для определения уровня сформированности психологической безопасности личности

Показатель психологической безопасности личности	Диагностический инструментарий
1. Удовлетворенность образовательной средой	«Методика изучения удовлетворенности учащихся школьной жизнью» (А.А. Андреева)
2. Психологическая защищенность	«Тест школьной тревожности Филлипса»

Для определения уровня психологической безопасности личности обучающихся среднего подросткового возраста в образовательной среде школы мы сформулировали следующие уровни:

1. Высокий- полная удовлетворенность образовательной деятельностью школы, организацией обучения, методами сохранения психического и физического здоровья, где образовательная организация занимает значимое место в системе ценностей учеников, позитивное эмоциональное переживание, полная удовлетворенность основных потребностей и обеспеченность собственных прав (отсутствие повышенной тревожности, адекватная самооценка и др.)

2. Средний- частичная удовлетворенность образовательной деятельностью школы, организацией обучения, методами сохранения психического и физического здоровья, где образовательная организация занимает второстепенную позицию в системе ценностей учеников, эмоциональное переживание на нейтральном уровне, частичная удовлетворенность основных потребностей и обеспеченность собственных прав (наличие повышенной тревожности, адекватная самооценка и др.)

3. Низкий- неудовлетворенность образовательной деятельностью школы, организацией обучения, методами сохранения психического и физического здоровья, где образовательная организация не важна в системе ценностей учеников, негативное эмоциональное переживание, неудовлетворенность

основных потребностей и обеспеченности собственных прав (наличие повышенной тревожности, завышенная/заниженная самооценка и др.)

I. Для выявления уровня удовлетворенности образовательной средой нами проведена «Методика изучения удовлетворенности учащихся школьной жизнью» в разработке А.А. Андреева и получены следующие результаты, приведенные в Таблице 2, 3, Рисунке 1. (Приложение А) [28].

Выделяют 3 уровня удовлетворенности учащихся школьной жизнью:

- низкий ($Y < 2$), когда обучающийся недоволен условиями образовательной среды, взаимоотношениями с ее субъектами, а также процессом обучения;

- средний ($Y > 2$), что говорит о нейтральном отношении к учебному процессу, взаимодействию с учениками и учителями;

- высокий ($Y > 3$), при котором ученик доволен взаимоотношениями с одноклассниками, учителями, он комфортно чувствует себя в классном коллективе, ему нравится посещать школу и обучаться.

*У- удовлетворенность учащихся школьной жизнью.

Таблица 2 – Результаты диагностики уровня удовлетворенности обучающихся школьной жизнью (количественные и качественные)

Ученик	Общее кол-во баллов	Уровень удовлетворенности
1	2,1	средний
2	2,8	средний
3	1,8	низкий
4	3,1	высокий
5	1,9	низкий
6	1,8	низкий
7	2,8	средний
8	3,2	высокий
9	1,8	низкий
10	1,8	низкий

11	2,6	средний
12	2,9	средний
13	2,9	средний
14	2,7	средний
15	3,2	высокий
16	2,8	средний
17	3	высокий
18	2,3	средний
19	2,8	средний
20	3,2	высокий
21	3,3	высокий
22	3,3	высокий
23	2,5	средний

Таблица 3 – Показатели диагностики выявленного уровня удовлетворенности обучающихся школьной жизнью

	Высокий уровень удовлетворенности учащихся школьной жизнью	Средний уровень удовлетворенности учащихся школьной жизнью	Низкий уровень удовлетворенности учащихся школьной жизнью
Количество учащихся от общего числа	7	11	5
Процент от общего числа	30%	48%	22%

Уровень удовлетворенности учащихся школьной жизнью

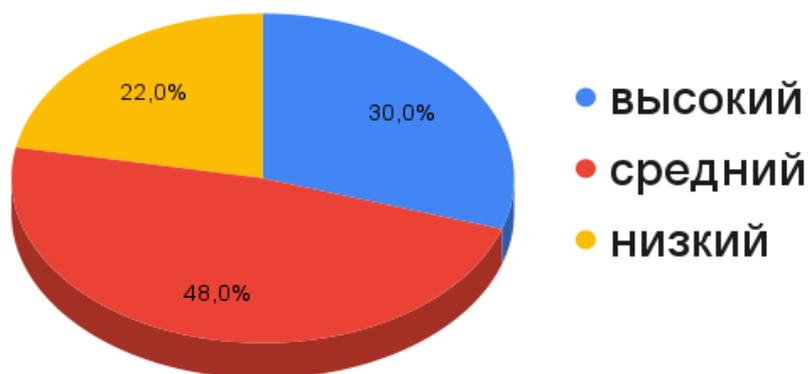


Рисунок 1 - Уровни удовлетворенности учащихся школьной жизнью

Таким образом, в результате исследования уровней удовлетворенности школьной жизнью учащихся среднего подросткового возраста, было выявлено, что из 23 опрошенных у 7 (30%) высокий уровень удовлетворенности школьной жизнью, 11 учащихся (48%) показали средний уровень удовлетворенности и у 5 (22%) учеников наблюдается низкий уровень удовлетворенности. Данные показатели свидетельствуют о том, что большинство опрошенных удовлетворены школьной жизнью (78%), но тех, кто удовлетворен на среднем уровне незначительно больше (на 18%), чем тех, кто полностью удовлетворен жизнью школы.

У значительной части опрошенных сложилось неоднозначное отношение к школе и есть те, кто не согласен (5 человек) с утверждениями опросника о том, что утром идут в школу с радостью, в классе всегда могут свободно высказать свое мнение, могут всегда обратиться к школьным учителям за советом и помощью в трудной жизненной ситуации, свободно высказать свое мнение в классе, а также с утверждениями о том, что в школе созданы все условия для развития их способностей.

II. Для определения уровня и характера школьной тревожности обучающихся, а также выявления эмоциональных особенностей отношения со сверстниками и учителями была проведена методика «Тест школьной

тревожности Филлипса». Результаты приведены в Таблице 4, Рисунке 2 и 3 (Приложение Б) [26].

