



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности
младших подростков**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Психологическое консультирование»
Форма обучения очная**

Проверка на объем заимствований:
70,37 % авторского текста
Работа рецензия к защите
рекомендована/не рекомендована
«15» 03 2024 г.
зав. кафедрой ТиПП
О.А. Кондратьева О.А.

Выполнила:
Студентка группы ОФ-410/227-4-1
Прокофьева Юлия Евгеньевна Ю. Прокофьева

Научный руководитель:
канд. пед. наук, доцент кафедры ТиПП
Барышникова Елена Викторовна Е. Барышникова

Челябинск
2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ.....	9
1.1 Проблема ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях.....	9
1.2 Особенности ситуативной тревожности младших подростков.....	14
1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших подростков.....	20
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ.....	28
2.1 Этапы, методы, методики исследования.....	28
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.....	34
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ.....	40
3.1 Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших подростков.....	40
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования....	49
3.3 Рекомендации для родителей и педагогов-психологов по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших подростков.....	56
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	64
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	67
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики ситуативной тревожности младших подростков.....	78

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования ситуативной тревожности младших подростков.....	80
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших подростков.....	84
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших подростков.....	95

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования обусловлена тем, что младшие подростки, обычно в возрасте от 9 до 14 лет, переживают значительные изменения в физическом, эмоциональном и социальном развитии. В этот возрастной период они часто сталкиваются с новыми вызовами и стрессами, которые могут вызвать ситуативную тревожность. Ситуативная тревожность у младших подростков может проявляться в различных ситуациях, таких как: первый день в новой школе, контрольные работы и ответы на уроках, публичные выступления, конфликты с друзьями, семейные изменения.

Таких ситуаций, которые вызывают ситуативную тревожность, может быть множество, но, как правило, тревожность проходит со временем, когда эти ситуации разрешаются. При поддержке родителей, учителей и других значимых взрослых младший подросток легко с ними справится.

Ряд ученых изучали младший подростковый возраст. Среди таких ученых можно выделить Э. Эриксона, который разработал теорию о психосоциальном развитии. Он выделил этапы развития личности, включая возрастные категории [Цит. по: 13].

Развернутая периодизация психического развития ребенка от рождения до 17 лет была создана Д.Б. Элькониным. Он считал, что подростковый возраст находится в границах от 11 до 15 лет. Ведущей деятельностью в этом возрасте является интимно-личностное общение со сверстниками [Цит. по: 13].

Тревожности, как проблеме посвящено большое количество исследовательских работ в различных областях, таких как психология, медицина, физиология, философия, социология. Отечественные психологи все больше проявляют интерес к исследованию тревожности.

Исследование тревожности нашло отражение в работах многих зарубежных и отечественных психологов, таких как Л.И. Божович, Р.С. Немов, А.М. Прихожан, Ч. Спилбергер, З. Фрейд, Ю.Л. Ханин, К. Хорни [Цит. по: 13].

Выделил и акцентировал состояние тревоги, беспокойства З. Фрейд. Он описывал это состояние как эмоциональное чувство беспомощности, которое включает в себя переживание ожидания и неопределенности [Цит. по: 11].

К примеру, А.М. Прихожан трактует понятие тревожности как переживание чувства психологического дискомфорта, которое обусловлено ожиданием какой-то опасности, чего-то плохого [50].

Как указано С.С. Степановым, «тревожность – это переживание эмоционального неблагополучия, связанное с предчувствием опасности или неудачи» [63].

Тревожность подразделяют на два вида – ситуативная и личностная.

Ситуативная тревожность – это эмоциональное состояние, которое охватывает человека в моменты стресса и напряжения. Она выражается через разнообразные состояния переживания, такие как беспокойство, нервозность, напряжение, страх, озабоченность. Ситуативная тревожность может выражаться только в конкретных случаях, которые являются стрессовыми для определенного индивида. В остальное время он может ощущать себя абсолютно спокойно и не испытывать каких-либо негативных эмоций и проблем.

Ситуативная тревожность оказывает большое влияние на уровень эффективности обучения и личностное развитие учащихся. Именно поэтому представленная тема имеет свою актуальность и значимость в современном мире.

Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности поможет младшим подросткам развивать навыки управления стрессом,

повысить самооценку, улучшить коммуникативную сторону общения и развить стратегии решения возникающих трудностей.

Несмотря на то, что в научной литературе достаточно подробно освещается проблема коррекции тревожности подростков, однако такому ее аспекту, как психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности младших подростков уделено недостаточно внимания.

Цель исследования – теоретически изучить и опытно-экспериментальным путем проверить эффективность реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших подростков.

Объект исследования – ситуативная тревожность младших подростков.

Предмет исследования – психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности младших подростков.

Гипотеза исследования: психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности младших подростков будет эффективна, если разработать и реализовать программу, направленную на психолого-педагогическую коррекцию ситуативной тревожности младших подростков, включающую наглядные и словесные методы и приемы, практические и игровые упражнения, средства арт-терапии.

Задачи исследования:

1. Раскрыть проблему исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших подростков.
2. Рассмотреть особенности ситуативной тревожности младших подростков.
3. Теоретически обосновать и разработать модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших подростков.
4. Охарактеризовать этапы, методы и методики исследования.
5. Представить характеристику выборки и осуществить анализ результатов констатирующего эксперимента.

6. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших подростков.

7. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.

8. Составить рекомендации для родителей и педагогов-психологов по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших подростков.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, синтез, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование.

3. Психодиагностические: опросник «Шкала социально-ситуативной тревоги» Р. Кондаша, опросник «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Ч.Д. Спилберга (в адаптации Ю.Л. Ханина).

4. Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «СОШ № 36» г. Златоуста, учащиеся пятого класса в количестве 26 человек.

Апробация результатов исследования:

1. Результаты исследования обсуждались на ежегодной студенческой научно-практической конференции ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ» (Челябинск, 2022 г., 2023 г.).

2. По теме квалификационной работы опубликована статья:

Барышникова Е. В., Прокофьева Ю. Е. Исследование ситуативной тревожности учащихся пятых классов в период адаптации в условиях образовательной организации / Е. В. Барышникова, Ю. Е. Прокофьева // Концептуальные пути развития гуманитарных и социальных наук : сборник мат-лов XXXIV международной очно-заочной науч.-практич. конф. (Москва, 30 сентября 2023 г.). – Т. 1. – Москва : Научно-

издательский центр «Империя», 2023. – С. 14–16. – ISBN 978-5-6050777-0-1.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ

1.1 Проблема ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях

Проблема тревожности в психологии рассматривается как наиболее актуальная. Тревожность относится к категории эмоциональных состояний, характеризующихся повышенным уровнем внутреннего беспокойства, нервозности и напряжения. В психологии тревожность рассматривается с различных точек зрения, включая когнитивную, эмоциональную, поведенческую и физиологическую стороны.

По мнению ученых, ситуативная тревожность является одной из главных причин возникновения нервов у подростков в раннем возрасте. Особенно выраженная тревожность наблюдается при переходе из начальной школы в среднюю школу [6].

В научных исследованиях в области психологии и педагогики понятие тревожность интерпретируется учеными по-разному. Ученые рассматривают это явление как результат ситуации и как индивидуальную черту личности [6].

Под тревожностью нами понимается эмоциональное состояние, характеризующее чувством беспокойства, напряжения, нервозности и неуверенности перед ожидаемыми или реальными угрозами, опасностями или стрессовыми ситуациями. Она может проявляться различными способами, включая физиологические симптомы (учащенное сердцебиение, потоотделение, мышечное напряжение), психологические проявления (беспокойство, тревога, стресс), поведенческие реакции (избегание определенных ситуаций). Она может иметь различные причины, включая генетические факторы, стресс, травматические события, неблагоприятные жизненные обстоятельства.

В психолого-педагогических исследованиях в области образования, тревожность рассматривается в контексте ее влияния на процессы обучения, воспитания и развития. Она может повлиять на способность учащихся к концентрации, запоминанию информации, принятию решений, их самооценку и общую эффективность обучения. Ситуативная тревожность здесь оказывается воздействием на поведение и эмоциональное состояние учащихся в ответ на конкретные образовательные ситуации, такие как экзамены, контрольные работы, взаимодействие с одноклассниками и учителями.

Первоначальное описание феномена тревожности было предложено З. Фрейдом, который рассматривал ее как важную функцию Эго, предупреждающую о возможной опасности и стимулирующую адекватную реакцию в критических ситуациях. Фрейд описывал тревожность как эмоциональное переживание отрицательного характера, сопровождающееся чувством дискомфорта, ощущения угрозы и физиологическими проявлениями [Цит. по: 18].

А. Адлер высказал мнение, что основу неврозов и тревожности составляет диссонанс между желаниями и амбициями человека, его стремлениями к достижению целей, и его реальными способностями [Цит. по: 18].

К. Хорни в своих трудах уделяла значительное внимание изучению тревожности. Она разработала концепцию невротической тревожности, которая возникает из-за внутренних конфликтов и противоречий в личности индивида. К. Хорни указывала, что невротическая тревожность проистекает из чувств неполноценности и страха перед потерей любви и одобрения окружающих, т.е. личность стремится удовлетворить потребность в любви, одобрения и безопасности через различные механизмы защиты. Она также выделяла несколько типов стратегий, которые используют люди для снижения тревожности, включая стремление к признанию, стремление к могуществу, стремление к

самосовершенствованию и др. Она считала, что основное препятствие в преодолении невротической тревожности – это неспособность человека реализовать свои истинные потребности и внутренние конфликты [Цит. по: 18].

Дж. Боулби рассматривал феномен тревожности в свете первичной привязанности к объекту, которая обеспечивает новорожденному ощущение безопасности, что предотвращает возникновение страха [Цит. по: 18].

Э. Эриксон также ассоциировал проявление тревожности с неполадками в детско-родительских отношениях, дестабилизацией взаимодействий и деструктивными моделями воспитания [Цит. по: 18].

В исследованиях А.М. Прихожан отмечается различие между неадекватной тревожностью, которая приводит к нарушению обычной жизнедеятельности и состояния человека, и адекватной тревожностью – оптимальным уровнем, при котором индивид сохраняет возможность адаптированной реакции [Цит. по: 18].

Так, тревожность рассматривается как ситуативное явление и как явление постоянное – личностная тревожность.

Личностная тревожность – состояние тревоги, которое характеризует личность в целом. Это не просто реакция на конкретные ситуации или события, а более устойчивая черта характера, которая сопровождает человека на протяжении длительного времени. Она может проявляться в различных областях жизни человека и влиять на его поведение, мышление и эмоциональное состояние. Личностная тревожность может быть вызвана различными факторами, включая генетическую предрасположенность, детские травмы, негативный опыт, а также социокультурные и психологические особенности личности [Цит. по: 17].

Ситуативная тревожность – это состояние повышенной тревожности, возникающее в ответ на конкретную ситуацию или событие. Она может проявляться как кратковременная реакция на стрессор (например,

контрольная работа, ответ у доски, разговор с учителем), так и общее состояние, которое присутствует в повседневной жизни.

Основное отличие ситуативной тревожности от личностной заключается в том, что она временная и обусловлена конкретными обстоятельствами, в то время как личностная тревожность является более стойким и основательным аспектом личности. Ситуативная тревожность может быть легко преодолена и реагировать на нее можно обученными методами управления стрессом.

Симптомы ситуативной тревожности могут варьироваться у разных людей и зависеть от индивидуальных особенностей, ситуации, которая вызывает тревогу, и ее длительности. Общие симптомы можно представить так [43]:

1. Физиологические проявления: учащенное сердцебиение, потливые ладони, дрожь, сладость в коленях, головокружение, бессонница.
2. Психологические симптомы: беспокойство, нервозность, чувство напряжение, сосредоточенность на негативных мыслях, переживания, страхи.
3. Поведенческие реакции: избегание ситуаций, которые вызывают тревожность, повышенная раздражительность, нервозность, сниженная концентрация, повышенная впечатлительность.
4. Эмоциональные проявления: чувство уныния, печали, беспомощности, раздражения, стыда.

Симптомы ситуативной тревожности могут включать [43]:

- беспокойство, тревогу и нервозность;
- потливость и дрожь;
- быстрое сердцебиение и повышенное давление;
- трудности с дыханием и ощущение удушья;
- раздражительность и напряженность.

А.М. Прихожан, исследуя тревожность у подростков, выделила несколько ее видов: общая тревожность, школьная тревожность, самооценочная тревожность и межличностная тревожность [49].

Общая тревожность – это общее эмоциональное состояние, которое связано с различными аспектами школьной жизни подростка [49]. Общая тревожность как бы пронизывает все остальные виды, отражая общий уровень напряжения и беспокойства, который испытывает ребенок в связи со школой.

Школьная тревожность – это чувство беспокойства и напряжения, которое возникает у подростков в связи с учебой и школьной жизнью. Ученики могут переживать перед контрольными и экзаменами, бояться плохих оценок, неудач или критики со стороны учителей или одноклассников. Давление со стороны сверстников и сложности в общении также могут стать причиной школьной тревожности [49].

Причины возникновения школьной тревожности кроются в особенностях школьной среды и учебного процесса. Приведем несколько факторов, которые способствуют развитию и закреплению этого состояния [48]:

- высокая учебная нагрузка;
- сложность школьной программы;
- неадекватные ожидания со стороны родителей;
- неблагоприятные отношения с педагогами;
- регулярно повторяющиеся оценочно-экзаменационные ситуации;
- смена школьного коллектива;
- сравнение себя с другими;
- неуверенность в себе и низкая самооценка.

Школьная тревожность может проявляться в поведении самыми разнообразными способами, маскируясь под другие проблемы.

Самооценочная тревожность проявляется в переживаниях по поводу внешности, способностей и достижений в сравнении с другими. Тревога

может быть связана также с низкой самооценкой и неуверенностью в себе. Люди с таким типом тревожности часто переживают страх быть осужденными или непринятыми другими людьми из-за своих недостатков. Они могут чувствовать беспокойство и тревогу по поводу собственной внешности, производительности и способностей [49].

Межличностная тревожность – это тревога, возникающая в отношениях с другими людьми. Люди с таким типом тревожности могут испытывать неприятные ощущения и беспокойство при общении с людьми, бояться конфликтов, критики, отклонения или отказов. Эта тревожность может сказываться на качестве межличностных отношений и социальной активности человека. При межличностной тревожности оценивается интенсивность и окраска переживаний человека по поводу необходимости контактировать с другими [49].

Таким образом, проблема тревожности в психологии рассматривается как наиболее актуальная. В научных исследованиях в области психологии и педагогики понятие тревожность интерпретируется учеными по-разному. Ученые рассматривают это явление как результат ситуации и как индивидуальную черту личности. Под тревожностью нами понимается состояние человека, которое проявляется в чувствах беспокойства, страха и напряжения. Тревожность бывает личностная и ситуативная. Личностная тревожность характеризует личность человека в целом, ситуативная же тревожность является ответным фактором на какую-либо ситуацию. Также можно выделить школьную, самооценочную и межличностную тревожность. Школьная тревожность связана с учебным процессом, самооценочная – с оценкой себя с другими, а межличностная связана с общением с другими людьми.

1.2 Особенности ситуативной тревожности младших подростков

В наше время существует множество характеристик подросткового возраста. Но наиболее полная предложена Д.Б. Элькониным. Он делает

акцент на «...появлении психологических новообразований, обусловливаемых сменой и развитием ведущих типов деятельности...» [Цит. по: 42].

Младший школьный возраст является переходным периодом, который сопровождается различными изменениями.

Социальная ситуация развития в младшем школьном возрасте является одним из ключевых факторов, влияющих на формирование личности ребенка. В этом возрасте подростки активно исследуют мир вокруг себя, строят отношения с окружающими и формируют свой социальный статус.

Ведущая деятельность связана с обучением в школе, учебной, участием в дополнительных занятиях, общением с друзьями. Этот период характеризуется также самостоятельностью и ответственностью за свои действия.

Кризисные проявления – кризис 13 лет, который проявляется в конфликтах с родителями и учителями, смене интересов и ценностей, стремлении к самостоятельности.

Новообразования могут проявляться у младших подростков в развитии новых увлечений, увеличении круга общения, освоении новых навыков и умений. Этот период может также стать началом формирования идентичности подростка и его самопонимания.

Данный возраст характеризуется рядом особенностей, которые связаны с физическим, эмоциональным, социальным, когнитивным развитием и поведенческими особенностями ребенка [41].

Физическое развитие характеризуется тем, что младшие подростки начинают переживать быстрый рост и изменения в теле, возникает начальное созревание половых признаков.

Эмоциональное и социальное развитие включает в себя переживание эмоциональных кризисов, сомнений и неуверенности, связанные с поиском

своей личной идентичности. Также возрастает степень важности дружеских отношений, появляется интерес к романтическим отношениям.

Когнитивное развитие проявляется в том, что младшие подростки могут развивать абстрактное мышление и умение анализировать сложные ситуации, развивается способность рассматривать многозначительные понятия и множество точек зрения. Также подростки могут начать рассматривать свою будущую карьеру, образование и цели в жизни.

Поведенческие особенности и риски младшего подростка характеризуются тем, что они могут быть подвержены экспериментированию с различными формами рискованного поведения.

Тревожность у младших подростков может возникать из-за физиологических изменений, эмоциональных и социальных изменений, обучения и успеха в школе, семейных проблем, а также из-за влияния окружающей среды [56].

Тревожность у младших подростков может проявляться в различных формах: бессонница, головные боли, потливость, чувство беспокойства, изолированность, повышенная напряженность, сложности с концентрацией внимания и памяти. Эти формы проявления могут быть индивидуальными и различаться у каждого ребенка [1].