Существуют следующие факторы тревожности:

1. Общая тревожность в школе - общая эмоциональная среда восприятия ребёнка в школьных условиях;
2. Переживание социального стресса - тревожная неуверенность в социальной сфере, то есть при общении со сверстниками;
3. Фрустрация потребности в достижении успеха - психологические преграды ребёнка на пути к достижению целей;
4. Страх самовыражения - эмоциональные преграды ребёнка, связанные с самовыражением, самореализацией и уверенностью в себе и своих силах;
5. Страх ситуации проверки знаний - боязнь перед оцениванием ребёнка учителем или другим человеком, особенно на людях;
6. Страх несоответствовать ожиданиям окружающих - ребёнок боится быть хуже других, не имеет собственного мнения, боится делать собственные поступки, плохо переносит критику;
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу - особенность ребёнка плохо переносить напряжённые ситуации, которые имеют отношение к его физиологическим показателям;
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями - плохая стрессоустойчивость перед педагогическим составом школы, боязнь наказаний, плохих отметок, неумение общаться с учителями и другое.

Таблица 4 – Результаты диагностики уровня тревожности обучающихся (количественные и качественные)

Ученик	Общий уровень тревожности	Уровень тревожности по определенному фактору			
		2	4	5	6
1	низкий				
2	низкий				
3	повыш.	высокий		повыш.	повыш.
4	низкий				
5	повыш.	высокий	высокий		

6	низкий			повыш.	
7	низкий	высокий	повыш.		повыш.
8	низкий		высокий		повыш.
9	низкий				
10	низкий	повыш.			
11	низкий		повыш.		
12	низкий		высокий		
13	повыш.	повыш	повыш.	повыш.	
14	низкий				
15	низкий				
16	высокий	повыш.		высокий	
17	низкий				
18	низкий	повыш.		повыш.	повыш
20	низкий				повыш.
21	низкий				
22	высокий	высокий			
23	повыш.	высокий	высокий	повыш.	высокий

Общий уровень тревожности



Рисунок 2 - Показатели общего уровня тревожности обучающихся

Исследование показало, что у большинства участников общий уровень тревожности низкий и составляет 74%, т.е. общая эмоциональная среда восприятия подростка в школьных условиях в норме. Результаты повышенного и высокого уровня тревожности составили 17% и 9% соответственно, что говорит о том, что опрошенные могут быть подвержены стрессам на неудачи в обучении и общении с одноклассниками и учителями.

Уровни выявленных факторов тревожности (чел)

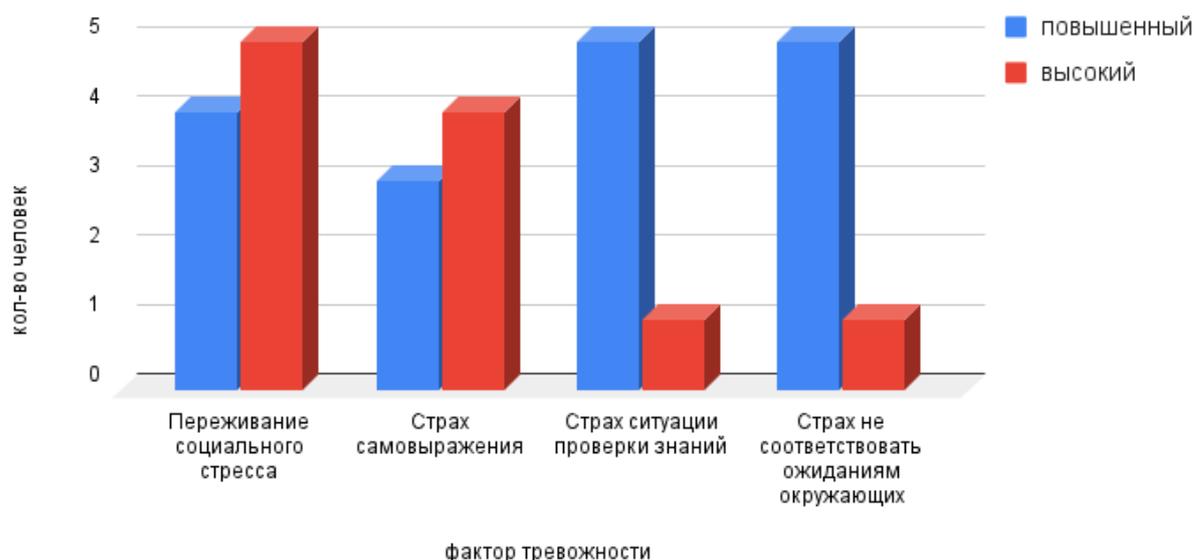


Рисунок 3 - Уровни выявленных факторов тревожности обучающихся

В результате проведенной методики, у обучающихся было выявлено 4 преобладающих фактора тревожности:

1) переживание социального стресса, где повышенный и высокий уровень составили 17% и 22% соответственно;

2) страх самовыражения - повышенный 13% и высокий 17% от общего числа опрошенных;

3) страх ситуации проверки знаний - повышенный 22% и высокий 4%;

4) страх не соответствовать ожиданиям окружающих наблюдается на повышенном уровне у 22% и на высоком- у 4% обучающихся.

Отсюда следует, что наибольшая тревожность проявляется по 1 фактору ($\Sigma=39\%$), что говорит о неуверенности подростка в окружении, прежде всего в общении со сверстниками и в целом, присутствует эмоциональный дискомфорт во взаимодействии с окружающими в школьной среде. Также необходимо отметить присутствующий страх самовыражения ($\Sigma=30\%$) у опрошенных, который свидетельствует о негативных эмоциональных переживаниях, связанных с ситуациями, где необходимы демонстрация своих возможностей, предъявление себя другим, самораскрытие.

Таким образом, по такому показателю психологической безопасности личности как удовлетворенность образовательной средой были выявлены следующие уровни:

- высокий (7 опрошенных из 23);
- средний (11 опрошенных из 23);
- низкий (5 опрошенных из 23).

В данном показателе преобладает средний уровень удовлетворенности.

Что касается психологической защищенности, то учитывая результаты общего уровня тревожности, выявлены следующие результаты:

- высокий (2 опрошенных из 23);
- повышенный (4 опрошенных из 23);
- низкий (17 опрошенных из 23).

Далее обратимся к факторам тревожности, которые в процентном соотношении выражены больше. Таких фактора два: переживание социального стресса и страх самовыражения. Суммируя полученные результаты, можно выделить следующие уровни:

- повышенный (7 опрошенных из 23);
- высокий (9 опрошенных из 23).

В данном показателе преобладает высокий уровень тревожности по факторам социального стресса и страха самовыражения.

При удовлетворенности школьной жизнью и общем уровне тревожности, все показатели в норме, но есть отдельные факторы тревожности, которые требуют внимания и должны развиваться в положительном направлении в ходе реализации программы по формированию психологической безопасности личности обучающихся. Сравнительные результаты двух методик приведены в таблице 5.

Таблица 5 – Результаты первичной диагностики показателей психологической безопасности личности обучающихся 6 класса

Показатель психологической безопасности личности	Уровень
1. Удовлетворенность образовательной средой	Средний
2. Психологическая защищенность	Общий уровень: низкий Уровень по отдельным факторам: высокий

Подводя итог по двум проведенным методикам и, соответственно, их показателям, можно сделать вывод о том, что психологическая безопасность личности обучающихся находится на среднем уровне, что говорит о частичной удовлетворенности образовательной деятельностью школы, организацией обучения, методами сохранения психического и физического здоровья, где образовательная организация занимает второстепенную позицию в системе ценностей учеников, эмоциональное переживание на нейтральном уровне (возможно отклонение в отрицательную сторону), частичная удовлетворенность основных потребностей и обеспеченность собственных прав (наличие повышенной тревожности, адекватная самооценка и др.).

2.2 Разработка и реализация программы по формированию психологической безопасности личности обучающегося среднего подросткового возраста

Психологическая безопасность личности - это защищённость психики, целостности личности, защита душевного здоровья и духовности. Саморегуляция, эмоциональная уравновешенность, работоспособность, стрессоустойчивость, уверенность в себе, самоорганизованность, адекватная оценка ситуации, критичность и другие личностные особенности должны присутствовать у человека, для того, чтобы не быть на поводу у другого, уметь отгородить себя от негативные факторы. На сегодняшний день существуют различные психолого-педагогические программы, способствующие развитию и формированию психологической безопасности личности. Наша программа будет направлена именно на ее формирование, которое будет опираться на такие показатели как:

- психологическая защищенность;
- удовлетворенность образовательной средой.

Для этого были использованы следующие диагностические методы, которые показали дефициты и трудности подростков:

1. Тест школьной тревожности Филлипса;

В данном исследовании результаты общего уровня оказались положительными, но что касается отдельных факторов, то тревожность оказалась на высоком уровне. Особого внимания требуют факторы переживания социального стресса и страх самовыражения.

2. «Методика изучения удовлетворенности учащихся школьной жизнью» в разработке А.А. Андреева.

В результате проведения данной методики был выявлен средний уровень удовлетворенности, что также говорит о необходимости развития позитивного отношения к школе.

Сложилась ситуация, которая говорит о неуверенности подростка в окружении и, прежде всего, в общении со сверстниками. Помимо этого, присутствует эмоциональный дискомфорт во взаимодействии с окружающими в

школьной среде, который свидетельствует о негативных эмоциональных переживаниях, связанных с ситуациями, где необходимы демонстрация своих возможностей, предъявление себя другим, самораскрытие.

Таким образом, в результате диагностики необходимо разработать программу, ориентированную на удовлетворенность образовательной деятельностью школы, организацией обучения, методами сохранения психического и физического здоровья, где образовательная организация занимает значимое место в системе ценностей учеников, присутствует позитивное эмоциональное переживание, полная удовлетворенность основных потребностей и обеспеченность собственных прав (отсутствие повышенной тревожности, адекватная самооценка и др.).

Цель программы: формирование психологической безопасности личности обучающихся среднего подросткового возраста в образовательной среде школы.

Задачи:

1. Развить навыки конструктивного взаимодействия с окружающими;
2. Научить самопрезентации, демонстрации своих возможностей окружающим;
3. Привить уважительное отношение к образовательной среде школы.

Срок реализации: март-апрель 2022 г.

Реализация программы проходила у обучающихся 6 класса (23 человека). В марте было проведено 7 занятий, в апреле 3 занятия по 2 раза в неделю.

Ожидаемые результаты: реализация программы будет способствовать формированию психологической безопасности обучающихся среднего подросткового возраста в образовательной среде школы.

Этапы реализации программы:

1. Организационный: изучение литературы, интернет-ресурсов, проведение диагностических методик:

- Тест школьной тревожности Филлипса (как проявление нарушения психологического здоровья обучающихся);

- «Методика изучения удовлетворенности учащихся школьной жизнью» в разработке А.А. Андреева.

2. Практический: проведение психологических занятий с обучающимися среднего подросткового возраста согласно плану;

3. Аналитический: анализ эффективности реализации программы с помощью повторной диагностики уровня удовлетворенности школьной жизнью и школьной тревожности.

Методическое обеспечение программы.

1. Психологические игры и упражнения. Разыгрывание различных ситуаций.

2. Дискуссии. Обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия.

3. Просмотр фильмов, видеороликов связанных с темой занятия.

4. Моделирование образцов поведения.

План мероприятий

Занятия подобраны и проведены с учетом выявленных дефицитов по двум показателям психологической безопасности личности подростков:

1. Психологическая защищенность.

В данном показателе, как упоминалось ранее, общий уровень тревожности в норме, но факторы переживания социального стресса и страх самовыражения находятся на высоком и повышенном уровнях. Поэтому занятия были направлены на положительную динамику их развития. План занятий представлен в Таблице 6.

Таблица 6 – План занятий

Тема	Цель	Содержание
1. Знакомство. Правила	Знакомство участников с групповой формой работы; создание доверительной обстановки для дальнейшей работы.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Представление обучающихся. 2. Игра «Пусть присядут те...». 3. Обсуждения правил работы в группе. 4. Проведение психометрического теста (С.Деллингера) (Приложение В). 5. Работа в группах для создания сообщения о современных подростках. 6. Игра «Вопрос-ответ» 7. Игра «Хлопки»
2. Стресс	Преодоление барьеров, мешающих полноценному самовыражению, развитие стрессоустойчивости, создание позитивного эмоционального фона.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжи ряд. 2. Чем отличаются. 3. Что такое стресс. 4. Теоретический материал на тему стресса. 5. Диагностика «Как сильно ты подвержен стрессу?» (анкета Э. Ховарда) (Приложение Г) 6. Упражнение. Чем полезен и чем может быть вреден стресс. 7. Упражнение. Выход из сложной ситуации. (+памятка) 8. Притча « Потеря» (Лавский В. 1997 г.). 9. Способы релаксации в стрессовых ситуациях.