Таким образом, мы можем выделить ряд специфических особенностей проявления тревожности в младшем подростковом возрасте [58]:

1. Уровень тревожности возрастает согласно происходящим психологическим и физиологическим изменениям.

2. Рост тревожности обусловлен физиологическими и психологическими причинами.

3. Возможными физиологическими причинами являются половое созревание, активация вегетативной нервной системы. Любые изменения в теле делают ребенка эмоционально – неуравновешенным.

4. Психологическими причинами роста тревожности могут быть противоречивость ожиданий подростка, неадекватность самооценки, эгоизм, потребность в принадлежности к группе, острое реагирование на предъявляемые требования, желание быть независимыми, самостоятельными.

5. Одной из доминирующих причин роста тревожности является постоянный конфликт подростка с собой и окружающими, который приводит к эмоциональному напряжению.

Ситуативная тревожность у младших подростков может быть вызвана различными причинами. Вот некоторые из них [68]:

1. Изменения в жизни. Период подросткового возраста характеризуется множеством физических, психологических и социальных изменений, которые вызывают тревожность из-за неопределенности и нестабильности.

2. Школьная среда. Школа может быть источником стресса и тревожности из-за учебной нагрузки, социальных взаимодействий, проблем с учителями или одноклассниками, а также впечатлений о собственной успешности.

3. Семейные проблемы. Конфликты в семье, развод родителей, проблемы в отношениях с братьями и сестрами могут вызвать тревогу у подростков и влиять на их эмоциональное состояние.

4. Страх перед оценкой со стороны окружающих. Подростки могут испытывать тревогу из-за страха быть осужденным, не принятым или непонятым другими людьми, что может привести к тревожности и социальной изоляции.

5. Травматические события. Подростки могут быть подвержены травматическим событиям, таким как потеря близкого человека, окончание дружбы, тяжелый переезд или другие негативные опыты.

6. Переживание неуспеха. Страх перед неудачей, испытаниями, экзаменами, где успех не гарантирован, также могут послужить причиной тревожности.

Ситуативная тревожность, как психическое состояние, выражается через разные эмоциональные состояния: беспокойство, нервозность, подавленность, страх и др.

Наиболее корректная классификация проявлений тревожности приведена А.М. Прихожан [Цит. по: 6]:

1. Социальная тревожность: боязнь социальных ситуаций, страх перед критикой или осуждением со стороны сверстников, желание избегать общения.

2. Тревожность по поводу личности и самооценки: низкая самооценка, неуверенность в себе, стремление к идеалу, постоянное сравнение с другими и тревога по поводу оценки окружающих.

3. Тревожность по поводу будущего: беспокойство о своем будущем, успешности в учебе, трудности в будущих отношениях.

4. Тревожность во время учебы: страх перед контрольными работами, боязнь провала или неудачи в учебных заданиях.

5. Физические проявления тревожности: напряженность, головные боли, проблемы со сном, дрожь и др.

Ситуативная тревожность у младших подростков обладает рядом особых свойств, которые характеризуют ее проявления [20]:

1. Изменчивость и лабильность. Тревожные реакции у младших подростков могут быть изменчивыми и лабильными. Они могут переходить от состояния спокойствия к тревоге и обратно довольно быстро в зависимости от ситуации.

2. Зависимость от окружающей обстановки. Ситуативная тревожность часто связана с конкретными ситуациями или событиями, такими как экзамены, споры с друзьями, проблемы в семье, т.е. ее проявления зависят от внешних обстоятельств.

3. Реакция на изменения. Подростки могут проявлять ситуативную тревожность как реакцию на различные изменения в их жизни – переезд, смену школы, появление новых друзей.

4. Сильная эмоциональная окраска. Тревожные состояния могут сопровождаться интенсивными эмоциями, сильными чувствами беспокойства и страха.

5. Временной характер. Во многих случаях ситуативная тревожность у младших подростков имеет временной характер – она может возникать в ответ на конкретные события, но по мере прохождения времени и разрешения проблемы снижаться или исчезать.

Как и в любом возрасте, младшие подростки могут испытывать различные формы тревожности и страха. Однако в этом возрасте, они часто опасаются следующих ситуаций [20]:

1. Неразбериха в новой обстановке при адаптации. Учащиеся пятого класса переходят из младших классов в старшие, и это может вызывать у них ощущение неизвестности и неприятных переживаний. Дети могут беспокоиться о том, как они справятся с новой учебной программой, какие новые учителя и друзья появятся, и что ждет их в будущем.

2. Конфликты с одноклассниками. Дети общаются с большим количеством сверстников, и это может привести к конфликтам и неприятным ситуациям. Некоторые ученики могут бояться быть отвергнутыми или не найти общий язык со своими одноклассниками.

3. Тревога об учебных успехах. В старшей школе школьная программа становится более сложной, и учащиеся могут начать беспокоиться об оценках и своих успехах. Некоторые могут ощущать давление со стороны родителей и учителей, что также может вызвать тревогу.

4. Беспокойство за свою безопасность. В свете современных событий в мире, многие учащиеся могут опасаться за свою безопасность в

школе или на улице. Это может привести к увеличению уровня тревожности и страха перед возможными опасностями.

5. Семейные ситуации. Развод родителей, переезд, непонимание со стороны родителей и родственников может повлиять на уровень ситуативной тревожности.

6. Публичные выступления. Выступление у доски, выступление на сцене для младшего подростка, как и для любого человека, могут вызывать страх и беспокойство, которые влекут за собой тревожность.

В целом, ситуативная тревожность младших подростков может быть вызвана множеством факторов, включая их новое социальное и учебное окружение, наличие конфликтов с одноклассниками, давление на успехи и опасения об их безопасности. Важно, чтобы педагоги и родители понимали и уважали эти чувства, и умели помочь детям справляться с ними [24].

Таким образом, мы рассмотрели особенности ситуативной тревожности младших подростков и выяснили, что младший подростковый возраст – важный возрастной период развития, характеризующийся рядом особенностей, которые связаны с физическим, эмоциональным, социальным, когнитивным развитием и поведенческими особенностями ребенка. Также мы выделили некоторые особенности ситуативной тревожности младших подростков: уровень и рост тревожности обусловлен согласно физиологическим (половое созревание, активация вегетативно нервной системы) и психологическим (нестабильная самооценка, стремление к самостоятельности) изменениям.

1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших подростков

Опытно-экспериментальное исследование феномена и специфики ситуативной тревожности младших подростков позволило определить разработку модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших подростков. Модель помогает систематизировать

изученный материал, построить дальнейший план психолого-педагогической коррекционной работы, а также спрогнозировать результат.

Моделирование – это создание абстрактной репрезентации реальной системы с целью понимания, прогнозирования или управления этой системой. Включает в себя разработку структурных и математических моделей, а также экспериментальное изучение моделей с целью проверки их подлинности [44].

Следовательно, использование модели позволяет нам создать концептуальное и систематическое представление исследовательского проекта.

Психолого-педагогическая коррекция – это комплекс мероприятий, направленных на устранение или смягчение различных психологических и педагогических проблем у детей, подростков и взрослых, с опорой на знание возрастной, социокультурной и индивидуальной норм развития [52]. Целью психолого-педагогической коррекции является помощь в адаптации, развитии и совершенствованию личности, улучшение ее психологического состояния [52]. Психолого-педагогическая коррекция может включать в себя различные методы, приемы и техники, такие как: психологические тренинги, обучение навыкам социального взаимодействия, коррекционные занятия, арт-терапия, сказкотерапия, игротерапия и др. Эти методы могут быть применены в рамках школы, семьи, реабилитационных центров и т.д. [72].

Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у младших подростков – это процесс, направленный на помощь детям в преодолении тревожности, вызванной конкретными ситуациями или проблемами.

Модель психолого-педагогической коррекции у младших подростков разрабатывается с учетом возрастных и индивидуальных особенностей данной группы детей, характера их тревожных состояний. При разработке

психокоррекционной модели мы пришли к пониманию модели как к схематическому представлению структурных компонентов коррекции. Таким образом, первым этапом моделирования стало целеполагание.

Целеполагание – это процесс определения целей и задач, которые должны быть достигнуты в психокоррекционной работе. Вершиной «дерева целей» мы обозначили генеральную цель, а далее действовали по алгоритму выделения новых уровней целей и разделения их на подцели, тем самым раскрывая и конкретизируя генеральную цель. «Дерево целей» представлено на рисунке 1.

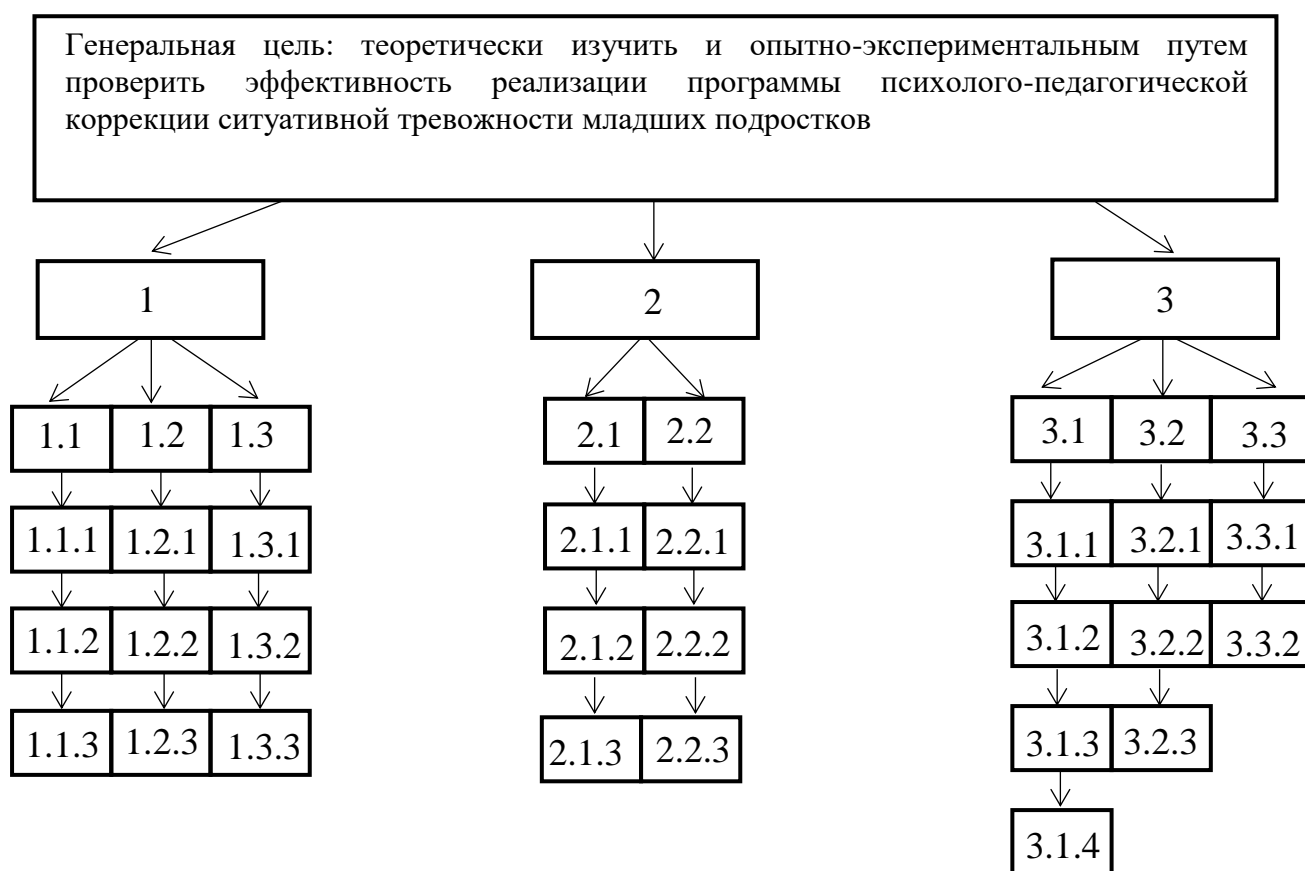


Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших подростков

Генеральная цель: теоретически изучить и опытно-экспериментальным путем проверить эффективность реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших подростков.

1. Теоретически изучить проблему психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших подростков.

1.1. Изучить понятие ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях.

1.1.1. Проанализировать подходы ученых к пониманию проблемы ситуативной тревожности.

1.1.2. Рассмотреть виды тревожности.

1.2.3. Рассмотреть основные причины возникновения повышенного уровня ситуативной тревожности.

1.2. Выявить особенности проявления ситуативной тревожности в младшем подростковом возрасте.

1.2.1. Раскрыть возрастные особенности развития личности младших подростков с точки зрения различных научных подходов.

1.2.2. Определить основные формы и причины проявления ситуативной тревожности в младшем подростковом возрасте.

1.2.3. Рассмотреть сферы проявления ситуативной тревожности в младшем подростковом возрасте.

1.3. Обосновать модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших подростков.

1.3.1. Разработать «дерево целей» психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших подростков.

1.3.2. Разработать модель исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших подростков.

1.3.3. Определить основные принципы построения психолого-педагогической коррекционной программы.

2. Провести констатирующее исследование ситуативной тревожности младших подростков.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.

2.1.1. Охарактеризовать этапы исследования.

2.1.2. Определить методы исследования.

2.1.3. Подобрать методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку и провести анализ полученных результатов констатирующего эксперимента.

2.2.1. Определить и охарактеризовать базу и выборку исследования.

2.2.2. Провести констатирующий эксперимент.

2.2.3. Провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших подростков.

3.1. Разработать программу психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших подростков.

3.1.1. Определить цели и задачи коррекционной работы.

3.1.2. Определить методы и формы коррекционной работы.

3.1.3. Составить психолого-педагогическую программу коррекции ситуативной тревожности младших подростков.

3.1.4. Реализовать психолого-педагогическую программу коррекции ситуативной тревожности младших подростков.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших подростков.

3.2.1. Провести диагностическое исследование уровней ситуативной тревожности младших подростков после реализации разработанной программы.

3.2.2. Проанализировать динамику результатов диагностики до и после проведения разработанной психолого-педагогической коррекционной программы.

3.2.3. Проанализировать эффективность психолого-педагогической программы коррекции.

3.3. Составить практические рекомендации для родителей и педагогов-психологов по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших подростков.

3.3.1. Разработать рекомендации родителям.

3.3.2. Составить рекомендации педагогам.

На основе «дерева целей» составлена модель исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших подростков. Она представлена на рисунке 2.

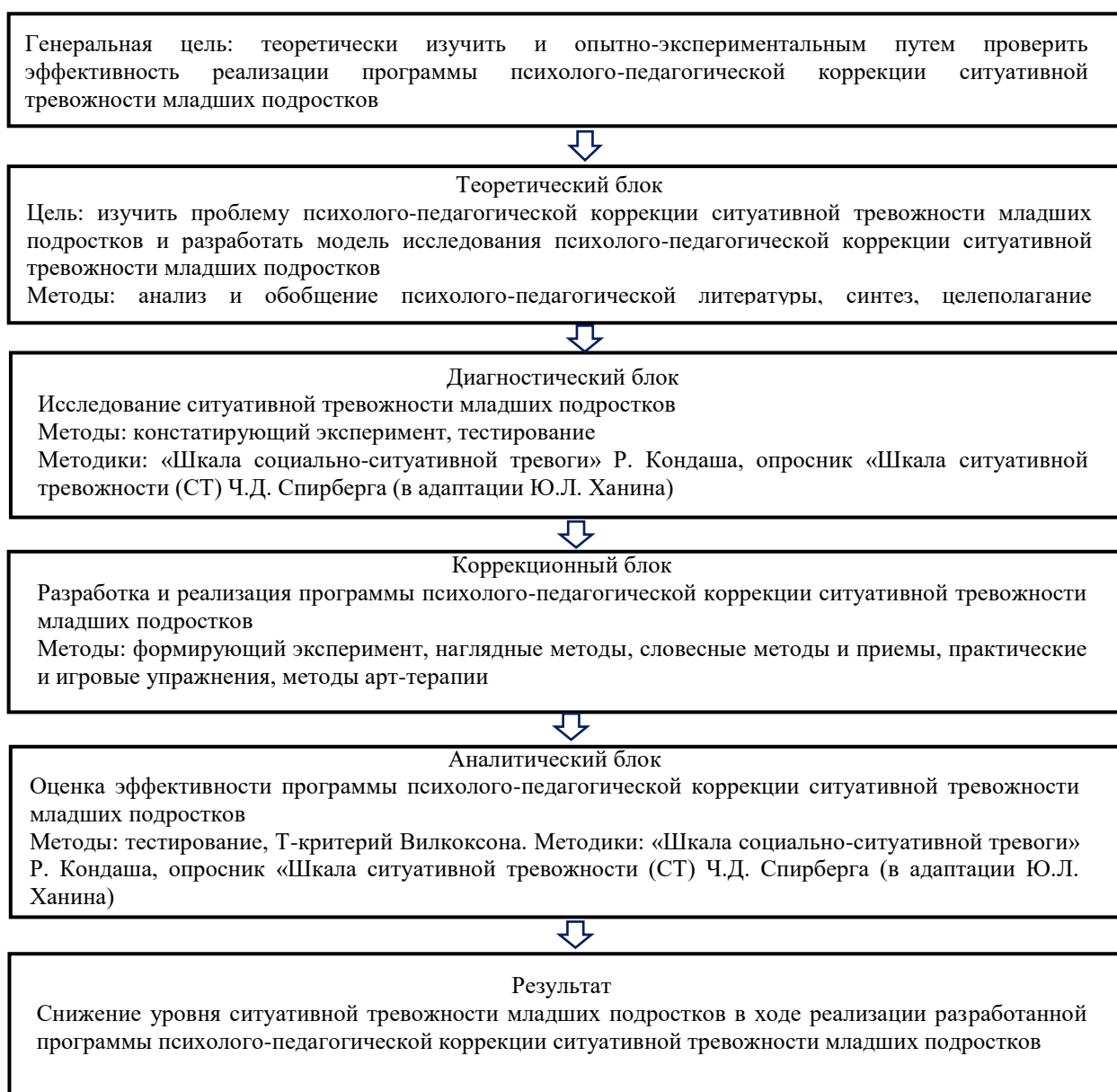


Рисунок 2 – Модель исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших подростков

Рассмотрим подробнее модель исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших подростков.

Теоретический блок включает изучение понятия ситуативной тревожности путем анализа психолого-педагогической литературы, рассмотрение видов тревожности, выявление особенностей развития личности младших подростков, определение основных форм и причин проявления ситуативной тревожности в младшем подростковом возрасте, а также сфер проявления ситуативной тревожности.

Диагностический блок предполагает подбор и обоснование методов и методик диагностики для определения уровня ситуативной тревожности младших подростков, характеристику выборки и базы исследования, проведение констатирующего эксперимента, анализ результатов опытно-экспериментального исследования.

Коррекционный блок подразумевает разработку и реализацию психолого-педагогической коррекционной программы ситуативной тревожности младших подростков.

Аналитический блок включает проведение формирующего эксперимента, проверку эффективности программы коррекции, анализ динамики результатов диагностики до и после проведения разработанной психолого-педагогической коррекционной программы, составление практических рекомендаций для родителей и педагогов-психологов по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших подростков.

Таким образом, мы рассмотрели моделирование как научный метод исследования. Нами была разработана модель исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших подростков, которая позволит скорректировать повышенный уровень ситуативной тревожности младших подростков.

Выводы по 1 главе

Проблема ситуативной тревожности является одной из наиболее актуальных и важных проблем в психолого-педагогических исследованиях, в которых ученые трактуют это понятие по-разному. Ученые подходят к определению этого понятия через состояние и личностное свойство, как ситуативное явление и как личностную характеристику. Тревожность – эмоциональное состояние, характеризующееся чувством беспокойства, напряжения, нервозности и неуверенности перед ожидаемыми или реальными угрозами, опасностями или стрессовыми ситуациями. На основании эмпирических исследований выделяется: ситуативная тревога и тревога как черта личности – тревожность. Ситуативная тревожность характеризуется такими чувствами как стресс, нервность, напряжение и может возникать как ответ на конкретную ситуацию или событие.

Мы рассмотрели возрастные особенности и особенности ситуативной тревожности младших. Итак, младший подростковый возраст – важный возрастной период развития, который характеризуется рядом особенностей, которые связаны с физическим, эмоциональным, социальным, когнитивным развитием и поведенческими особенностями ребенка. Особенности ситуативной тревожности младшего подросткового возраста являются: уровень и рост тревожности, что обусловлено физиологическими (половое созревание, активация вегетативно нервной системы) и психологическими (нестабильная самооценка, стремление к самостоятельности) изменениями. Ситуативная тревожность проявляется в поведенческом, физиологическом и эмоциональном планах.

Нами было составлено «дерево целей», на его основе разработана модель исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших подростков, состоящая из теоретического, диагностического, коррекционного и аналитического блоков.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ

2.1 Этапы, методы, методики исследования

Исследование психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших подростков проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

На поисково-подготовительном этапе мы выбрали тему исследования, подробно изучили, рассмотрели и проанализировали научную литературу и выяснили большое количество известных фактов по нашей теме исследования, которые были получены другими учеными для исследования проблемы. Сформулировали гипотезу исследования, объект, предмет, цели и задачи работы. На данном этапе мы разработали психолого-педагогическую коррекционную модель ситуативной тревожности младших подростков. С учетом возрастных особенностей группы испытуемых, мы подобрали методики диагностики: «Шкала социально-ситуативной тревоги» Р. Кондаша, «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Ч.Д. Спилберга (в адаптации Ю.Л. Ханина). А также подобрали программу работы для проведения эксперимента.

Опытно-экспериментальный этап заключался в описании базы и выборки исследования, проведении констатирующего эксперимента, обработки данных по проведенным методикам. Была проведена диагностика среди испытуемых по двум методикам с целью исследования ситуативной тревожности младших подростков. Полученные результаты были обработаны, выражены в виде диаграммы и сведены в общие таблицы. Далее была разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших подростков. После реализации программы был проведен формирующий эксперимент,

обработка данных повторной диагностики. Полученные данные были выражены в виде диаграмм и сведены в общие таблицы.

На контрольно-обобщающем этапе, который объединяет всю совокупность исследовательской работы, мы провели анализ и обобщили результаты исследования, сформировали выводы и проверили гипотезу. Также разработали практические рекомендации для родителей и педагогов-психологов по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших подростков.

Подробно рассмотрим методы и методики исследования:

1. Теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, синтез, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование.

3. Психодиагностические: опросник «Шкала социально-ситуативной тревоги» Р. Кондаша, опросник «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Ч.Д. Спилберга (в адаптации Ю.Л. Ханина).

4. Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

Представим характеристику использованных методов и методик.

Термин метод в научной литературе трактуется как способ, который используется для сбора, анализа и интерпретации данных с целью изучения психологических и педагогических явлений [59].

Теоретические методы исследования – это такие методы исследования, которые позволяют уточнить цель, задачи исследования, поставить гипотезу, оценить полученные результаты, а также установить взаимосвязь между понятиями и гипотезами [57].

Анализ в психолого-педагогическом исследовании – это метод исследования, основанный на разложении объекта на составные части. Этот этап включается в любое исследование [57].

Синтез – процесс объединения выделенных частей исследования в единое целое [57].

Обобщение – это метод исследования, который заключается в выявлении постоянных свойств объекта и их взаимосвязи. В результате этого отбираются наиболее характерные признаки, которые присущи большинству объектов [59].

Целеполагание – это определение, построение цели, обдумывание образа желаемого будущего. Результатом процесса целеполагания является цель как планируемый итог последующей деятельности субъекта [59].

Моделирование – это один из основных методов психологического исследования, который используется для изучения поведенческих, когнитивных и эмоциональных аспектов человеческого поведения. Этот метод заключается в создании и анализе моделей, которые отражают особенности и свойства психологического процесса или явления [57].

Эмпирические методы – это методы исследования, при которых происходит научное познание окружающей деятельности с помощью опытов. Такие методы предполагают воздействие напрямую с предметом изучения при помощи экспериментов и наблюдений [57].

В нашем случае были использованы такие эмпирические методы как констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент и тестирование.

Эксперимент в психологии является контролируемым исследованием, которое проводится с целью изучения поведения, когнитивных процессов, эмоций или других аспектов человеческой психики. Эксперимент позволяет исследователям проверить гипотезы, установить причинно-следственные связи и получить объективные данные, основанные на наблюдениях и измерениях.

Эксперимент – систематическое и контролируемое исследование с целью изучения причинно-следственных связей между различными переменными [57]. Эксперимент характеризуется тем, что процедуры наблюдения и измерения входят в процесс эксперимента.

Психологический эксперимент – это совместная деятельность испытуемого и экспериментатора, которая организуется экспериментатором и направлена на исследование особенностей психики испытуемых [57].

Констатирующий эксперимент – тип эксперимента, который проводится с целью описания и фиксации наличия связей между переменными, без намерения устанавливать причинно-следственные отношения [57].

Формирующий эксперимент предполагает активное, целенаправленное воздействие исследователя на испытуемых для того, чтобы выработать определенные свойства или качества. Это позволяет раскрыть механизмы, динамику, закономерности образования психических феноменов, определить условия их эффективного развития. Формирующий эксперимент направлен на активное преобразование, развитие тех или иных сторон психики [57].

Тестирование – это метод психологической диагностики, который представляет собой систему специальных заданий, состоящих из кратких и ограниченных по времени испытаний, предназначенных для объективного измерения одного или нескольких аспектов целостной личности, установления количественных и качественных индивидуально-психологических различий между людьми. К тестированию применяются самые строгие правила: валидность, надежность, точность [57].

Требования, которые предъявляются к тестам:

1. Стандартизованность в предъявлении и обработке результатов.
2. Независимость результатов от влияния экспериментальной ситуации и личности психолога.
3. Соответствие тестов по валидности, надежности и стандартизации.
4. Социокультурная адаптированность теста.

5. Простота формулировок и однозначность тестовых заданий.
6. Ограниченное время выполнения заданий.

Предоставим описание используемых методик:

1. Опросник «Шкала социально-ситуативной тревоги»

Р. Кондаша.

Цель: выявление разных видов тревожности у школьников.

Время проведения: 20 минут, с учетом озвучивания инструкции.

Инструкция: перед вами ряд ситуаций, с которыми вы часто встречаетесь в жизни. Некоторые из этих ситуаций могут показаться вам неприятными, а также вызвать негативные эмоции. Внимательно прочитайте каждое предложение и выберите одну из цифр справа: 0, 1, 2, 3, 4. Если ситуация совершенно не вызывает у вас негативные эмоции, обведите цифру 0. Если она немного волнует, беспокоит вас, обведите цифру 1. Если ситуация достаточно неприятна и вызывает такое беспокойство, что вы предпочли бы избежать ее, обведите цифру 2. Если она для вас очень неприятна и вызывает сильное беспокойство, тревогу, страх, обведите цифру 3. Если ситуация для вас крайне неприятна, если вы не можете перенести ее, и она вызывает у вас очень сильное беспокойство, очень сильный страх, обведите цифру 4. Ваша задача – представить себе как можно яснее каждую ситуацию и обвести кружком ту цифру, в какой степени эта ситуация может вызвать у вас опасение, беспокойство, тревогу или страх.

Обработка и интерпретация результатов:

Подсчитывается общая сумма баллов отдельно по каждому разделу шкалы (школьная, самооценочная, межличностная) и по шкале в целом. Полученные данные интерпретируются в качестве показателей уровней соответствующих видов тревожности, показатель по всей шкале – как общий уровень тревожности.

2. Опросник «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Ч.Д. Спилберга (в адаптации Ю.Л. Ханина).

Цель – определение уровня ситуативной тревожности личности.

Время проведения: 15 минут с учетом инструкции.

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет. Обычно первый ответ, который приходит в голову, является наиболее правильным, адекватным вашему состоянию.

Обработка и интерпретация результатов:

Результаты оцениваются отдельно для каждой шкалы путем сложения баллов, присвоенных соответственно ответам на вопросы. Таким образом, полученные значения по шкалам могут находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При обсчете крайне важно учитывать, что баллы по пунктам 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20 присваиваются не так, как отражено в тексте, а в обратном порядке: 4 балла за 1-й вариант ответа, 3 – за 2-й и т.д. Если показатели не превышают 30 баллов, то у обследуемого низкая тревожность. Если сумма находится в интервале 31-44 балла, то это означает умеренную тревожность. При 45 баллах и более – тревожность высокая.

Предоставим описание используемых методов математической статистики.

Математическая обработка – это оперирование со значениями признака, полученными у испытуемых в психологическом исследовании [57].

T-критерий Вилкоксона предназначен для сопоставления показателей, измеренный в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Позволяет установить не только направленность измерений, но и их выраженность [57].

Ограничения критерия [57]:

1. Минимальное количество испытуемых, пришедшие оба испытания – 5 человек, максимальное – 50 человек.

2. Нулевые сдвиги из рассмотрения исключаются, а количество наблюдений уменьшается на количество нулевых сдвигов.

Таким образом, мы рассмотрели этапы, методы и методики исследования, которые были выбраны с учетом темы исследования, постановкой целей и задач. Представили их подробное описание, обосновали выбор методов и методик исследования. Выбранные методы и методики исследования соответствуют поставленной цели и задачам.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

Базой исследования послужила МАОУ «СОШ № 36» г. Златоуста. В исследовании приняло участие 26 учащихся пятого класса в возрасте лет. Из них 14 девочек и 12 мальчиков.

Нами был выбран именно пятый класс, так как учащиеся этого класса только перешли из младшего звена в среднее. Учащиеся находятся в обстановке, которая еще не совсем им известна, вроде бы коллектив тот же, но условия обучения совершенно иные. Пятиклассники каждый день встречаются с различными ситуациями, с которыми им предстоит справиться. Также в этом возрасте, а именно в младшем подростковом, есть свои особенности, которые проявляются в проблемах с общением со сверстниками, самооценкой, развивается чувство неуверенности в себе и ощущение одиночества. Упрямство, страхи, эмоциональная лабильность – все это может послужить результатом высокого уровня ситуативной тревожности. В процессе проведения диагностик, учащиеся активно взаимодействовали с нами, проявляли интерес. Учащиеся внимательно слушали инструкцию и задавали интересующие их вопросы по ходу процедуры.

В процессе констатирующего эксперимента были проведены следующие методики:

- 1) «Шкала социально-ситуативной тревоги» Р. Кондаша.
- 2) «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Ч.Д. Спилберга (в адаптации Ю.Л. Ханина).

Результаты исследования по методике «Шкала социально-ситуативной тревоги» Р. Кондаша представлены на рисунке 3 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблице 2.1.

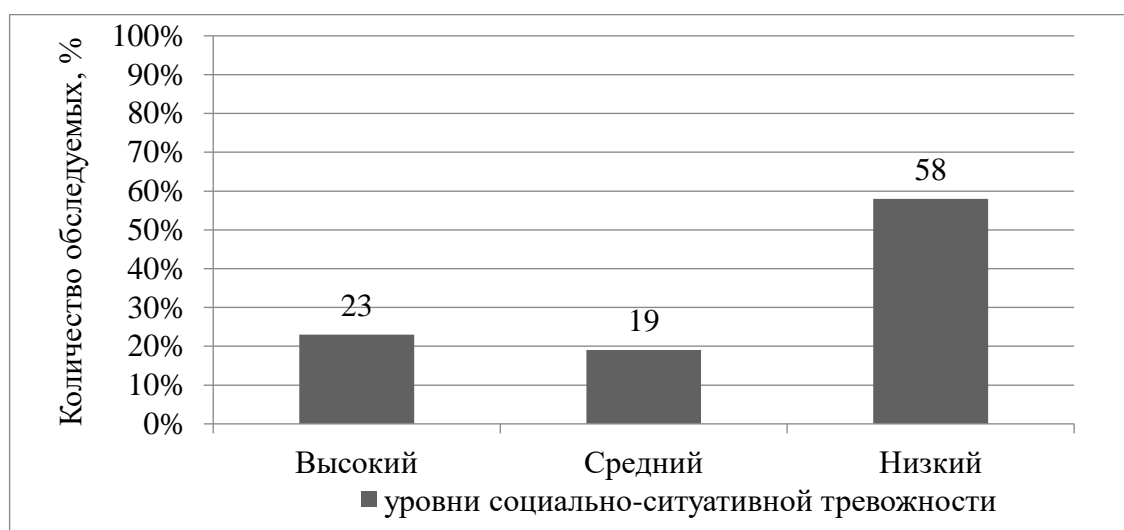


Рисунок 3 – Результаты диагностики уровня социально-ситуативной тревожности младших подростков по методике «Шкала социально-ситуативной тревоги» Р. Кондаша

Анализ результатов, представленных на рисунке 3, показал, что в классе у 19 % (5 человек) учащихся наблюдается средний уровень социально-ситуативной тревоги. Эта группа подростков чувствует себя комфортно, сохраняет эмоциональное равновесие, работоспособность преимущественно в ситуациях, к которым они уже успели привыкнуть, в которых они знают, как себя вести, знают меру своей ответственности. При осложнении ситуаций или появления дополнительных трудностей при обучении, взаимодействии с другими возможно появление тревоги, беспокойства, ощущение напряжения, эмоционального дискомфорта.

Низкий уровень социально-ситуативной тревоги наблюдается у 58 % (15 человек). Это говорит о том, что такие учащиеся чувствуют себя достаточно комфортно, находятся в благоприятной обстановке. Ситуации, которые случаются с ними совсем не кажутся им неприятными. Они совершенно спокойно отвечают у доски, выступают на сцене, с удовольствием участвуют в соревнованиях, конкурсах и внеклассных мероприятиях. Легко реагируют на конструктивную критику от учителей и родителей. Такие школьники обычно имеют такие навыки и свойства характера, как общительность, доброжелательность, терпимость, активность, увлеченность, открытость.

У 23 % (6 человек) наблюдается высокий уровень социально-ситуативной тревожности. Это означает, что подростки с таким уровнем тревожности ощущают себя недостаточно комфортно в сложившейся обстановке. Ситуации, которые происходят с ними, являются для них неприятными, вызывают беспокойство, тревогу и страх. Этой группе испытуемых некомфортно отвечать у доски, выступать на сцене, участвовать во внеклассных мероприятиях, выступать при аудитории и отвечать на задаваемые учителем вопросы. Также мысли о будущем и проблемах приносят им дискомфорт. Обычно таким подросткам свойственны такие черты характера, как застенчивость, нерешительность, растерянность, скромность.

Далее было проведено исследование по методике «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Ч.Д. Спилберга (в адаптации Ю.Л. Ханина). Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 4 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблице 2.2.