Продолжение Таблицы 1

3. Межличностное понимание	Актуализация опыта понимания окружающих, поиск способов расположения людей к себе.	1. Упражнение « Молекулы» 2. Теоретический материал о восприятии другого человека. 3. Упражнение « Когда меня понимают...». 4. Упражнение «Круг взаимопонимания». 5. Упражнение для групповой работы « Спички». 6. Дискуссия « Помощь». 7. Упражнение « Строим дом». 8. Просмотр видеоролика «Как мгновенно установить контакт с любым человеком».
4. Уверенное и неуверенное поведение	Формулирование представлений о различиях между уверенным, неуверенным, самоуверенным поведением.	1. Упражнение « Пальцы». 2. Упражнение «Три портрета». 3. Упражнение «Походка». 4. «Город уверенности». 5. Просмотр отрывка из фильма «Заплати другому». +задание к определенному сроку на выбор рассказать стихотворение.
5. Общение	Знакомство с приёмами общения, развитие базовых коммуникативных	1. Упражнение « Испорченный телефон». 2. Упражнение « Спина к спине». 3. Упражнение « Сидя, стоя». 4. Теоретический материал на тему

	умений.	общения.
--	---------	----------

Продолжение Таблицы 1

		<p>5. Упражнение «Круг моего общения».</p> <p>6. Дискуссия «Что может мешать общению».</p> <p>7. Притча «Три типа слушателей».</p> <p>8. Игра «Пишущая машинка».</p>
6. Уверенность в себе	<p>Дальнейшее развитие умения уверенного поведения; содействие чувству уверенности в себе.</p>	<p>1. «Моё поведение».</p> <p>2. «Замена высказываний».</p> <p>3. Прослушивание каждого участника с подготовленным стихотворением, историей на выбор.</p>
7. Прощание	<p>Закрепление представления подростков о своей уникальности, обогащение позитивными образами личности, закрепление дружеских отношений.</p>	<p>1. Игра «Скрепки».</p> <p>2. Анкета обратной связи.</p> <p>3. Письмо себе.</p> <p>4. Притча о вере в себя.</p> <p>5. Подведение итогов занятий.</p>

Окончание Таблицы 6

2. Удовлетворенность образовательной средой.

Результаты исследования выявили средний уровень удовлетворенности школьной жизнью, что также поставило перед нами задачу привить уважительное отношение к школе, ее субъектам, процессу обучения. План занятий представлен в Таблице 7.

Таблица 7 – План занятий

Тема	Цель	Содержание
1. История нашей школы	Просвещение обучающихся о месте, где проходит обучение, повышение авторитета школы.	1. Изучение возникновения школы. 2. Просмотр видеоролика «Виртуальный музей», созданный выпускниками школы.
2. Как полюбить учиться?	Повышение мотивации к познавательной деятельности.	1. Просмотр видеоролика «Как полюбить учебу и получать от нее удовольствие?» 2. Советы что делать, чтобы идти в школу с интересом.
3. Поможем школе стать лучше.	Формирование позитивного отношения к образовательной среде школы.	1. Дискуссия «Отвергая- предлагай» 2. Проект идеальной школы. 3. Обсуждение дополнительного образования школы. 4. Просмотр фильма «Республика ШКИД»
Для педагога выдана памятка «Как завоевать внимание учеников». (Приложение Д)		

В период реализации программы дети охотно принимали участие в проводимых упражнениях, играх. Что касается просмотров фильмов, видеороликов, то данная форма преподнесения материала вызывала наибольший

интерес и практически вся группа от начала и до конца была во внимании. После этого, каждый из учеников активно высказывал свою точку зрения, участвовал в обсуждении сюжета и темы занятия. Упражнения на развитие уверенности в себе и сплочение также вызвали интерес, особенно понравились упражнения «Походка», способы релаксации в стрессовых ситуациях, прохождение тестов.

Следующим этапом после реализации программы стало проведение повторной диагностики психологической безопасности личности обучающихся среднего подросткового возраста в образовательной среде школы с помощью ранее примененных методов и по тем же показателям в апреле 2022 года. Результаты по 2 методикам следующие:

I. Для выявления уровня удовлетворенности образовательной средой повторно проведена «Методика изучения удовлетворенности учащихся школьной жизнью» в разработке А.А. Андреева и получены следующие результаты, приведенные в Таблице 8 и Рисунке 4. (Приложение А)

Таблица 8 – Показатели диагностики выявленного уровня удовлетворенности обучающихся школьной жизнью

	Высокий уровень удовлетворенности учащихся школьной жизнью	Средний уровень удовлетворенности учащихся школьной жизнью	Низкий уровень удовлетворенности учащихся школьной жизнью
Количество учащихся от общего числа	17	5	1
Процент от	74%	22%	4%

общего числа			
--------------	--	--	--

Уровень удовлетворенности учащихся школьной жизнью

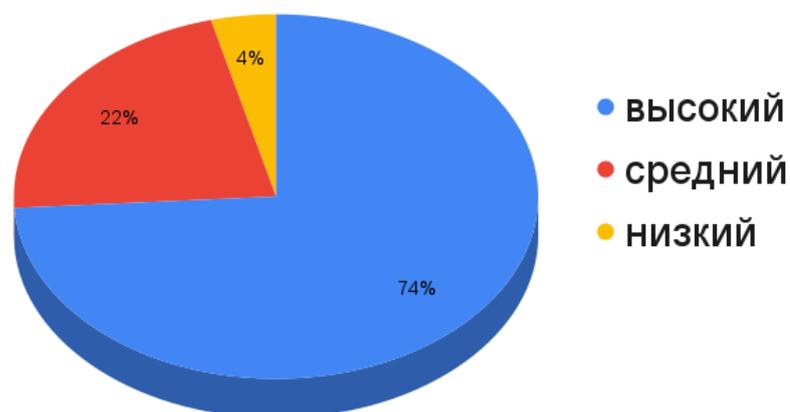


Рисунок 4 - Уровни удовлетворенности учащихся школьной жизнью

В результате повторной диагностики уровней удовлетворенности школьной жизнью учащихся среднего подросткового возраста, было выявлено, что из 23 опрошенных у 17 (74%) вместо 7 высокий уровень удовлетворенности школьной жизнью. Также 5 учащихся (22%) показали средний уровень удовлетворенности вместо 11, и у 1 (4%) учеников вместо 5 наблюдается низкий уровень удовлетворенности. Данные показатели свидетельствуют о том, после реализации программы, обучающихся с высоким уровнем удовлетворенности стало больше, это значит, что каждый из них считает, что в школе созданы все условия для развития их способностей, доволен взаимоотношениями с одноклассниками, учителями, комфортно чувствует себя в классном коллективе, им нравится посещать школу и обучаться. Количество обучающихся со средним и низким уровнем удовлетворенности уменьшилось, что также говорит о положительной динамике формирующей работы.