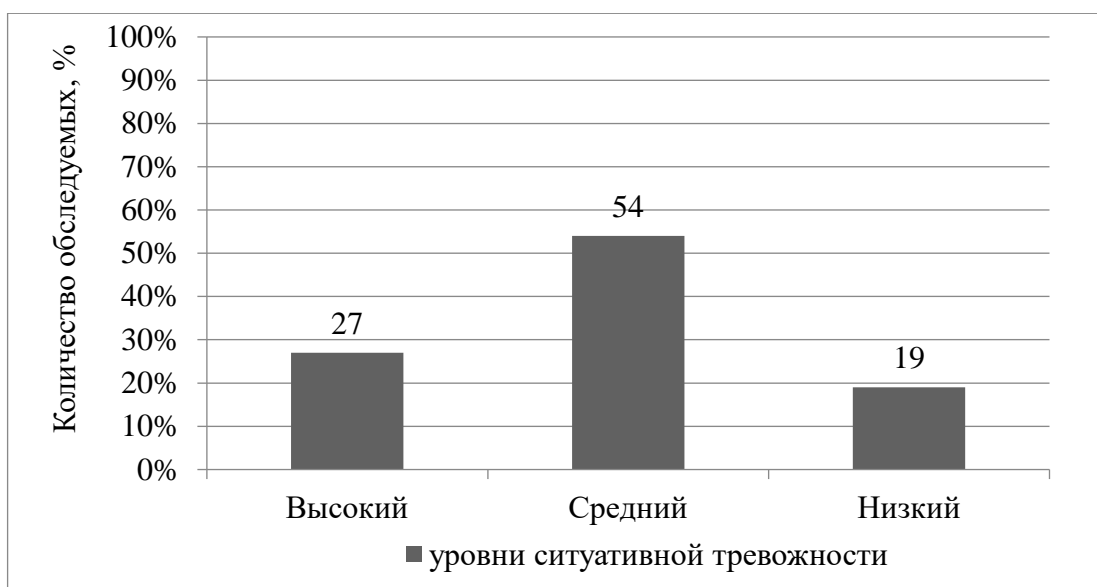


Рисунок 4 – Результаты диагностики уровня ситуативной тревожности младших подростков по методике «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Ч.Д. Спилберга (в адаптации Ю.Л. Ханина)

Как видно на рисунке 4, анализ результатов по методике «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Ч.Д. Спилберга (в адаптации Ю.Л. Ханина), показал, что у 54 % (14 человек) испытуемых наблюдается средний уровень ситуативной тревожности. Подростки придают повышенную значимость отдельным элементам ситуации или находят в себе силы и возможности контролировать свои эмоциональные переживания. Подростки с средним уровнем тревожности обычно реагируют на стрессовые ситуации некоторой тревогой, но не до критически высокого уровня. Они могут проявлять более осмотрительное поведение при столкновении с новыми ситуациями. Младшие подростки могут проявлять осторожность, изучать ситуацию перед принятием решения, стремиться подготовиться заранее к неожиданностям.

Низкий уровень ситуативной тревожности у 19 % (5 человек) свидетельствует о том, что младшие подростки чувствуют себя достаточно комфортно в происходящих ситуациях. Реагируют на стрессовые ситуации достаточно спокойно и контролируемо. Легче справляются с неожиданными обстоятельствами и меньше испытывают тревогу перед

новыми ситуациями. Подростки проявляют спокойное поведение и быструю адаптацию к изменениям.

У 27 % (7 человек) испытуемых наблюдается высокий уровень ситуативной тревожности, это показывает, что такие учащиеся не спокойны в сложившейся обстановке, находятся в напряжении, внутренне скованы и встревожены. Подростки могут испытывать сильную тревогу в стесненных или непредсказуемых ситуациях. Также могут нервничать и испытывать чувство внутреннего дискомфорта и скованности.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что в младшем подростковом возрасте у 27 % детей (7 человек) имеют место проявления ситуативной тревожности и соответственно превышающий норму уровень данного показателя. Это в основном связано с учебной деятельностью, с возросшими требованиями с переходом в старшие классы, с отношениями со сверстниками, учителями и родителями. Так как исследование проводилось в начале учебного года (ноябрь), то оно позволило выявить учащихся, чей уровень ситуативной тревожности и общее состояние в целом вызывают опасения. Наша программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших подростков будет направлена на снижение и нормализацию уровня ситуативной тревожности у подростков, которые имеют повышенный уровень по данному показателю, а также к участию в программе в качестве профилактики и сохранения стабильности по показателю будут приглашены учащиеся с нормальным уровнем ситуативной тревожности.

Выводы по 2 главе

Подводя итог всему вышесказанному, можно сделать вывод о том, что исследование психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности проходило в три основных этапа. На поисково-подготовительном этапе мы подробно рассмотрели проблему ситуативной тревожности младших подростков, сформулировали гипотезу

исследования, объект, предмет, цели и задачи, также разработали «дерево целей» и модель исследования. В процессе опытно-экспериментального исследования, мы рассмотрели этапы, методы и методики исследования, которые были выбраны с учетом темы исследования, постановкой целей и задач. Представили их подробное описание, обосновали выбор методов и методик исследования.

Проанализировав все полученные результаты диагностик, мы пришли к выводу, что в младшем подростковом возрасте у 27 % детей (7 человек) наблюдается повышенный уровень ситуативной тревожности и соответственно превышает норму данного показателя. Это в основном связано с учебной деятельностью, с возросшими требованиями с переходом в старшее звено, с отношениями со сверстниками, учителями и родителями. Таким подросткам требуется психолого-педагогическая коррекция. Наша программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших подростков направлена на снижение и нормализацию уровня ситуативной тревожности у подростков, которые имеют повышенный уровень по данному показателю, а также в качестве профилактики и сохранения стабильности по показателю для учащихся с нормальным и низким уровнем ситуативной тревожности. Профилактика тревожности имеет большую важность для физического и психического благополучия подростков. В жизни младших подростков, где существуют множество факторов, которые могут вызвать беспокойство и стресс, ситуативная тревожность может стать серьезным препятствием для их комфорта и личного благополучия. Именно поэтому программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших подростков будет реализована со всеми участниками исследования.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ

3.1 Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших подростков

Результаты исследования ситуативной тревожности младших подростков в ходе констатирующего эксперимента показали необходимость реализации программы психолого-педагогической программы коррекции.

Разработанная нами программа психолого-педагогической коррекции является коррекционно-развивающей. Так как ситуативная тревожность оказывает большое влияние на эффективность обучения и личностное развитие учащихся, разработанная программа предполагает работу педагога-психолога со всеми участниками исследования, а именно детьми младшего подросткового возраста в количестве 26 человек.

Ситуативная тревожность у младших подростков может проявляться в различных ситуациях, таких как: первый день в новой школе, контрольные работы и ответы на уроках, публичные выступления, конфликты с друзьями, семейные изменения. Это ситуации, которые вызывают беспокойство и тревогу, негативные эмоции, неуверенность в себе и неумение взаимодействовать с другими. Для этого необходимо работать над развитием уверенности, повышать самооценку, учить способам контроля над эмоциями и самопознанию.

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности младших подростков.

Задачи программы:

1. Развить навыки межличностного общения со сверстниками.
2. Формировать представление о своих индивидуальных способностях.

3. Способствовать развитию самопознания и навыков саморегуляции.

4. Научить младших подростков способам преодоления тревожных и стрессовых ситуаций.

Принципы, на которые опирается программа:

1. Принцип конфиденциальности, предполагающий защиту и неразглашение информации, полученной психологом во время коррекционной работы. Этот принцип важен для создания доверительной атмосферы, в которой подростки могут быть искренними, без опасения, что их личная информация будет раскрыта третьим лицам.

2. Принцип индивидуального подхода, который заключается в принятии психологом во внимание индивидуальных потребностей каждого ребенка, а также психолог учитывает возраст детей, развитие, культурные особенности и другие факторы.

3. Принцип ответственности, который предполагает, что психолог должен нести ответственность за свои действия и решения в работе с детьми, действовать во благо, соблюдая этические нормы, законы и стандарты профессиональной практики.

Принцип компетентности, заключающийся в том, что психолог должен обладать необходимыми знаниями, умениями и навыками для осуществления коррекционной работы.

Программа психолого-педагогической коррекции была реализована на базе МАОУ «СОШ № 36» г. Златоуста с учащимися пятого класса в количестве 26 человек, из них 14 девочек и 12 мальчиков. На констатирующем эксперименте было выявлено, что у 27 % (7 человек) наблюдается высокий уровень ситуативной тревожности, у 54 % (13 человек) – средний уровень, у 19 % (5 человек) – низкий уровень. Программа направлена на снижение и нормализацию уровня ситуативной тревожности у младших подростков, имеющих повышенный уровень тревожности, а также в качестве профилактики и сохранения стабильности

по показателю для учащихся со средними и низкими показателями ситуативной тревожности.

Научно-методические и нормативно-правовые основания программы:

Разработанная нам программа опирается на теоретические исследования А.М. Прихожан [46; 47], практические разработки Л.К. Костина, А.В. Микляева [29; 38], а также на статьи современных исследователей в области психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности: Л.В. Абрамова, Е.В. Барышникова, А.Е. Герасимова, А.А. Королева, К.А. Кузнецова [1; 7; 13; 27; 32]. Опирается на нормативные-правовые документы: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 03.02.2014); Этический кодекс педагога-психолога службы практической психологии образования России, принятый на Всероссийском съезде практических психологов образования 26.03.2003 г.

Структура и содержание программы.

Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших подростков состоит из 4 блоков, в каждом из которых по 2 занятия.

Блоки программы:

Блок 1. «Знакомьтесь – это Я». Блок включает в себя представление себя участникам программы, развитие коммуникативных навыков, внимания к самому себе, понимание своей значимости и индивидуальности, формирование положительного отношения к себе.

Блок 2. «Я и мое окружение». Блок направлен на развитие навыков общения, навыков совместной деятельности, понимания индивидуальности других, формирования положительного отношения к самому себе и другим.

Блок 3. «Я и творчество». Блок направлен на познание себя, своих чувств и эмоций через творчество, выражение своих чувств, развитие

самовыражения, создание атмосферы доверия, безопасности, чувства успокоения, нормализация уровня ситуативной тревожности.

Блок 4. «Я все преодолею». Блок включает в себя обучение способам преодоления тревожных и стрессовых ситуаций, развитие навыков владения собой, рефлексия, подведение итогов.

Структура занятий:

1. Вводная часть: ритуал приветствия, начало занятия.
2. Основная часть: групповая работа, работа в парах, индивидуальная работа, практические упражнения, игровые упражнения, арт-терапия, беседа, элементы тренинга.
3. Заключительная часть: подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания.

Методики, технологии и инструментарий программы:

Для определения участников коррекционно-развивающей программы использовались следующие методики:

1. «Шкала социально-ситуативной тревоги» Р. Кондаша [71].
2. Опросник «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Ч.Д. Спилберга (в адаптации Ю.Л. Ханина) [71].

Для эффективной реализации программы использовались следующие методы:

- наглядные методы;
- словесные приемы;
- игровые упражнения;
- практические упражнения;
- методы арт-терапии.

Сферы ответственности, права и обязанности участников программы

Основные права и обязанности педагога-психолога:

1. Педагог-психолог должен избегать причинения вреда участникам программы и нести ответственность за свои действия.

2. Если педагог-психолог понимает, что его действия не улучшат психологическое состояние участника программы или представляют для него опасность, он должен сразу же прекратить вмешательство.

3. Педагог-психолог применяет только безопасные методики исследования или вмешательства, которые не представляют потенциальной опасности для здоровья и психического состояния участников программы.

Участники программы имеют право на:

- добровольное участие в программе;
- отказ от выполнения того или иного упражнения программы;
- уважительное отношение к себе;
- отказ от участия в программе.

Участники программы обязаны:

- не совершать действий, наносящих психологическую или физическую травму другим участникам программы;
- соблюдать режим посещения занятий.

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы:

Для эффективности реализации программы коррекции ситуативной тревожности у младших подростков необходимы следующие условия:

1. Информационные

- обеспечение специалиста доступом к организационно-методическим источникам по реализации программы;
- наличие мультимедиа, доступа в Интернет.

2. Материально-технические

- санитарно-гигиенические условия процесса обучения (температурный, световой режим);
- пожарная безопасность, электробезопасность, условия труда.

3. Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы

- дидактические средства;

- учебные пособия;
- игровое оборудование.

Сроки реализации:

Программа психолого-педагогической коррекции рассчитана на 8 тематических занятий (1 занятие в неделю). Продолжительность программы предполагает 2 месяца – 8 недель, длительность одного занятия 40-60 минут.

Ожидаемые результаты:

1. Снижен уровень ситуативной тревожности младших подростков, благодаря наглядным и словесным методам, практическим и игровым упражнениям, средствам арт-терапии.
2. Развита коммуникативные навыки младших подростков.
3. Сформировано положительное отношение к себе у младших подростков.
4. Младшие подростки знают и умеют применять способы преодоления тревожных и стрессовых ситуаций.

Далее представлено краткое изложение содержания психолого-педагогической коррекционной программы ситуативной тревожности младших подростков. Полное содержание программы представлено в ПРИЛОЖЕНИИ 3.

Блок 1. «Знакомьтесь – это Я».

Занятие 1. «Знакомьтесь – это Я».

Цель: создание условий для развития мотивации младших подростков.

Упражнение 1. «Уникальность каждого».

Цель: формирование позитивной мотивации к занятиям.

Упражнение 2. «Мои сильные и слабые стороны».

Цель: формирование представлений о себе.

Упражнение 3. «Десять Я».

Цель: создание условий для осознания своей индивидуальности.

Упражнение 4. «Моя вселенная».

Цель: способствовать пониманию своей индивидуальности и значимости.

Упражнение 5. «Ассоциации».

Цель: развитие рефлексии.

Занятие 2. «Что я знаю о себе».

Цель: формирование положительного отношения к себе и другим.

Упражнение 1. «Две правды, одна ложь».

Цель: формирование позитивной мотивации к началу занятия и развитие коммуникативных навыков.

Упражнение 2. «Внутренний мир».

Цель: создание условий для познания себя и визуализации индивидуального представления о себе.

Упражнение 3. «Самое-самое».

Цель: формирование представлений о своей ценности и индивидуальности.

Упражнение 4. «Отпечатки».

Цель: развитие коммуникативных навыков.

Блок 2. «Я и мое окружение».

Занятие 1. «Я и другие».

Цель: развитие коммуникативных навыков и навыков совместной деятельности.

Упражнение 1. «Приветствие, рукопожатие, объятие».

Цель: развитие вербальных и невербальных навыков общения.

Упражнение 2. «Мы с тобой похожи тем, что...».

Цель: развитие коммуникативных навыков и навыков совместной деятельности.

Упражнение 3. «Общее настроение».

Цель: развитие навыков совместной деятельности.

Упражнение 4. «Погода».

Цель: позитивное завершение занятия и рефлексия.

Занятие 2. «Мое окружение».

Цель: развитие понимания своей индивидуальности и других, формирования положительного отношения к самому себе и другим.

Упражнение 1. «Мои чувства».

Цель: формирование позитивной мотивации к началу занятия, развитие навыков общения и чувства эмпатии.

Упражнение 2. «Визитка».

Цель: развитие навыков коммуникации, понимания своей индивидуальности и других.

Упражнение 3. «Диалог с собой».

Цель: способствовать пониманию своей индивидуальности.

Упражнение 4. «Опиши меня».

Цель: развитие коммуникативных навыков, позитивного отношения к себе и другим.

Упражнение 5. «Мои чувства».

Цель: знакомство со способами преодоления тревожности.

Блок 3. «Я и творчество».

Занятие 1. «Я доверяю своим чувствам».

Цель: создание условий для познания себя и выражения своих чувств и эмоций.

Упражнение 1. «Комплименты».

Цель: создать эмоционально положительную атмосферу на начало занятия.

Упражнение 2. «Рисунок животного».

Цель: знакомство со способами преодоления тревожности.

Упражнение 3. «Кукла».

Цель: развитие самовыражения при помощи тканевой терапии.

Упражнение 4. «Письмо себе».

Цель: развитие способности обращать внимание на свои мысли, эмоции и поведение.

Упражнение 5. «Настроение».

Цель: развитие рефлексии.

Занятие 2. «Я в безопасности».

Цель: развитие способности обращать внимание на свои мысли, эмоции и поведение.

Упражнение 1. «Вопросы на бумажках».

Цель: развитие способности обращать внимание на свои мысли, эмоции и поведение.

Упражнение 2. «Каракули».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Упражнение 3. «Рассказ».

Цель: знакомство со способами преодоления тревожности.

Упражнение 4. «Монотипия».

Цель: создание чувства успокоения.

Упражнение 5. «Рефлексия».

Цель: позитивное окончание занятия, расслабление, подведение итогов занятия.

Блок 4. «Я все смогу».

Занятие 1. «Я чувствую, что».

Цель: обучение способам преодоления тревожных и стрессовых ситуаций.

Упражнение 1. «Я чувствую».

Цель: настрой на занятие, создание доверительной атмосферы.

Упражнение 2. «Ситуации».

Цель: развитие умений анализировать свое эмоциональное состояние.

Упражнение 3. «Как я отдыхаю».

Цель: способствовать осознанию способов расслабления и отдыха.

Упражнение 4. «Рецепт спокойствия».

Цель: познакомить участников со способами расслабления и отдыха.

Упражнение 5. «Я чувствую».

Цель: развитие способности понимания своего состояния и своих возможностей.

Занятие 2. «Я все смогу».