Таким образом, мы наблюдаем увеличение количества учащихся с полной удовлетворенностью школьной жизнью. Также сократилось количество тех, кто

не согласен (2 человека вместо 5) с утверждениями опросника о том, что утром идут в школу с радостью, в классе всегда могут свободно высказать свое мнение, могут всегда обратиться к школьным учителям за советом и помощью в трудной жизненной ситуации, свободно высказать свое мнение в классе, а также с утверждениями о том, что в школе созданы все условия для развития их способностей.

II. Для определения уровня и характера школьной тревожности обучающихся, а также выявления эмоциональных особенностей отношения со сверстниками и учителями повторно была проведена методика «Тест школьной тревожности Филлипса». Результаты приведены в Рисунке 5 и 6. (Приложение Б)

Общий уровень тревожности

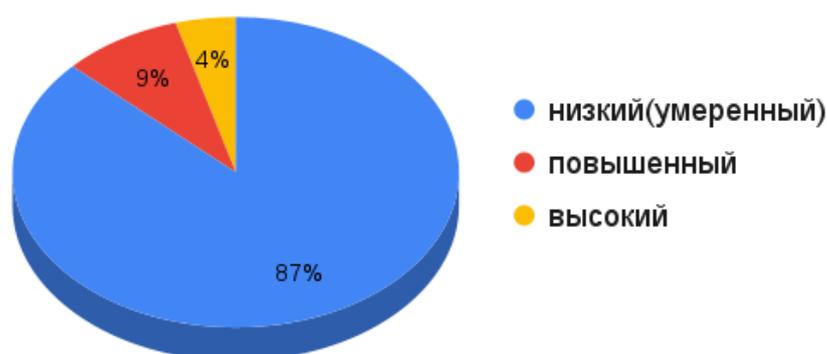


Рисунок 5 - Показатели общего уровня тревожности обучающихся

Повторное исследование показало, что у 87% участников общий уровень тревожности низкий, общая эмоциональная среда восприятия в школьных условиях выросла на 13%. Т.е. мы наблюдаем положительную динамику увеличения низкого уровня тревожности среди опрошенных. Результаты повышенного и высокого уровня тревожности составили 9% и 4% соответственно, что также говорит о снижении тревожности после проделанной формирующей работы. Отсюда следует, что опрошенные в меньшей степени могут быть подвержены стрессам на неудачи в обучении и в общении с одноклассниками и учителями.

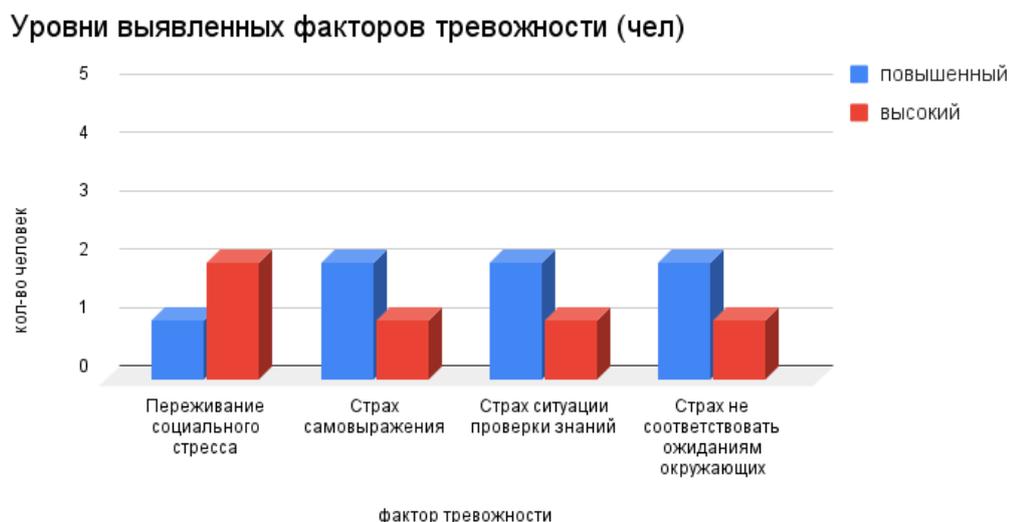


Рисунок 6 - Уровни выявленных факторов тревожности обучающихся

Результаты преобладающих факторов тревожности после повторной диагностики выглядят следующим образом:

- 1) переживание социального стресса - повышенный и высокий уровень составили 4% и 9% соответственно;
- 2) страх самовыражения - повышенный 9% и высокий 4% от общего числа опрошенных;
- 3) страх ситуации проверки знаний - повышенный 9% и высокий 4%;
- 4) страх не соответствовать ожиданиям окружающих наблюдается на повышенном уровне у 9% и на высоком у 4% обучающихся.

Отсюда следует, что факторы переживания социального стресса и страха самовыражения, набравшие наибольшее количество процентов при первичной диагностике показали положительную динамику снижения уровня тревожности после проделанной формирующей работы. Это говорит о том, что неуверенность подростка в окружении, прежде всего в общении со сверстниками снизилась, а эмоциональный дискомфорт во взаимодействии с окружающими в школьной среде проявляется в меньшей степени. Также снизились показатели тревожности при самовыражении и самораскрытии у опрошенных, которые свидетельствовали

о негативных эмоциональных переживаниях, связанных с ситуациями, где необходимы демонстрация своих возможностей, предъявление себя другим.

Таким образом, по такому показателю психологической безопасности личности как удовлетворенность образовательной средой были выявлены следующие уровни:

- высокий (17 опрошенных из 23);
- средний (5 опрошенных из 23);
- низкий (1 опрошенный из 23).

В данном показателе преобладает высокий уровень удовлетворенности.

Что касается психологической защищенности, то учитывая результаты общего уровня тревожности, выявлены следующие результаты:

- высокий (1 опрошенный из 23);
- повышенный (2 опрошенных из 23);
- низкий (20 опрошенных из 23).

Далее обратимся к факторам тревожности, которые в процентном соотношении выражены больше - переживание социального стресса и страх самовыражения. Суммируя полученные результаты, можно выделить следующие уровни:

- повышенный (3 опрошенных из 23);
- высокий (3 опрошенных из 23).

В данном показателе снизилось количество опрошенных как с высоким, так и с повышенным уровнем тревожности.

Подводя итог первичной и повторной диагностики после реализации программы, мы сравнили полученные результаты по следующим показателям в Таблице 9.

Таблица 9 – Результаты первичной и повторной диагностики исследования

	Первичная диагностика	Повторная диагностика
Уровень удовлетворенности образовательной средой	Средний	Высокий
Общий уровень тревожности	Низкий	Низкий
Фактор тревожности: переживание социального стресса	Высокий уровень: 5 человек	Высокий уровень: 2 человека
Фактор тревожности: страх самовыражения	Высокий уровень: 4 человека	Высокий уровень: 1 человек
Уровень психологической безопасности личности обучающихся	Средний	Высокий

Таким образом, в результате реализации разработанной программы и проведения повторной диагностики, мы наблюдаем за тем, что показатели уровня удовлетворенности образовательной средой и психологической защищенности стали выше. Большинство опрошенных полностью удовлетворены школьной жизнью и уровень общей тревожности, с преобладающими факторами снизился.

Отсюда следует, что уровень психологической безопасности личности обучающихся среднего подросткового возраста в образовательной среде школы можно считать высоким, при котором наблюдается полная удовлетворенность образовательной деятельностью школы, организацией обучения, методами сохранения психического и физического здоровья, где образовательная организация занимает значимое место в системе ценностей учеников, позитивное эмоциональное переживание, полная удовлетворенность основных потребностей

и обеспеченность собственных прав (отсутствие повышенной тревожности, адекватная самооценка и др.). Реализация программы способствовала формированию высокого уровня психологической безопасности личности обучающихся среднего подросткового возраста в образовательной среде школы.

Выводы по 2 главе

У обучающихся 6 класса, как показала первичная диагностика, психологическая безопасность личности находилась на среднем уровне, об этом свидетельствуют результаты проведенных диагностик. Было выявлено, что удовлетворенность образовательной средой находится на среднем уровне и составила 48% (11 человек). По показателю психологической защищенности рассматривался общий уровень тревожности (выявлен низкий- 17 человек) и отдельные факторы, которые показали высокий уровень тревожности (переживание социального стресса- 5 человек, страх самовыражения- 4 человека).

Разработанная и реализованная программа способствовала формированию психологической безопасности личности обучающихся среднего подросткового возраста в образовательной среде школы, поскольку повторная диагностика показала положительные результаты. А именно, удовлетворены образовательной средой 74% (17 человек), общий уровень тревожности на низком уровне выявлен у 20 человек, переживание социального стресса у 2 человек и страх самовыражения у 1 опрошенного. Таким образом, можно считать, что психологическая безопасность личности обучающихся находится на высоком уровне. Полученные результаты свидетельствуют о полной удовлетворенности образовательной деятельностью школы, организацией обучения, методами сохранения психического и физического здоровья, где образовательная организация занимает значимое место в системе ценностей учеников, присутствует позитивное эмоциональное переживание, полная удовлетворенность основных потребностей и обеспеченность собственных прав (отсутствие повышенной тревожности, адекватная самооценка и др.). Следовательно, разработанная программа эффективно реализована.

Заключение

Анализ психологической безопасности личности обучающихся среднего подросткового возраста в образовательной среде школы позволяет говорить о том, что они неотделимы друг от друга и представляют собой модель устойчивого развития и нормального функционирования обучающегося во взаимодействии со средой. Отсюда следует, что для этого необходимо выявить те условия, в которых это функционирование и будет происходить. Мы предположили, что психологическая безопасность личности обучающихся 6 класса будет эффективно сформирована при условиях высокого уровня психологической защищенности, удовлетворенности образовательной средой, школьной жизнью, а также при условии низкого уровня тревожности.

Исследование проводилось в несколько этапов. На первом этапе мы проанализировали сущность и содержание понятий «психологическая безопасность», «психологическая безопасность личности», а также «образовательная среда». Ключевым понятием являлось «психологическая безопасность личности», которое отражается в переживаниях удовлетворенности окружающей действительностью и защищенности/незащищенности в конкретной жизненной ситуации, на которую влияют многообразные факторы, каждый из которых имеет определенную степень агрессивности воздействия. Опираясь на данное понятие, мы выделили следующие показатели формирования психологической безопасности личности: удовлетворенность образовательной средой и психологическая защищенность. На следующем этапе были подобраны методы для диагностики данных показателей.

Этап диагностики позволил выявить уровень удовлетворенности школьной жизнью, уровень тревожности, а также уровень психологической безопасности личности в целом. Обучающиеся на среднем уровне удовлетворены образовательным процессом, общий показатель тревожности находился на низком уровне, но факторы переживания социального стресса и страха самовыражения наблюдались на высоком уровне. Мы отнесли психологическую

безопасность личности к среднему уровню. Полученные результаты стали основополагающим фактором для разработки и реализации программы по ее формированию.

Реализация программы, проведение повторной диагностики и сравнение полученных результатов осуществлялось на следующем этапе. Программа позитивно повлияла на детей, т.к. результаты повторной диагностики показали, что уровень удовлетворенности образовательной средой у большинства обучающихся высокий. Преобладающие факторы тревожности также показали положительный результат по снижению уровня переживания социального стресса и страха самовыражения. Следовательно, уровень психологической безопасности личности обучающихся вырос.

Как и предполагалось нами ранее, для формирования психологической безопасности личности обучающихся необходима полная удовлетворенность школьной жизнью, где образовательная организация занимает значимое место в системе ценностей учеников, присутствует позитивное эмоциональное переживание, полная удовлетворенность основных потребностей и обеспеченность собственных прав (отсутствие повышенной тревожности, адекватная самооценка и др.), чего нам и удалось достичь.