Цель: развитие способности понимания своего состояния и состояния других людей.

Упражнение 1. «Настрой».

Цель: создание условий для преодоления тревожности.

Упражнение 2. «Моя реакция».

Цель: развитие способности выражать свои чувства.

Упражнение 3. «Поддержка».

Цель: развитие навыков саморегуляции.

Упражнение 4. «Чувствую себя хорошо».

Цель: развитие умений самоанализа.

Упражнение 5. «Дыхательная гимнастика».

Цель: обучение способам регуляции дыхания.

Таким образом, на основании вышеизложенного материала можно сделать вывод о том, что разработанная программа отвечает требованиям, целям и задачам исследования и позволит скорректировать уровень ситуативной тревожности младших подростков.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

После реализации психолого-педагогической программы коррекции ситуативной тревожности младших подростков, следующим этапом в опытно-экспериментальном исследовании нами была проведена повторная диагностика ситуативной тревожности, для того чтобы определить эффективность реализованной программы и проверить гипотезу исследования.

Повторная диагностика была проведена при помощи следующих методик констатирующего эксперимента:

1. Опросник «Шкала социально-ситуативной тревоги» Р. Кондаша.

2. Опросник «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Ч.Д. Спилберга (в адаптации Ю.Л. Ханина).

Данные методики повторно проведены со всей группой испытуемых, а именно обучающихся пятого класса МАОУ «СОШ № 36» г. Златоуста, в количестве 26 человек. Приведем результаты повторного исследования уровня ситуативной тревожности младших подростков, полученные при проведении методики «Шкала социально-ситуативной тревоги» Р. Кондаша.

Результаты исследования представлены на рисунке 5 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблице 4.1.

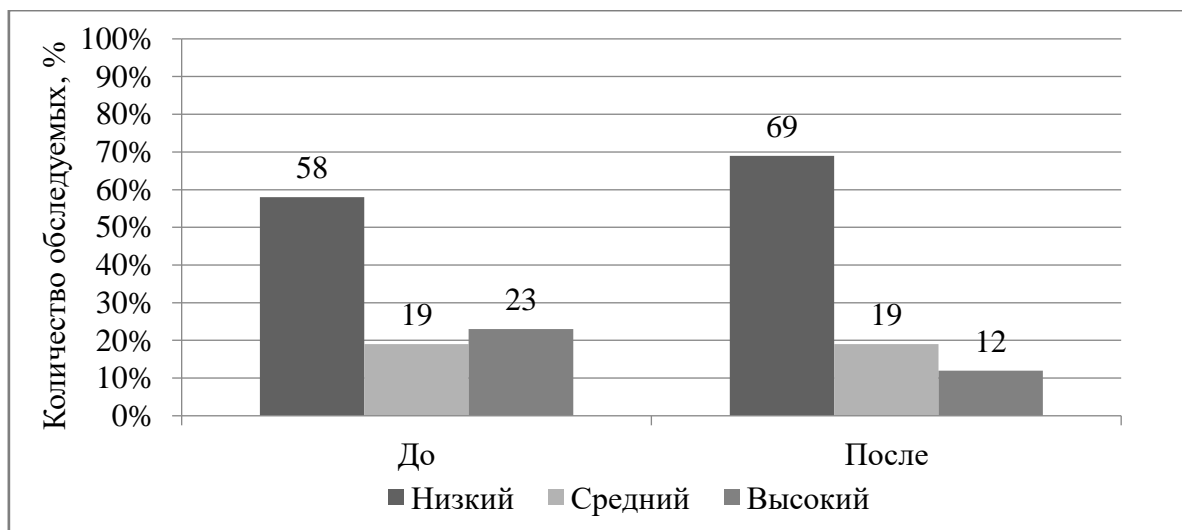


Рисунок 5 – Результаты диагностики уровня социально-ситуативной тревожности младших подростков по методике «Шкала социально-ситуативной тревоги» Р. Кондаша до и после реализации программы психолого-педагогической коррекции

По результатам повторного исследования уровня ситуативной тревожности младших подростков выявлены следующие результаты. Высокий уровень ситуативной тревожности в констатирующем эксперименте показали 23 % (6 человек) испытуемых. В формирующем

эксперименте этот же показатель составил 12 % (3 человека) респондентов. Следовательно, у 3 испытуемых уровень тревожности снизился до среднего, у остальных 3 человек уровень социально-ситуативной тревожности остался в пределах высокого. Если же рассмотреть индивидуальные показатели тревожности, можно увидеть, что во втором случае диагностики числовые данные у 3 респондентов уменьшились, и в дальнейшей перспективе могут приблизиться к среднему уровню. Из этих 3 человек, у 2 респондентов значения находятся на границе со средним уровнем. Среди всех участников никто не показал обратную динамику результатов или ее отсутствие.

Средний уровень ситуативной тревожности остался на том же уровне, его продемонстрировали 19 % (5 человек) обследуемых. Если рассмотреть индивидуальные показатели, мы видим, что у всех 5 респондентов числовые данные уменьшились, из них у 3 человек уровень тревожности снизился до низкого уровня. У 1 обследуемого числовые данные незначительно увеличились, у оставшегося 1 респондента уровень тревожности остался на прежнем уровне. Низкий уровень ситуативной тревожности показали 69 % (18 человек) обследуемых. Из них у 1 подростка числовые данные увеличились, но также остались на низком уровне. Важно учитывать то, что высокий уровень ситуативной тревожности снизился до среднего у 3 испытуемых, средний уровень снизился до низкого также у 3 человек.

Приведем результаты повторного исследования уровня ситуативной тревожности младших подростков, полученные при проведении методики «Шкала ситуативной тревоги (СТ)» Ч.Д. Спилберга (в адаптации Ю.Л. Ханина). Результаты исследования представлены на рисунке 6 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблице 4.2.

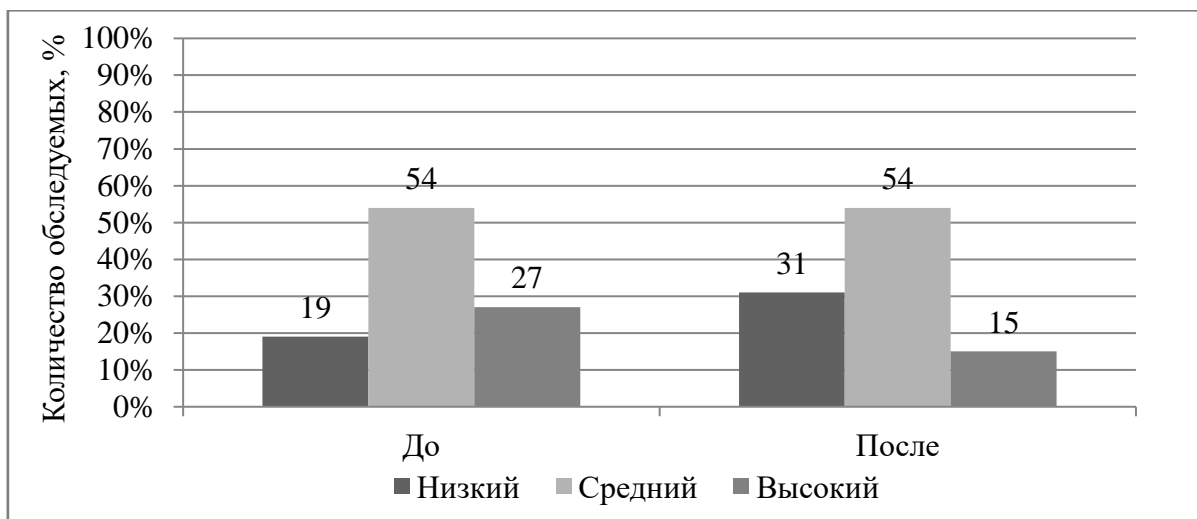


Рисунок 6 – Результаты диагностики уровня ситуативной тревожности младших подростков по методике «Шкала ситуативной тревоги (СТ)» Ч.Д. Спилберга (в адаптации Ю.Л. Ханина) до и после реализации программы психолого-педагогической коррекции

По результатам повторного исследования уровня ситуативной тревожности младших подростков выявлены следующие результаты. Высокий уровень ситуативной тревожности в констатирующем эксперименте показали 27 % (7 человек) испытуемых. В формирующем эксперименте этот же показатель составил 15 % (4 человека) респондентов. Следовательно, у 3 испытуемых уровень тревожности снизился до среднего, у остальных 4 человек уровень тревожности остался в пределах высокого.

Если же рассмотреть индивидуальные показатели тревожности, можно увидеть, что во втором случае диагностики числовые данные у 3 респондентов уменьшились, и в дальнейшей перспективе могут приблизиться к среднему уровню. Среди всех участников никто не показал обратную динамику результатов или ее отсутствие.

Средний уровень ситуативной тревожности остался на том же уровне, его продемонстрировали 54 % (14 человек) обследуемых. Если рассмотреть индивидуальные показатели, мы видим, что у 9 респондентов числовые данные уменьшились, из них у 3 человек уровень тревожности снизился до низкого уровня. У 2 обследуемых числовые данные

незначительно увеличились, у оставшихся 3 респондента уровень тревожности остался на прежнем уровне.

Низкий уровень ситуативной тревожности показали 31 % (8 человек) обследуемых. Числовые данные не изменились у 5 человек.

Важно учитывать то, что высокий уровень ситуативной тревожности снизился до среднего у 3 испытуемых, средний уровень снизился до низкого также у 3 человек.

Таким образом, по результатам реализации программы коррекции мы можем видеть положительную динамику. Высокий уровень ситуативной тревожности не преобладает над средним и низким уровнями. Мы можем выделить 6 респондентов, которые показали благоприятные результаты. У 3 из них высокий уровень тревожности снизился до среднего, у 3 остальных средний уровень снизился до низкого уровня.

По результатам констатирующего и формирующего эксперимента проведена математическая обработка данных с помощью Т-критерия Вилкоксона. Первый этап обработки данных касается показателей социально-ситуативной тревожности младших подростков, выявленных по методике «Шкала социально-ситуативной тревоги» Р. Кондаша.

Результаты обработки представлены в ПРИЛОЖЕНИЕ 4, таблице 4.3.

Были сформулированы следующие гипотезы:

H_0 : интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателя уровня социально-ситуативной тревожности не превосходит интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателя уровня социально-ситуативной тревожности.

H_1 : интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателя уровня социально-ситуативной тревожности превосходит интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателя уровня социально-ситуативной тревожности.

В ходе подсчетов разницы между результатами двух этапов

эксперимента по данному показателю выявлено два нетипичных ранга, которые представляют собой завышение первоначального уровня социально-ситуативной тревожности, сумма которых 21,5. Также обнаружен один респондент, показавший идентичные значения, разница которых равна 0. Поэтому для анализа и интерпретации результатов в стандартизированной таблице значений мы выбрали $n=25$.

Критические значения для $n=25$:

$$T_{кр.} = 76 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр.} = 100 \quad (p \leq 0.05)$$

Представим полученные данные на оси значимости, которая отображена на рисунке 7.

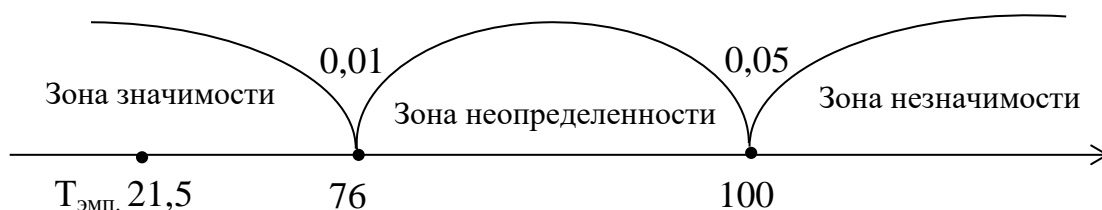


Рисунок 7 – Ось значимости для расчета критерия Т-критерия Вилкоксона по методике «Шкала социально-ситуативной тревоги» Р. Кондаша

По результатам произведенного расчета критерия Вилкоксона по методике «Шкала социально-ситуативной тревоги» Р. Кондаша, мы видим, что полученное эмпирическое значение $T_{эмп.}$ находится в зоне значимости. Следовательно, принимается гипотеза H_1 : интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателя уровня социально-ситуативной тревожности превосходит интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателя уровня социально-ситуативной тревожности.

Следующая обработка данных касается показателей ситуативной тревожности младших подростков, выявленных по методике «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Ч.Д. Спилберга (в адаптации Ю.Л. Ханина). Результаты обработки представлены в ПРИЛОЖЕНИЕ 4, таблице 4.4.

Были сформулированы следующие гипотезы:

H_0 : интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателя уровня ситуативной тревожности не превосходит интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателя уровня ситуативной тревожности.

H_1 : интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателя уровня ситуативной тревожности превосходит интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателя уровня ситуативной тревожности.

В ходе подсчетов разницы между результатами двух этапов эксперимента по данному показателю выявлено два нетипичных ранга, которые представляют собой завышение первоначального уровня социально-ситуативной тревожности, сумма которых 19,5. Также обнаружено восемь респондентов, которые показали идентичные значения, разница которых равна 0. Таким образом, для анализа и интерпретации результатов в стандартизированной таблице значений мы выбрали $n=18$.

Критические значения для $n=18$:

$$T_{кр.} = 32 (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр.} = 47 (p \leq 0.05)$$

Представим полученные данные на оси значимости, которая отображена на рисунке 8.

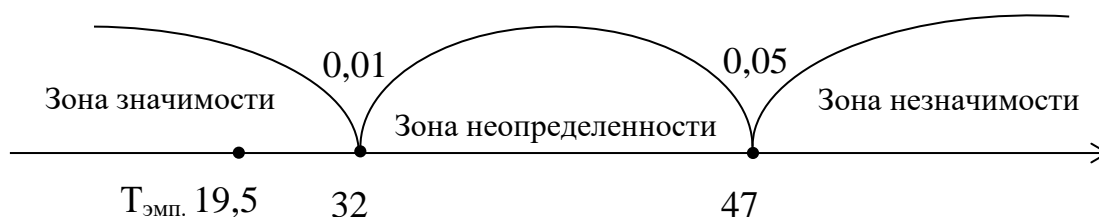


Рисунок 8 – Ось значимости для расчета критерия Т-критерия Вилкоксона по методике «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Ч.Д. Спилберга (в адаптации Ю.Л. Ханина)

По результатам произведенного расчета критерия Вилкоксона по методике «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Ч.Д. Спилберга (в адаптации Ю.Л. Ханина), мы видим, что полученное эмпирическое

значение $T_{эмп.}$ находится в зоне значимости. Следовательно, принимается гипотеза H_1 : интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателя уровня ситуативной тревожности превосходит интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателя уровня ситуативной тревожности.

Данные подсчеты показывают общее снижение показателей социально-ситуативной тревожности и ситуативной тревожности.

Благодаря программе психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших подростков количество обследуемых с завышенным уровнем ситуативной тревожности уменьшилось. Присутствует положительная динамика.

Таким образом, мы получили положительную динамику после реализации программы коррекции ситуативной тревожности младших подростков. Результатом формирующего эксперимента стало подтверждение гипотезы исследования о том, что психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности младших подростков будет эффективна, если разработать и реализовать программу, направленную на психолого-педагогическую коррекцию ситуативной тревожности младших подростков, включающую наглядные и словесные методы и приемы, практические и игровые упражнения, средства арт-терапии.

3.3 Рекомендации для родителей и педагогов-психологов по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших подростков

Для снижения и профилактики ситуативной тревожности младших подростков нами были разработаны рекомендации для педагогов-психологов и для родителей по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших подростков.

Психолого-педагогическая коррекция – это форма совместной профессиональной деятельности педагога и психолога, основанная на комплексе мероприятий, направленных на устранение или смягчение различных психологических и педагогических проблем у детей, подростков и взрослых, с опорой на знание возрастной, социокультурной и индивидуальной норм развития [52].

Психолого-педагогическое сопровождение – это процесс помощи детям и подросткам в формировании и развитии их личности, способностей, навыков и умений. В рамках такого сопровождения специалисты помогают подростку преодолеть проблемы и трудности, повысить самооценку и уверенность в себе, а также эффективно взаимодействовать с социумом. Это важный компонент образовательного процесса, который помогает детям и подросткам достигать успехов в учебе и жизни [52].

Психологическая профилактика – психологические мероприятия и методы, направленные на предотвращение возникновения психологических проблем, укрепления психического здоровья и развитие психологической устойчивости [52].

Для профилактики ситуативной тревожности у младших подростков важно учитывать следующие аспекты [31]:

1. Поддержка со стороны семьи. Родители и близкие люди играют важную роль в формировании чувства уверенности и безопасности у подростков. Родители должны быть готовы выслушать ребенка, поддержать в трудных ситуациях и обеспечить эмоциональную поддержку.

2. Создание безопасной среды. Школа и другие образовательные учреждения должны быть местом, где подростки чувствуют себя комфортно и безопасно.

3. Социальная поддержка и психологическая помощь. Важно иметь специалистов, которые могут оказывать психологическую поддержку и помощь младшим подросткам.

Ситуаций, которые вызывают ситуативную тревожность, в жизни подростка может быть множество, включая их новое социальное и учебное окружение, наличие конфликтов с одноклассниками, давление на успехи и опасения об их безопасности. Важно, чтобы родители поддерживали своих детей, понимали и уважали их чувства, и умели помочь детям справиться с ними.

Общие рекомендации родителям [31]:

1. Объясняйте своему ребенку, что тревога – это нормальная реакция на стрессовые ситуации, и помогайте ему осознать, что тревога может быть контролируемой.