Таким образом, опираясь на полученные результаты нашего исследования, цель достигнута, гипотеза подтверждена и решены поставленные задачи.

Список использованных источников

1. Баева И. А. Психологическая безопасность образовательной среды как условие профилактики психического здоровья ее субъектов // Идеологические и психологические основы профилактики и предупреждения экстремизма и терроризма в современной России (Махачкала, 27-28 ноября 2014): материалы Всероссийской научно-практической конф. Махачкала: АЛЕФ, 2014. С. 507-516.
2. Баева И.А., Лактионова Е.Б. Модель психологической безопасности подростка в образовательной среде [Электронный ресурс] // CYBERLENINKA. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/model-psihologicheskoy-bezopasnosti-podrostka-v-obrazovatelnoy-srede>
3. Баева И.А., Тарасова С.В. Безопасная образовательная среда: моделирование, развитие : Учебное пособие. – СПб.: ЛОИРО, 2017. – 104 с.
4. Безопасная образовательная среда: моделирование, проектирование, мониторинг / И.В. Непрокина, О.П. Болотникова, А.А. Ошкина. -Тольятти: ФГБОУ ВПО «Тольяттинский государственный университет», 2015. - 91 с.
5. Baeva I. A., Bordovskaia N. V. The psychological safety of the educational environment and the psychological well-being of Russian secondary school pupils and teachers // Psychology in Russia: State of the Art. 2015. № 8(1). P. 86-99.
6. Бакланова Н. К., Иванова Т. С., Колот В. В. К проблеме создания психологически безопасной образовательной среды: целостный подход // Вестник МГОУ. Серия: Педагогика. 2018. № 3. С. 13-24.
7. Беляева П. И. Психологическая безопасность личности младшего школьника в образовательной среде школы: дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2014. 238 с.
8. Вайнер Э.Н. Образовательная среда и здоровье учащихся // Валеология. 2003. №2.
9. Ветрова Я. А., Щеголенкова Е. С. Проблема психологической безопасности образовательной среды муниципальной системы образования // Отечественная и зарубежная педагогика. 2018. Т. 2, № 2(49). С. 169-178.

10. Исаакян О. В. Психологические особенности формирования безопасной дизайн-среды общеобразовательной школы: дис. ... канд. психол. наук. Ростов-н/Д, 2009. 194 с.
11. Казанская В. Г. Психологические основы проектирования и создания образовательной среды в школе // Вестник ЛГУ им. А. С. Пушкина. 2012. Т. 5. № 4. С. 62-74.
12. Казанцева Г. Н., Маджуга А. Г., Загитов А. Р. Эмоциональная культура как основа психологической безопасности образовательной среды // Здоровье и образование в XXI веке. 2013. № 1-4. С. 287-291.
13. Козырев В.А. Теоретические основы развития гуманитарной образовательной среды пед.ун-та. Автореф. дис. ...д.п.н. СПб, 2014.
14. Колесникова Т. И. Личность и ее безопасность // Колесникова Т. И. Психологический мир личности и его безопасность. - М., 2014. - С. 10-123.
15. Мухаметзянова Ф. Ш., Шибанкова Л. А. Научно-методическое обеспечение комплексной безопасности образовательной среды // Казанский педагогический журнал. 2017. № 5 (124). С. 8-16.
16. Обеспечение психологической безопасности в образовательном учреждении: практическое руководство / под ред. И. А. Баевой. СПб.: Речь, 2006. 288 с.
17. Образовательная среда и развитие школьника / С. В. Тарасов; Ком. общ. и проф. образования Ленинград. обл. Ленинград. обл. ин-т развития образования. - СПб. : [ЛОИРО], 2003. - 139 с.
18. Психологическая безопасность личности [Электронный ресурс] People Science You. –URL: <https://forpsy.ru/works/psihologicheskaya-bezopasnost-lichnosti/>
19. Психологическая безопасность личности подростка [Электронный ресурс] // Библиофонд. Электронная библиотека студента. –URL: <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=795252>
20. Романов Д. А., Терюха Р. В., Гусева Д. Н., Доронин А. М. Модели безопасной образовательной среды // Ученые записки университета Лесгафта. 2014. № 2(108). С. 144-148.

21. Рошин, С. К., Соснин, В. А. (1995) Психологическая безопасность: новый подход к безопасности человека, общества и государства // Российский монитор: архив современной политики. № 6. С. 133-145.

22. Сидорова Е. З. Отечественный и зарубежный опыт обеспечения безопасности образовательной среды // Crede Experto: транспорт, общество, образование, язык. 2018. № 4. С. 317-324.

23. Соломин В. П., Шатровой О. В., Михайлов Л. А., Маликова Т. В. Психологическая безопасность. -М.: Дрофа, 2016. - 61 с. 2. Баева И. А., Волкова И. А., Лактионова Е. Б. Психологическая безопасность образовательной среды. - М.: Эконом-Информ, 2009. - 248 с.

24. Тырсикова А. Д. Формирование стратегий психологической безопасности студентов вуза: дис. ... канд. психол. наук. Пятигорск, 2012. 199 с.

25. Тарабрина Н. В, Журавлев А. Л.,. Психологическая безопасность: на пути к комплексным, междисциплинарным исследованиям (вместо предисловия) // Проблемы психологической безопасности / Отв. ред. А. Л. Журавлев, Н. В. Тарабрина. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. С. 5–21.

26. Тест школьной тревожности Филлипса [Электронный ресурс] // Ваш психолог. –URL: <http://www.vashpsixolog.ru/psychodiagnostic-school-psychologist/69-diagnosis-emotional-and-the-personal-sphere/179-test-anxiety-school-phillips>

27. Факторы, внешней среды, влияющие на жизнедеятельность [Электронный ресурс] // Gigabaza.ru. –URL: <https://gigabaza.ru/doc/159105.html>

28. Чулкова О.В. Методика изучения удовлетворенности учащихся школьной жизнью [Электронный ресурс] // Образовательная социальная сеть nsportal.ru. –URL: <https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2013/02/28/metodika-izucheniya-udovletvorennosti-uchashchikhsya>

29. Эмпирическое исследование социальной ситуации подростка как фактор психологической безопасности личности [Электронный ресурс] // Я неуч!. –URL:

https://www.yaneuch.ru/cat_18/jempiricheskoe-issledovanie-socialnoj-situacii-podrostka/491635.3215498.page2.html