2. Больше общайтесь с подростком и интересуйтесь о том, какие чувства и эмоции он испытывал в ответ на ту или иную ситуацию. Помогайте также ему найти способы решения проблем с тревожностью.

3. Проводите с ребенком больше времени на свежем воздухе.

4. Обучите подростка техникам релаксации и дыхательным упражнениям, которые помогут ему справиться с тревожностью.

5. Помогайте ребенку устанавливать режим дня, здоровые привычки, такие как здоровое питание, достаточный сон и физическая активность.

6. Помните, что ваша поддержка и понимание очень важны для подростка в борьбе с тревожностью, поэтому будьте терпеливыми и заботливыми.

Рекомендации родителям по общению с тревожным подростком [60]:

1. Поддерживайте с ребенком открытый диалог, обсуждайте с ним его состояния, чувства и эмоции без обвинений или оценок. В диалоге уделяйте больше внимания его интересам, хобби, друзьям, нежели примитивным вещам, таким как школа, оценки, учителя.

2. Доверяйте ребенку, дайте понять, что вы его поддержите, а не осудите в какой-либо ситуации.

3. Не подрывайте авторитет других значимых взрослых: бабушек, дедушек, учителей.

4. Не сравнивайте ребенка с его одноклассниками или друзьями. Лучше сравнивать его результаты с его прошлым опытом.

5. Если у вас возникают серьезные беспокойства относительно психического или эмоционального состояния вашего ребенка, обратитесь за помощью к специалистам.

6. Проводите с ребенком минутки релаксации: дыхательная гимнастика, рисование, лепка и другое.

Важно учитывать то, что ситуативная тревожность младших подростков также связана с учебной деятельностью. В школе у подростков возникают различные ситуации, которые могут повлечь за собой тревожность, беспокойство и страх. Родителям важно поддерживать своего ребенка в отношении учебной деятельности и мотивировать его.

Исходя из этого, нами были выделены рекомендации родителям младших подростков, связанные с учебной деятельностью [61]:

1. Чаще эмоционально контактируйте со своим ребенком, чтобы он был открытым и доверял вам.

2. Не оценивайте ребенка в повседневной и учебной деятельности, это даст ему сконцентрироваться на получении знаний, не переживая об оценках в учебе.

3. Не требуйте слишком многого и невозможного от своего ребенка, действуйте, учитывая его физические, психоэмоциональные и когнитивные особенности.

4. Развивайте интерес к получению знаний. Вместе занимайтесь внеурочным чтением, изучайте интересные материалы, которые нравятся ребенку. Покажите, объясните, что он учится ради себя, и все знания, которые он получает в школе пригодятся в повседневной жизни.

5. При мотивировании ребенка к учению, ориентируйтесь на ближайшую зону развития. Это даст ему легче понять и представить ситуацию, и это будет более эффективно работать в его сознании.

Необходимо понять и принять тревогу ребенка – он имеет на нее полное право. Интересуйтесь его жизнью, мыслями, чувствами, страхами. Научите его говорить об этом, вместе обсуждайте ситуации из жизни в школе, вместе ищите выход. Ребенок должен быть уверен, что всегда может обратиться к вам за помощью и советом. И только после выражения понимания и сочувствия помогите найти решение выхода, увидеть положительные стороны.

Школа играют важную роль в жизни младшего подростка. Школа является местом, где дети получают знания, развивают свои навыки, общаются со сверстниками, проходят контроль знаний. Школа помогает детям определить свои интересы, способности и цели, а также подготавливает их к будущей взрослой жизни. Во всех этих случаях имеет место проявление ситуативной тревожности.

Для психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших подростков большую роль играет педагог-психолог в образовательном учреждении. В работе педагога-психолога в образовательной организации всегда присутствует 5 видов деятельности [64]:

1. Диагностика – изучение индивидуальных особенностей личности и познавательных способностей с целью выявления причин возникновения проблем в обучении и развитии, в межличностных отношениях.

2. Коррекция – система мероприятий, направленных на исправление недостатков психологического развития или поведения личности, с помощью специальных средств психологического воздействия.

3. Профилактика – вид деятельности, направленный на сохранение, укрепление и развитие психологического здоровья и благополучия человека на всех этапах взросления, на предупреждение возможных

проблем развития личности и межличностных отношений участников образовательного процесса.

4. Просвещение – формирование у обучающихся и их родителей, у педагогических работников и администрации потребности в психологических знаниях, желания использовать их в интересах собственного развития.

5. Консультирование – непосредственная работа с людьми, направленная на решение различного рода психологических проблем, связанных с трудностями в межличностных отношениях, где основными средствами являются определенным образом организованная беседа.

Рекомендации педагогу психологу по диагностике ситуативной тревожности младших подростков [66]:

1. Проводите для начала беседу с подростком, чтобы понять его эмоциональное состояние, причины тревожности, ситуации, которые вызывают тревогу. Будьте внимательны и эмпатичными, проявляйте поддержку и понимание.

2. Используйте разнообразные методы и методики диагностики: опросники, тесты, проективные методы.

3. Наблюдайте за поведением подростка в различных ситуациях: на уроке, на перемене, с одноклассниками, с педагогами.

Рекомендации педагогу психологу по коррекции ситуативной тревожности младших подростков [72]:

1. Разработайте индивидуальный план коррекционной работы с подростками на основе их потребностей и особенностей.

2. Используйте творческий подход. Творчество хорошо помогает справиться с тревожностью и сохранять спокойствие даже в стрессовых ситуациях.

3. Включите в работу по коррекции учителей и родителей подростка. Обсудите с ними успешные методы и подходы, чтобы поддерживать их в работе с ребенком.

4. Регулярно оценивайте эффективность проводимых мероприятий по коррекции ситуативной тревожности младшего подростка и, при необходимости корректируйте план работы. Важно следить за динамикой состояния подростка и его успехами.

Рекомендации педагогу психологу по профилактике ситуативной тревожности младших подростков [14]:

1. Проводите профилактические мероприятия по профилактике ситуативной тревожности младших подростков для подростков, их родителей, педагогов, используя лекции, беседу, семинары, конференции, выставки, статьи, информационные стенды и т.д.

2. В профилактических мероприятиях используйте обучение навыкам самоуправления, социальной адаптации. Обучайте стратегиям решения проблем, техникам релаксации.

Рекомендации педагогу психологу по просвещению по ситуативной тревожности младших подростков [67]:

1. Организуйте лекции, семинары и тренинги о ситуативной тревожности для младших подростков. Объясните им, что такое тревожность, какие симптомы она проявляет и как с ней можно бороться.

2. Используйте креативный и игровой подход.

3. Проводите также мероприятия по просвещению с родителями и педагогами.

Рекомендации педагогу психологу по консультированию младших подростков с ситуативной тревожностью [71]:

1. Устанавливайте сразу доверительную и безопасную атмосферу на консультациях подростка. Поддерживайте его эмоционально и покажите понимание его чувств.

2. Помогайте подростку в разработке плана действий по преодолению тревожности.

3. Если тревожность подростка становится серьезной и требует профессионального вмешательства, не бойтесь направить подростка к психологу или психотерапевту для дальнейшей помощи и поддержки.

Выводы по 3 главе

Таким образом, нами была разработана программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших подростков. Обозначена цель, задачи, принципы программы. Описали структуру и содержание программы, использованные методы, сроки реализации программы.

Нами была реализована программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших подростков. После реализации программы получились следующие результаты. Высокий уровень ситуативной тревожности наблюдается у 15 % (4 человека) обследуемых, средний – у 54 % (14 человек), низкий – у 31 % (8 человек).

Благодаря математической обработке данных, мы можем констатировать то, что поставленная нами гипотеза исследования подтвердилась: психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности младших подростков будет эффективна, если разработать и реализовать программу, направленную на психолого-педагогическую коррекцию ситуативной тревожности младших подростков, включающую наглядные и словесные методы и приемы, практические и игровые упражнения, средства арт-терапии.

Также мы разработали методические рекомендации для родителей и педагогов-психологов по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших подростков. Для преодоления ситуативной тревожности младшим подросткам важна поддержка со стороны родителей, педагогов и педагога-психолога.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящем исследовании изучалась психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности младших подростков. Целью исследования было теоретически изучить и опытно-экспериментальным путем проверить эффективность реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших подростков. Данную цель мы достигли с помощью поставленных задач, которые были реализованы в течение основных этапов исследования: поиско-подготовительном, опытно-экспериментальном, контрольно-обобщающим.

В ходе поиско-подготовительного этапа мы выявили, что проблема ситуативной тревожности младших подростков является одной из актуальных проблем в психолого-педагогических исследованиях. Под тревожностью понимается эмоциональное состояние, которое характеризуется чувством беспокойства и напряжения, нервозности и неуверенности перед ожидаемыми или реальными угрозами. Тревожность подразделяется на личностную и ситуативную.

Изучив особенности ситуативной тревожности младших подростков, мы выделили основные психологические характеристики данного возраста. Мы описали некоторые особенности ситуативной тревожности младшего подросткового возраста. Ситуативная тревожность проявляется в поведенческом, физиологическом и эмоциональном планах. Также нами было составлено «дерево целей», на его основе разработана модель исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших подростков, состоящая из теоретического, диагностического, коррекционного и аналитического блоков.

В процессе опытно-экспериментального исследования, мы рассмотрели этапы, методы и методики исследования, которые были выбраны с учетом темы исследования, постановкой целей и задач.

Представили их подробное описание, обосновали выбор методов и методик исследования.

В процессе опытно-экспериментального этапа был проведен констатирующий эксперимент. Использованные диагностические методики:

1. Опросник «Шкала социально-ситуативной тревоги» Р. Кондаша. Данная методика показала, что в данной группе у 19 % (5 человек) учащихся наблюдается средний уровень социально-ситуативной тревоги; у 58 % (15 человек) – низкий уровень; высокий уровень социально-ситуативной тревоги наблюдается у 23 % (6 человек) испытуемых.

2. Методика «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Ч.Д. Спилберга (в адаптации Ю.Л. Ханина). В результате проведенного исследования выяснилось, что в классе преобладает средний уровень ситуативной тревожности у 54 % (14 человек) испытуемых; высокий уровень наблюдается у 27 % (7 человек); низкий уровень у 19 % (5 человек) испытуемых.

Мы проанализировали полученные результаты констатирующего эксперимента и отметили, что у 27 % обследуемых (7 человек) наблюдается повышенный уровень ситуативной тревожности, что превышает норму данного показателя. Так как ситуативная тревожность оказывает большое влияние на эффективность обучения и личностное развитие учащихся, разработанная программа предполагает работу педагога-психолога со всеми участниками исследования, а именно детьми младшего подросткового возраста в количестве 26 человек.

Полученные данные показали необходимость реализации психолого-педагогической программы коррекции ситуативной тревожности младших подростков. Нами была разработана программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших подростков. Обозначена цель, задачи, принципы программы. Описали структуру и содержание программы, использованные методы, сроки реализации программы.

Цель программы – психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности младших подростков. Так как ситуативная тревожность оказывает большое влияние на эффективность обучения и личностное развитие учащихся, разработанная программа предполагает работу педагога-психолога с детьми младшего подросткового возраста, у которых наблюдается повышенный уровень ситуативной тревожности.

Для участия в реализации психолого-педагогической программы коррекции ситуативной тревожности младших подростков были выбраны все подростки из экспериментальной выборки. Нами была реализована программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших подростков. После реализации программы получились следующие результаты. Высокий уровень ситуативной тревожности наблюдается у 15 % (4 человека) обследуемых, средний – у 54 % (14 человек), низкий – у 31 % (8 человек). Анализ результатов формирующего эксперимента выявил положительную динамику изменений.

Благодаря математической обработке данных, мы можем констатировать то, что поставленная нами гипотеза исследования подтвердилась: психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности младших подростков будет эффективна, если разработать и реализовать программу, направленную на психолого-педагогическую коррекцию ситуативной тревожности младших подростков, включающую наглядные и словесные методы и приемы, практические и игровые упражнения, средства арт-терапии. Также мы разработали методические рекомендации для родителей и педагогов-психологов по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших подростков. Для преодоления ситуативной тревожности младшим подросткам важна поддержка со стороны родителей, педагогов и педагога-психолога.

Таким образом, цель исследования достигнута, его задачи решены, гипотеза исследования доказана.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова Л. В. Арт-терапия и использование арт-терапевтических средств в коррекционной работе с младшими подростками / Л. В. Абрамова // Студент года. – Петрозаводск, 2020. – С. 188–197. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42909667> (дата обращения: 26.01.2024).
2. Авдеева В. А. Взаимосвязь самооценки и тревожности младших подростков / В. А. Авдеева // Молодежь и медицинская наука в XXI веке. – Киров, 2020. – С. 326–329. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42775935> (дата обращения: 09.02.2024).
3. Ахунова Н. В. Особенности проявления тревожности у младших подростков разного пола / Н. В. Ахунова // Актуальные вопросы современной психологии, конфликтологии и управления : взгляд молодых исследователей. – Екатеринбург, 2021. – С. 18–25. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48282909> (дата обращения: 10.03.2024).
4. Багарян Д. А. Анализ уровня школьной тревожности пятиклассников / Д. А. Багарян // Сборник статей Абхазского государственного университета. – Москва, 2019. – С. 39–45. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42879678> (дата обращения: 15.11.2023).
5. Багирова Ф. М. Оценка ситуативной тревожности у людей различных возрастных групп / Ф. М. Багирова, М. А. Меджидова, С. А. Караева, Ч. Ю. Касумов // Социосфера. – 2019. – № 39. – С. 27–32. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41210955> (дата обращения: 06.11.2023).
6. Барышникова Е. В. Изучение ситуативной тревожности у пятиклассников / Е. В. Барышникова, В. И. Долгова, А. Ю. Сергиенко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 6 (136). – С. 226–23. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26337992> (дата обращения: 10.11.2023).

7. Барышникова Е. В. Модель психолого-педагогической коррекции тревожности младших школьников с задержкой психического развития / Е. В. Барышникова, Л. Р. Хафизова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т 7. – С. 136–140. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25730165> (дата обращения: 06.11.2023).
8. Батышева К. Ю. Изучение уровня тревожности у младших подростков / К. Ю. Батышева // Педагогика и психология как ресурс развития современного общества. – Рязань, 2022. – С. 149–153. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=50000361> (дата обращения: 25.01.2024).
9. Будаева Э. В. К вопросу об особенностях развития самооценки младших подростков / Э. В. Будаева, А. Д. Батуева // Научные исследования и разработки: новое и актуальное. – Санкт-Петербург, 2021. – С. 347–350. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46163583> (дата обращения: 14.04.2024).
10. Валиуллина Е. В. Психологический механизм вытеснения при ситуативной и личностной тревожности / Е. В. Валиуллина // Педагогика. Психология. Философия. – 2020. – № 2 (18). – С. 25–29. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43043530> (дата обращения: 10.11.2023).
11. Васильева Е. К. Взаимосвязь учебной мотивации и тревожности младших подростков в школе / Е. К. Васильева // Молодежь XXI века: образование, наука, инновации. – Новосибирск, 2023. – С. 238. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=53793155> (дата обращения: 06.05.2024).
12. Владимиров И. Ю. Общая психология : ощущения и восприятие : практикум : учеб.-метод. пособие / И. Ю. Владимиров ; ЯрГУ. – Ярославль : Изд-во ЯрГУ, 2019. – 88 с. – ISBN 5-7779-0432-7.
13. Герасимова А. Е. Коррекция школьной тревожности у младших подростков / А. Е. Герасимова // Молодые исследователи. – Вологда, 2020. – С. 422–423. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44134487> (дата обращения: 10.04.2024).

14. Гобаева И. Р. Профилактическая психолого-педагогическая программа «Я – пятиклассник» / И. Р. Гобаева, З. Х. Гусова, О. О. Соболева // Вестник практической психологии образования. – 2020. – Т. 17. – № S4. – С. 31–39. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=45729514> (дата обращения: 20.01.2024).

15. Гусев С. А. Психологические особенности лиц с высоким уровнем тревожности и возможности его коррекции посредством КПП-тренинга / С. А. Гусев, И. А. Скиртач // Инновационная наука : психология, педагогика, дефектология. – 2019. – Т. 2. – № 2. – С. 16–33. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44077852> (дата обращения: 17.02.2024).

16. Декина Е. В. Развитие личностных качеств младших подростков, влияющих на адаптацию к среднему звену школы / Е. В. Декина, К. С. Шалагинова // Бизнес. Образование. Право. – 2022. – № 3 (60). – С. 454–457. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49341796> (дата обращения: 17.01.2024).

17. Демидова И. Г. Особенности личностной тревожности у детей младшего подросткового возраста / И. Г. Демидова // Гуманитарный научный вестник. – 2020. – № 2. – С. 76–81. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42686556> (дата обращения: 10.11.2023).

18. Емельянова Е. А. Проявление тревожности у школьников при переходе в основную школу / Е. А. Емельянова, И. А. Голованова, К. В. Лобакова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2022. – Т. 10. – № 4. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49810821> (дата обращения: 06.11.2023).

19. Ерофеева М. А. Психолого-педагогическая характеристика межличностного общения подростков с повышенным уровнем тревожности / М. А. Ерофеева, А. А. Зуйкова, А. И. Сафронов // Перспективы науки и образования. – 2020. – № 5 (47). – С. 293–303. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44130106> (дата обращения: 06.04.2024).