30. Ясвин В.А. Тренинг педагогического взаимодействия в творческой образовательной среде / Под ред. В.И. Панова. - М., 1997, с. 11-15.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

«Методика изучения удовлетворенности учащихся школьной жизнью» (А.А. Андреев)

1	Я иду утром в школу с радостью	4 3 2 1 0
2	В школе у меня обычно хорошее настроение	4 3 2 1 0
3	В нашем классе хороший классный руководитель	4 3 2 1 0
4	К нашим школьным учителям можно обратиться за советом и помощью в трудной жизненной ситуации	4 3 2 1 0
5	У меня есть любимый учитель	4 3 2 1 0
6	В классе я могу всегда свободно высказать свое мнение	4 3 2 1 0
7	Я считаю, что в нашей школе созданы все условия для развития моих способностей	4 3 2 1 0
8	У меня есть любимые школьные предметы	4 3 2 1 0
9	Я считаю, что школа по-настоящему готовит меня к самостоятельной жизни	4 3 2 1 0
10	На летних каникулах я скучаю по школе	4 3 2 1 0

«Тест школьной тревожности Филлипса»

Текст опросника.

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне знаний со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты опасаешься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?

19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение остальных те ученики, которые не справляются с учебной работой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимания?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?

39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли, отвечая на уроке, ты задумываешься о том, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?

- 56.Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
- 57.Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
- 58.Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

Психометрический тест С. Деллингер

Инструкция.

Взгляните на следующие фигуры:



Выберите из них ту, в отношении которой можете сказать: "Это — я!" Постарайтесь почувствовать свою форму. Если вы испытываете сильное затруднение, выберите из фигур ту, которая первой привлекла вас.

Запишите ее название под номером 1. Теперь проработайте оставшиеся четыре фигуры в порядке вашего предпочтения (запишите их названия под соответствующими номерами).

Итак, самый трудный этап закончен. Какую бы фигуру вы ни поместили на первое место - это ваша основная фигура, или субъективная форма. Она дает возможность определить ваши главные, доминирующие черты характера и особенности поведения.

Остальные четыре фигуры - это своеобразные модуляторы, которые могут окрашивать ведущую мелодию вашего поведения. Последняя фигура указывает на форму человека, взаимодействие с которой будет представлять для вас наибольшие трудности. Однако может оказаться, что ни одна фигура вам полностью не подходит. Тогда вас можно описать комбинацией из двух или даже трех форм.

Анкета-опросник

Инструкция.

Перед вами 20 утверждений. Насколько они совпадают с вашим образом жизни? Попробуйте отвечать предельно откровенно. Свои ответы оцените следующим образом:

Всегда — 1 балл.

Очень часто — 2 балла.

Часто — 3 балла.

Редко — 4 балла.

Никогда — 5 баллов

1. Хотя бы раз в день ем горячую пищу.
2. Сплю по 7—8 часов в сутки.
3. От общения с людьми получаю удовольствие.
4. Я могу положиться на своих родственников.
5. Моя кожа часто бывает сухой (влажной).
6. Я воздерживаюсь от курения.
7. Мой вес соответствует моему пожеланию.
8. Интенсивно занимаюсь физкультурой.
9. Воздерживаюсь от спиртного.
10. Мое положение в обществе меня устраивает.
11. Я активно общаюсь со своими друзьями и знакомыми.
12. У меня есть друзья, с которыми я могу поделиться сокровенными мыслями и тайнами.
13. Чувствую себя здоровым человеком.
14. Могу говорить о своих переживаниях, будучи даже в расстроенных чувствах.
15. Со своими соседями беседую по поводу всех житейских проблем.
16. Люди слышат от меня шутки.

17. Днем у меня бывает свободное время.
18. Воздерживаюсь от крепкого чая (кофе).
19. Мне удастся организовать свое время.
20. Обращаюсь к своим друзьям (знакомым) за советом.

ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГА

Как завоевать внимание учеников

1. Задайте интересный вопрос, требующий размышлений, покажите картинку, расскажите небольшую историю или прочтите стихотворение, связанное с темой, чтобы завязать дискуссию и заинтересовать тем, о чем пойдет речь на уроке.
2. Попробуйте поиграть, немного подурачиться, позвольте себе немного театра (реквизит, рассказы), чтобы добиться внимания и вызвать интерес.
3. Рассказывайте истории. Учащиеся всех возрастов любят их слушать — особенно личные истории, и это очень эффективный способ привлечь внимание.
4. Загадка. Принесите предмет, относящийся к теме урока, в коробке, сумке, наволочке. Отличный способ заставить учеников делать прогнозы — и может привести к прекрасному обсуждению или письменному заданию.
5. Подавайте ученикам звуковые сигналы: звоните в колокольчик, пользуйтесь таймером, сыграйте музыкальный фрагмент на пианино, гитаре и т.п.
6. Меняйте тон голоса: громкий, мягкий, шепот. Попробуйте громко скомандовать: «Слушаем! Замерли! Приготовились!» — затем сделать паузу в несколько секунд, и уже потом продолжать нормальным голосом давать указания.
7. Подавайте ученикам визуальные сигналы: моргайте фонариком, поднимайте руку, чтобы показать им, что надо поднять руки и закрыть рты — пока все не замолчат.
8. Обведите чертой от руки тот визуальный материал, на котором вы хотите сосредоточить внимание своих учеников, или нарисуйте вокруг него цветную рамку.
9. Если вы пользуетесь проектором, поместите на экран некий объект (например, маленькую игрушку или пластмассовую фигурку), чтобы привлечь внимание.
10. Ясно командуйте: «Всем приготовиться»...
11. ЦВЕТ очень эффективен для того, чтобы привлечь внимание. Пользуйтесь цветными фломастерами, которые стираются насухо, и белой доской, цветными

фломастерами для прозрачной пленки, если пользуетесь проектором (или цветным мелом — прим. переводчика), цветной бумагой для выделения слов, фраз, стадий решения задачи, орфографических правил и т.п.

12. Сами задайте тон, создайте настроение увлеченности и энтузиазма, заинтересованности в предстоящем уроке.

13. Контакт глаз. Ученики должны смотреть на вас, когда вы говорите, в особенности когда даете указания, что делать. Если ученики сидят группами, пусть те, кто сидит не прямо лицом к вам, повернут стулья и повернутся сами по вашему сигналу.