20. Желонкина Ю. Н. Школьная тревожность младших подростков «группы риска» как проблема современного образования / Ю. Н. Желонкина, Н. В. Басалаева // Человек и язык в коммуникативном пространстве: сборник научных статей. – 2020. – № 11 (20). – С. 153–156. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42946398> (дата обращения: 18.04.2024).

21. Жулябина Ю. А. Педагогическая поддержка учащихся 5 класса в общеобразовательной организации / Ю. А. Жулябина // Философия образования в отечественной культурно-исторической традиции : история и современность. – Пенза, 2021. – С. 82–85. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=45621074> (дата обращения: 11.11.2023).

22. Зиновьева И. И. Причины школьной тревожности в псевдолонгитюдном исследовании пятиклассников / И. И. Зиновьева, Е. И. Николаева // Комплексные исследования детства. – 2022. – Т. 4. – № 2. – С. 76–82. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49328774> (дата обращения: 11.12.2023).

23. Иванова Н. В. Значимые для школьников причины тревожности относительно перехода в пятый класс / Н. В. Иванова, Н. Е. Кокорева, А. Д. Севастьянова // Мир педагогики и психологии. – 2021. – № 7 (60). – С. 50–59. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46437927> (дата обращения: 17.12.2023).

24. Калюжная Д. Ю. Личностная тревожность и особенности ее проявления у младших подростков / Д. Ю. Калюжная // Аллея науки. – 2023. – Т. 1. – № 3 (78). – С. 133–137. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54093519> (дата обращения: 06.04.2024).

25. Каширова Ю. Э. Формирование межличностных взаимоотношений обучающихся 5-го класса посредством социально-педагогического тренинга / Ю. Э. Каширова // Молодой исследователь : от идеи к проекту. – Йошкар-Ола, 2019. – С. 184–185. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41391370> (дата обращения: 06.04.2024).

26. Корнилова Т. В. Экспериментальная психология: Теория и методы : учебник для вузов / Т. В. Корнилова ; Аспект Пресс. – Москва : Изд-во Аспект Пресс, 2002. – 381 с. – ISBN 5–7567–0160-5.

27. Королева А. А. Психолого-педагогическая коррекция личностной и ситуативной тревожности у подростков / А. А. Королева // Гуманитарные науки. – Новосибирск, 2023. – С. 7–13. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54409492> (дата обращения: 11.01.2024).

28. Корчинская И. И. Причины возникновения тревожности и особенности ее проявления у младших подростков / И. И. Корчинская // Студенческий. – 2021. – № 17-3 (145). – С. 20–22. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=45788910> (дата обращения: 06.02.2024).

29. Костина Л. К. Игровая терапия с тревожными детьми / Л. К. Костина ; Речь. – Санкт-Петербург : Изд-во Речь, 2003. – 160 с. – ISBN 5-9268-0158-3.

30. Крысько В. Г. Социальная психология : учебник для бакалавров / В. Г. Крысько ; Юрайт. – Москва : Изд-во Юрайт, 2019. – 553 с. – ISBN 978-5-9916-2588-3.

31. Кузнецова Е. Н. Влияние социометрического статуса младшего подростка на формирование тревожности / Е. Н. Кузнецова, Е. П. Красилова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2021. – № 8-1 (59). – С. 65–68. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46531585> (дата обращения: 19.01.2024).

32. Кузнецова К. А. Психолого-педагогическая коррекция тревожности у подростков средствами арт-терапии / К. А. Кузнецова, Ю. В. Гришина // Студенческий вестник. – 2020. – № 20-2 (118). – С. 88–91. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42972702> (дата обращения: 06.01.2024).

33. Курочкина К. А. Исследование психологических характеристик тревожности и уровня успеваемости у пятиклассников / К. А. Курочкина // Вестник науки. – 2023. – Т. 5. – № 10 (67). – С. 527–539. –

URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54755925> (дата обращения: 17.04.2024).

34. Магдеева А. Р. Особенности использования методов арт-терапии при профилактике и коррекции тревожности у младших подростков / А. Р. Магдеева // Актуальные проблемы психологического сопровождения профессиональной и учебно-профессиональной деятельности. – Коломна, 2019. – С. 157–164. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41895833> (дата обращения: 06.02.2024).

35. Маклакова Е. В. Гендерные аспекты школьной тревожности у младших подростков / Е. В. Маклакова, А. М. Александрова, И. И. Жемчугова, М. А. Лаврова // Формы и методы социальной работы в различных сферах жизнедеятельности. – Улан-Удэ, 2020. – С. 168–170. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44191620> (дата обращения: 06.01.2024).

36. Мамонова Е. Б. Влияние детско-родительских отношений на эмоциональную сферу младшего подростка / Е. Б. Мамонова, Е. А. Зак // Нижегородский психологический альманах. – 2022. – № 2. – С. 1–10. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=50173709> (дата обращения: 04.01.2024).

37. Мельникова Н. М. Эмпирическое исследование взаимосвязи тревожности и учебной мотивации у младших подростков / Н. М. Мельникова, Т. С. Монастырев // Педагогика. Психология. Философия. – 2022. – № 3 (27). – С. 56–69. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49505497> (дата обращения: 09.03.2024).

38. Микляева А. В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция / А. В. Микляева, П. В. Румянцева. – Санкт-Петербург : Речь, 2004. – 248 с. – ISBN 5-9268-0300-4.

39. Митрохина С. С. Взаимосвязь учебной мотивации и школьной тревожности младших подростков в период адаптации к среднему звену / С. С. Митрохина // Фундаментальные и прикладные научные

исследования: актуальные вопросы, достижения и инновации. – Пенза, 2019. – С. 270–272. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36986861> (дата обращения: 29.01.2024).

40. Михайлова Т. С. Коммуникативный тренинг как средство развития коммуникативных умений младших подростков / Т. С. Михайлова, М. А. Сиразиева, О. В. Лихачева // Актуальные вопросы и современные аспекты. – Пенза, 2020. – С. 14–16. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41719269> (дата обращения: 07.04.2024).

41. Немов Р. С. Общая психология : учебник и практикум для вузов / Р. С. Немов ; Юрайт. – Москва : Изд-во Юрайт, 2021. – 726 с. – ISBN 978-5-534-14603-5.

42. Нехорошкова А. Н. Тревожность у детей: причины и особенности ее проявления / А. Н. Нехорошкова, А. В. Грибанов // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 5. – 476 с. – URL: <https://scienceeducation.ru/pdf/2014/5/281.pdf> (дата обращения: 15.01.2024).

43. Ноос И. Н. Моделирование в психологическом исследовании / И. Н. Ноос, М. Е. Ковалева // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2019. – № 2. – С. 63–70. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41139650> (дата обращения: 01.05.2024).

44. Петрищева Г. С. Психолого-педагогическое сопровождение ученика при переходе из начальной школы в основную школу / Г. С. Петрищева, Н. В. Захарюта // Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся в пространстве образования. – Бийск, 2019. – С. 66–69. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=39151131> (дата обращения: 15.11.2023).

45. Петрова С. О. Связь школьной тревожности, способностей и восприятия окружения у пятиклассников / С. О. Петрова // Способности и ментальные ресурсы человека в мире глобальных перемен. – Москва, 2020. – С. 615–621. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44101709> (дата обращения: 14.11.2023).

46. Погосян К. Э. Особенности школьной тревожности у младших подростков с разным уровнем успеваемости / К. Э. Погосян // XVIII Всероссийская научно-практическая конференция молодых исследователей образования. – Москва, 2019. – С. 185–187. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41147558> (дата обращения: 08.04.2024)
47. Портнягина Т. В. Исследование уровня школьной тревожности у младших подростков / Т. В. Портнягина, Н. М. Ноговицына // Педагогика. Образование. Практика. – Киров, 2019. – С. 72–75. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41326512> (дата обращения: 09.04.2024).
48. Прихожан А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А. М. Прихожан ; Питер. – Санкт-Петербург : Изд-во Питер, 2009. – 191 с. – ISBN 978-5-469-01499-7.
49. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. / А. М. Прихожан. – Воронеж : [б. и.], 2000. – 304 с. – ISBN 5-89502-089-5.
50. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан ; МПН. – Москва : Изд-во МПИ, 2000. – 304 с. – ISBN 5-89502-089-5.
51. Пушкина Т. Ф. Взаимосвязь самооценки, уровня притязаний и тревожности личности современного подростка / Т. Ф. Пушкина, Е. С. Потапова // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – № 67-3. – С. 312–315. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-samoostenki-urovnyu-prityazaniy-i-trevozhnosti-lichnosti-sovremennogo-podrostka>
52. Пчелинцева Т. А. Психолого-педагогические особенности возникновения, протекания и коррекции тревожности младших подростков / Т. А. Пчелинцева // Служение педагогическому делу. – Петрозаводск, 2021. – С. 308–315. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=45720688> (дата обращения: 06.04.2024).

53. Родина Н. А. Психологические особенности личностного развития младших подростков в процессе досуговой деятельности / Н. А. Родина, О. П. Кашина, Т. В. Городнова // Вестник университета. – 2022. – № 12. – С. 226–236. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=50247645> (дата обращения: 19.11.2023).

54. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии : учебник для вузов : С. Л. Рубинштейн ; АСТ. – Москва : Изд-во АСТ, 2020. – 960 с. – ISBN 5-314-00016-4.

55. Салаватулина Л. Р. Общая психология : учеб.-метод. пособие / Л. Р. Салаватулина ; Южно-Уральский центр. – Челябинск : Изд-во Южно-Уральский центр РАО, 2019. – 257 с. – ISBN 978-5-907210-73-8.

56. Сафонова А. А. Личностная и реактивная (ситуационная, ситуативная) тревожность у детей и взрослых / А. А. Сафронова // Человеческий фактор : социальный психолог. – 2021. – № 2. – С. 125–135. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46582485> (дата обращения: 10.02.2024).

57. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии : учебник для вузов / Е. В. Сидоренко. – Санкт-Петербург : Изд-во Речь, 2011. – 350-358 с. – ISBN 5-9268-0010-2.

58. Соколова А. А. Исследование тревожности младших подростков / А. А. Соколова // Актуальные вопросы педагогики и психологии. – Москва, 2023. – С. 21–23. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=50738127> (дата обращения: 09.10.2023).

59. Соломин И. Л. Математические методы в психологии : учеб. пособие / И. Л. Соломин ; ФГБОУ ВО ПГУПС. – Санкт-Петербург : Изд-во ФГБОУ ВО ПГУПС, 2021. – 50 с. – ISBN 978-5-7641-1681-5.

60. Сорокопуд Ю. В. Влияние семейного воспитания на подростковую тревожность / Ю. В. Сорокопуд, О. А. Матвеева // Мир науки, культуры, образования. – 2021. – № 2 (87). – С. 66–68. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=45677547> (дата обращения: 09.02.2024).

61. Спиридонова Т. В. Влияние родительского контроля на мотивацию и тревожность пятиклассников / Т. В. Спиридонова, Т. Ю. Ковтун // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 62-1. – С. 393–399. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37032666> (дата обращения: 17.11.2024).

62. Степанов С. С. Беспокойство – его причины и следствия / С. С. Степанов // Школьный психолог. – 2004. – № 8. – URL: <https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200400802> (дата обращения: 19.11.2022).

63. Сунгурова Н. Л. Анализ тенденций в проявлении социальной и школьной тревожности у младших подростков / Н. Л. Сунгурова, А. П. Махлаева // Социальная психология : вопросы теории и практики. – Москва, 2023. – С. 786–789. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54359598> (дата обращения: 23.04.2024).

64. Сурина К. Е. Исследование причин тревожности учащихся общеобразовательной школы / К. Е. Сурина, И. В. Резанович // Человек и общество : история и современность. – Воронеж : Воронежский государственный педагогический университет, 2021. – С. 140–144.

65. Сырникова Н. В. Личностная тревожность и ее проявление в младшем подростковом возрасте / Н. В. Сырникова // Педагогика: история, перспективы. – 2021. – № 1. – С. 134–142. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=45023057> (дата обращения: 15.01.2024).

66. Фонарева Е. Л. Влияние тревожности на адаптацию младших подростков при переходе из начальной школы в среднее звено / Е. Л. Фонарева // Социально-психологические вызовы современного общества. Проблемы. Перспективы. Пути развития. – Брянск, 2020. – С. 166–170. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44358256> (дата обращения: 06.04.2024).

67. Чебыкина О. А. Психологическое сопровождение конструктивного взаимодействия у младших подростков в образовательном процессе / О. А. Чебыкина // Общество : социология,

психология, педагогика. – 2020. – № 12 (80). – С. 176–179. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44774743> (дата обращения: 19.04.2024).

68. Чернова А. А. Особенности школьной мотивации и тревожности младших подростков на этапе адаптации к среднему звену обучения в школе / А. А. Чернова, К. В. Дзапарова // Педагогика, психология и образование : вызовы и перспективы. – Уфа, 2019. – С. 64–68. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41132498> (дата обращения: 06.04.2024).

69. Чувашева С. А. Формирование коммуникативной компетентности у младших подростков в процессе социально-психологического тренинга / С. А. Чувашева, Н. Н. Климентьева // Научный альманах. – 2019. – № 3-2 (53). – С. 143–146.

70. Шевченко К. А. Возрастные и психологические особенности пятиклассников в период адаптации к новой школьной среде / К. А. Шевченко, О. С. Гисцева, Э. Г. Рогожина // Вестник научных конференций. – 2019. – № 11-2 (51). – С. 115–117.

71. Шевчук Л. А. Психологический тренинг как средство профилактики экзаменационного стресса у младших подростков при написании всероссийских проверочных работ / Л. А. Шевчук // Человек и природа. – Омск, 2022. – С. 155–157. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49368225> (дата обращения: 09.10.2023).

72. Щербатых Ю. В. Методики диагностики тревоги и тревожности – сравнительная оценка / Ю. В. Щербатых // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. – 2021. – № 2. – С. 85–104. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46513983> (дата обращения: 10.03.2024).

73. Sluis R. A., Boschen M. J. Fear of evaluation in social anxiety : mediation of attentional bias to human faces / R. A. Sluis, M. J. Boschen // Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry. – 2014. – Vol. 12 (4). – P. 122–130.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики ситуативной тревожности младших подростков

1. Опросник «Шкала социально-ситуативной тревоги» Р. Кондаша.

Цель: выявление разных видов тревожности у школьников.

Инструкция: перед вами ряд ситуаций, с которыми вы часто встречаетесь в жизни. Некоторые из них могут быть для вас неприятными, вызвать волнение, беспокойство, тревогу, страх. Внимательно прочитайте каждое предложение и обведите кружком одну из цифр справа: 0, 1, 2, 3, 4.

Бланк методики представлен в таблице 1.

Таблица 1.1 – Вопросы методики «Шкала социально-ситуативной тревоги» Р. Кондаша

№пп	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Отвечать у доски	1	2	3	4
2	Пойти в гости к незнакомым людям	1	2	3	4
3	Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах	1	2	3	4
4	Разговаривать с директором школы	1	2	3	4
5	Думать о своем будущем	1	2	3	4
6	Когда учитель смотрит в журнал и выбирает, кого бы спросить	1	2	3	4
7	Меня критикуют и в чем-то упрекают	1	2	3	4
8	На меня смотрят, когда я что-нибудь делаю (наблюдают за мной во время работы, решения задачи)	1	2	3	4
9	Делать контрольную работу	1	2	3	4
10	Когда после контрольной работы учитель вслух произносит отметки	1	2	3	4
11	Меня игнорируют или не обращают внимания	1	2	3	4
12	У меня что-то не получается	1	2	3	4
13	Жду родителей с родительского собрания	1	2	3	4

Продолжение таблицы 1.1

14	Мне грозит неудача или провал	1	2	3	4
15	Когда я слышу за своей спиной смех или шепот	1	2	3	4
16	Сдаю экзамены в школе	1	2	3	4
17	Когда на меня сердятся без видимой на то причины	1	2	3	4
18	Мне предстоит выступать перед большой аудиторией	1	2	3	4
19	Предстоит важное решающее дело	1	2	3	4
20	Не понимаю объяснения учителя	1	2	3	4
21	Со мной не согласны и противоречат моему мнению	1	2	3	4
22	Сравниваю себя с другими	1	2	3	4
23	Проверяют мои способности	1	2	3	4
24	Со мной разговаривают как с маленьким	1	2	3	4
25	На уроке учитель неожиданно задает мне вопрос	1	2	3	4
26	Одноклассники вдруг резко замолчали, когда я подошел	1	2	3	4
27	Оценивается моя работа	1	2	3	4
28	Думаю о своих проблемах	1	2	3	4
29	Мне необходимо принять важное решение	1	2	3	4
30	Не могу справиться с домашним заданием	1	2	3	4

Обработка и интерпретация результатов:

Подсчитывается общая сумма баллов отдельно по каждому разделу шкалы (школьная, самооценочная, межличностная) и по шкале в целом. Полученные данные интерпретируются в качестве показателей уровней соответствующих видов тревожности, показатель по всей шкале – как общий уровень тревожности.

2. Опросник «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Ч.Д. Спилберга (в адаптации Ю.Л. Ханина).

Цель – определение уровня ситуативной тревожности личности.

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент.

Бланк методики представлен в таблице 1.2.

Таблица 1.2 – Вопросы методики «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Ч.Д. Спилберга (в адаптации Ю.Л. Ханина)

№ пп	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Обработка и интерпретация результатов:

Результаты оцениваются отдельно для каждой шкалы путем сложения баллов, присвоенных соответственно ответам на вопросы. При обсчете крайне важно учитывать, что баллы по пунктам 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20, 21, 26, 27, 30, 36, 39 присваиваются не так, как отражено в тексте, а в обратном порядке. Если сумма находится в интервале 31-44 балла, то это означает умеренную тревожность. При 45 баллах и более – тревожность высокая.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования ситуативной тревожности младших подростков

Таблица 2.1 – Результаты исследования общего уровня тревожности младших подростков по методике «Шкала социально-ситуативной тревоги» Р. Кондаша

Испытуемый	Номера вопросов с оценкой высказываний учащимися содержания вопроса																														Школьная тревожность	Самооценочная тревожность	Межличностная тревожность	Всего баллов	Уровень тревожности	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30						
1	3	3	3	0	0	3	3	3	0	3	3	3	0	3	3	3	3	3	0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	21	24	30	75	В
2	1	4	3	0	3	0	4	0	1	4	0	1	3	0	0	4	3	4	0	2	1	0	0	2	1	3	2	1	2	1	17	12	21	50	Н	
3	1	2	1	0	2	1	3	1	1	1	2	2	4	2	3	1	1	1	3	1	1	1	3	4	2	4	1	1	4	3	15	20	22	57	С	
4	1	4	1	2	0	3	2	1	2	1	1	3	0	4	1	2	0	1	2	1	1	0	1	0	1	1	2	1	1	1	14	14	12	40	Н	
5	3	4	3	1	3	1	4	1	3	4	0	2	2	4	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	4	4	4	4	4	26	32	30	88	В	
6	1	4	1	2	0	2	1	0	2	3	0	3	1	4	0	3	0	1	2	3	2	0	1	0	2	0	2	3	3	1	20	19	8	47	Н	
7	3	4	1	0	2	2	4	3	4	4	2	3	0	1	3	3	4	4	2	3	3	4	4	1	1	0	4	2	4	4	24	27	25	76	В	

Продолжение таблицы 2.1

8	1	4	0	3	0	3	2	1	2	0	1	4	1	0	4	1	0	2	2	3	4	4	0	0	4	4	0	2	2	4	23	14	22	59	С
9	2	3	0	4	2	2	4	4	2	2	3	4	4	2	2	0	2	3	0	2	4	0	0	4	2	0	0	4	2	0	20	14	29	63	С
10	0	4	1	0	0	1	0	1	1	4	0	2	0	2	3	3	2	1	1	0	2	1	0	0	1	2	2	3	2	2	12	14	16	42	Н
11	0	4	0	1	1	0	2	0	0	0	2	1	0	3	2	1	2	0	1	2	2	0	0	2	0	1	0	1	1	2	6	8	17	31	Н
12	2	4	3	4	0	4	2	3	1	0	1	2	1	1	0	3	1	1	1	0	0	0	1	4	2	1	2	1	2	0	17	13	17	47	Н
13	1	3	2	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	4	2	3	2	0	4	1	3	4	1	1	4	1	2	2	10	15	18	43	Н
14	1	4	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	3	2	1	1	1	1	2	1	4	0	4	0	0	1	1	0	1	0	9	12	12	33	Н
15	0	1	2	4	1	0	0	1	2	1	0	3	0	3	0	3	4	3	3	1	0	0	1	4	2	1	1	2	4	4	17	20	14	51	Н
16	1	1	2	4	0	2	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	2	0	2	3	1	3	0	0	0	0	0	2	2	2	15	13	5	33	Н
17	1	1	3	4	0	1	2	0	0	4	0	2	0	3	0	1	4	4	3	2	2	0	3	4	3	0	4	0	4	2	18	22	17	57	С
18	1	3	4	3	2	1	0	2	0	3	1	1	0	2	0	3	0	2	2	1	3	1	4	2	0	2	2	1	3	1	13	19	14	46	Н
19	2	1	1	1	0	1	0	0	1	2	0	1	0	0	2	3	2	0	1	1	1	0	0	2	1	1	0	1	1	0	10	5	9	24	Н
20	1	4	3	4	0	2	0	4	2	4	1	0	1	2	4	4	3	3	1	3	2	3	3	4	4	2	3	0	3	1	26	18	29	73	В
21	0	2	0	3	0	0	1	4	0	3	1	1	0	1	4	2	4	1	0	1	0	3	1	3	0	2	2	1	2	3	12	10	22	44	Н
22	2	4	0	0	0	3	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	2	0	3	0	0	0	1	1	0	8	6	9	23	Н
23	0	4	0	3	2	3	3	3	2	1	0	3	4	2	3	4	1	1	0	2	3	0	1	4	3	2	3	0	3	2	24	14	25	63	С
24	1	4	0	3	1	2	1	0	1	1	0	2	0	1	0	2	2	2	2	1	2	0	1	1	1	2	1	1	3	2	14	12	14	40	Н
25	1	3	1	4	0	2	4	4	1	3	4	4	0	2	3	1	4	3	1	3	4	4	2	3	1	4	2	4	4	0	15	24	36	76	В
26	3	4	2	4	4	4	3	1	4	3	2	3	0	3	4	2	1	3	4	2	1	3	1	0	4	4	0	4	2	3	28	26	23	77	В

Итого:

Высокий уровень (В) – 23 % (6 человек).

Низкий уровень (Н) – 58 % (15 человек).

Средний уровень (С) – 19 % (5 человек).

Таблица 2.2 – Результаты исследования уровня ситуативной тревожности младших подростков по методике «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Ч.Д. Спилберга (в адаптации Ю.Л. Ханина)

Испытуемый	Номера вопросов с оценкой высказываний учащимися содержания вопроса																				Ситуативная тревожность	Уровень тревожности
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
1	1	1	3	3	1	2	2	1	2	1	1	3	4	4	4	1	1	1	1	1	62	В
2	3	4	1	4	1	1	2	4	1	4	1	4	1	1	4	1	1	1	4	1	40	С
3	1	1	1	2	1	2	2	3	4	1	1	4	4	1	1	3	1	4	1	1	61	В
4	2	2	1	1	2	1	1	3	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	40	С
5	4	1	2	3	2	1	4	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	51	В
6	2	3	2	1	2	1	3	2	1	2	2	3	2	1	3	3	2	1	4	3	41	С
7	2	3	3	3	1	2	2	1	4	3	1	3	2	3	1	1	1	4	2	2	60	В
8	3	1	1	1	1	1	1	3	1	3	3	1	1	1	3	3	3	1	3	3	36	С
9	1	1	4	4	1	4	4	1	4	1	1	4	4	4	1	1	1	4	1	1	77	В
10	3	4	1	1	3	1	2	3	1	3	3	1	1	1	3	3	2	1	2	3	32	С
11	4	4	1	1	1	1	2	4	1	4	4	1	1	1	4	3	2	1	3	3	28	Н
12	2	3	2	1	3	3	1	2	3	4	4	2	2	2	1	3	2	2	3	3	42	С
13	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	50	В
14	3	2	2	3	4	1	4	3	3	3	4	1	1	3	3	4	3	1	4	3	39	С
15	4	3	1	1	3	1	2	4	1	3	3	1	1	1	4	4	1	1	2	1	27	Н
16	2	3	2	1	2	1	1	2	2	3	4	2	2	1	2	2	3	2	1	1	45	С
17	2	4	1	1	2	1	1	4	2	3	3	2	1	1	4	3	3	2	4	3	33	С
18	3	4	1	1	2	2	3	2	1	2	3	1	1	1	2	1	2	1	3	2	40	С
19	2	3	1	1	3	1	1	2	1	1	2	1	1	1	3	3	1	1	3	4	34	С
20	4	3	1	1	1	1	1	1	1	2	4	1	1	1	1	4	4	1	4	4	35	С
21	4	4	1	1	4	1	2	4	1	4	4	1	1	1	4	4	1	1	4	4	21	Н
22	4	4	1	1	3	1	1	4	1	4	3	1	1	1	4	3	1	1	3	1	27	Н
23	3	4	1	1	3	1	1	2	1	3	4	1	1	1	3	4	1	1	4	4	26	Н

Продолжение таблицы 2.2

24	3	2	1	1	3	2	2	4	2	3	3	1	1	1	4	4	4	2	3	2	36	С
25	4	3	1	1	3	1	2	3	2	1	3	2	1	1	2	2	1	1	1	1	40	С
26	2	3	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	3	2	48	В

Итого:

Высокий уровень (В) – 27 % (7 человек).

Низкий уровень (Н) – 19 % (5 человек).

Средний уровень (С) – 54 % (14 человек).

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших подростков

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности младших подростков.

Задачи программы:

1. Развить навыки межличностного общения со сверстниками.
2. Формировать представление о своих индивидуальных способностях.
3. Способствовать развитию самопознания и навыков саморегуляции.
4. Научить младших подростков способам преодоления тревожных и стрессовых ситуаций.

Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших подростков состоит из 4 блоков, в каждом из которых по 2 занятия.

Блоки программы:

Блок 1. «Знакомьтесь – это Я». Блок включает в себя представление себя участникам программы, развитие коммуникативных навыков, внимания к самому себе, понимание своей значимости и индивидуальности, формирование положительного отношения к себе.

Блок 2. «Я и мое окружение». Блок направлен на развитие навыков общения, навыков совместной деятельности, понимания индивидуальности других, формирования положительного отношения к самому себе и другим.

Блок 3. «Я и творчество». Блок включает в себя познание себя, своих чувств и эмоций через творчество, выражение своих чувств, развитие самовыражения, создание атмосферы доверия, безопасности, чувства успокоения, нормализация уровня ситуативной тревожности.

Блок 4. «Я все смогу». Блок направлен на обучение способам преодоления тревожных и стрессовых ситуаций, развитие навыков владения собой, рефлексия, подведение итогов.

Структура занятий:

1. Вводная часть: ритуал приветствия, начало занятия.
2. Основная часть: групповая работа, работа в парах, индивидуальная работа, практические упражнения, игровые упражнения, разминка, арт-терапия, беседа, элементы тренинга.

3. Заключительная часть: подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания.

Сроки реализации:

Программа психолого-педагогической коррекции рассчитана на 8 тематических занятий (1 занятие в неделю). Продолжительность программы предполагает 2 месяца – 8 недель, длительность одного занятия 40-60 минут.

Блок 1. «Знакомьтесь – это Я».

Занятие 1. «Знакомьтесь – это Я».

Цель: создание условий для развития мотивации младших подростков.

Упражнение 1. «Уникальность каждого».

Цель: формирование позитивной мотивации к занятиям.

Предлагается короткое упражнение на сближение коллектива. Участники на этом этапе узнают друг друга лучше. Упражнение предполагает индивидуальную работу и обсуждение. Предлагается на листочке бумаги написать неожиданный факт о себе, никому не показывая листок. Все листы собираются. Участники пытаются угадать, кому принадлежит тот или иной факт.

Упражнение 2. «Мои сильные и слабые стороны».

Цель: формирование представлений о себе.

На этом этапе занятия предлагается индивидуальная работа. Упражнение направлено на осознание себя, своих сильных и слабых сторон характера, формирование положительного отношения к себе и другим, своей уникальности. Мы предлагаем каждому участнику на листе бумаги написать свое имя и разделить лист на 2 части: положительные и отрицательные качества характера. Далее участники выписывают свои положительные и отрицательные качества характера. Упражнение заканчивается обсуждением.

Упражнение 3. «Десять Я».

Цель: создание условий для осознания своей индивидуальности.

Участникам предлагается на листе бумаги 10 раз ответить на вопрос «Кто я?», используя характеристики, интересы, чувства для описания себя, принадлежность к группе и др. Каждый ответ начинается с местоимения «Я». Как только участники закончили, они прикрепляют лист бумаги себе на грудь. Затем, в течение 5 минут, молча начинают ходить по кабинету и рассматривать характеристики других. Как только психолог говорит слово «стоп», участники останавливаются рядом с кем-нибудь и рассказывают друг другу о своих ответах.

Упражнение 4. «Моя вселенная».

Цель: способствовать пониманию своей индивидуальности и значимости.

Предлагается индивидуальная работа с последующим обсуждением. Подросткам предлагается на листе бумаги нарисовать по центру круг – планету, от нее нарисовать лучи к другим кругам. В центральном круге нужно написать «Я», а в других кругах написать окончания предложений:

Мое любимое занятие...

Мой любимый цвет...

Мое любимое животное...

Мой лучший друг...

Мое любимое время года...

Моя любимая музыка...

Затем предлагается продемонстрировать свою «планету» другим и поделиться своими чувствами.

Упражнение 5. «Ассоциации».

Цель: развитие рефлексии.

Предлагается подумать и высказаться. На что похож сегодняшний день, проведенное занятие. Упражнение выполняется в круге, передавая право голоса друг другу с помощью игрушки-антистресс.

Занятие 2. «Что я знаю о себе».

Цель: формирование положительного отношения к себе и другим.

Упражнение 1. «Две правды, одна ложь».

Цель: формирование позитивной мотивации к началу занятия и развитие коммуникативных навыков.

Упражнение проводится в режиме групповой работы и обсуждения. Каждый участник придумывает три малоизвестных факта о себе, два из которых – правда, один – ложь. Участники по очереди зачитывают свои факты, а группа должна угадать какой из этих фактов является ложным.

Упражнение 2. «Внутренний мир».

Цель: создание условий для познания себя и визуализации индивидуального представления о себе.

Упражнение выполняется творческим путем в индивидуальной форме. Предлагается нарисовать свой внутренний мир, свои эмоции в любой форме, любым цветом. Это может быть пейзаж, животное, несуществующий мир, узоры и т.д. В конце упражнения участниками демонстрируются рисунки и описание к ним. Участники отвечают на вопросы:

Что изображено на рисунке?

Что означает рисунок?

Что чувствовал, когда рисовал, о чем думал?

Если бы ты мог описать рисунок одним словом, то каким?

Упражнение 3. «Самое-самое»

Цель: формирование представлений о своей ценности и индивидуальности.

Упражнение проходит в формате дискуссии, обсуждения. Предлагается подростку записать на листе бумаги, что для него является самым важным и ценным в жизни. Затем это зачитывается, а психолог записывает на доске. Обсуждается каждый пункт. Нужно подвести подростка к выводу, что каждый человек неповторим и представляет ценность, каждый человек должен любить себя и принимать таким, какой он есть.

Упражнение 4. «Отпечатки».

Цель: развитие коммуникативных навыков.

Упражнение проводится в групповой форме. Участникам предлагается на общем листе бумаги поставить свои отпечатки красками. Можно использовать любой цвет, поставить отпечаток в любое место на бумаге. Затем подростки рисуют своим отпечаткам «лица», которое означает их настроение на конец занятия.

Блок 2. «Я и мое окружение».

Занятие 1. «Я и другие».

Цель: развитие коммуникативных навыков и навыков совместной деятельности.

Упражнение 1. «Приветствие, рукопожатие, объятие»

Цель: развитие вербальных и невербальных навыков общения.

Предлагается групповое упражнение на начало занятия. Участники встают в два круга друг напротив друга: внешний и внутренний. Затем, передвигаясь по кругу, приветствуют каждого участника по желанию: речью, рукопожатием или объятием, также можно рассказать о своем настроении, дне, сделать комплимент и т.д. После завершения упражнения участники делятся своими впечатлениями.

Упражнение 2. «Мы с тобой похожи тем, что...».

Цель: развитие коммуникативных навыков и навыков совместной деятельности.

Упражнение проводится в групповой форме. Участники также встают в два круга друг напротив друга. Участники внешнего круга начинают с фразы «мы с тобой похожи тем, что...». К примеру, учимся в одном классе, любим литературу, ходим в одну секцию и т.д. Участники внутреннего круга отвечают фразой «мы с тобой отличаемся тем, что...». Например: цветом глаз, ростом, увлечениями и т.д. По команде психолога, участники внутреннего круга делают переход. Упражнение заканчивается, когда участники внутреннего круга не вернутся к своей изначальной паре.

Упражнение 3. «Общее настроение».

Цель: развитие навыков совместной деятельности.

Упражнение проводится в творческой форме. На большом листе бумаги, подростки должны отразить их настроение в общем рисунке так, чтобы рисунок имел законченный смысл. Их задача – договориться и придумать такую концепцию рисунка, чтобы настроение каждого было учтено. Упражнение можно также выполнять в парах или мини-группах. Затем участники демонстрируют свой рисунок, отвечая на вопросы:

Получилось ли договориться, учесть желания каждого?

Какая концепция у вашего рисунка?

Что изображено на нем?

Что сложного/легкого было в процессе?

Упражнение 4. «Погода».

Цель: позитивное завершение занятия и рефлексия.

Участникам предлагается по очереди поделиться впечатлениями от занятия в форме упражнения. Нужно описать свое настроение, эмоции и чувства на конец занятия в виде природных явлений и объяснить, почему именно это явление они выбрали. Например, если на начало занятия настроение было пассивным, а концу занятия стало значительно лучше, это может быть радуга после дождя и т.д.

Занятие 2. «Мое окружение».

Цель: развитие понимания своей индивидуальности и других, формирования положительного отношения к самому себе и другим.

Упражнение 1. «Мои чувства».

Цель: формирование позитивной мотивации к началу занятия, развитие навыков общения, чувства эмпатии.

Участникам предлагается поделиться своими чувствами, эмоциями и мыслями на начало занятия. Каждый начинает со слов: «Я себя чувствую... Я хотел бы себя чувствовать ...».

Упражнение 2. «Визитка».

Цель: развитие навыков коммуникации, понимания своей индивидуальности и других.

Участникам предлагается создать «визитку» о себе. В «визитку» может входить все что угодно: имя, хобби, увлечения, внешность и т.д. После оформления своей карточки, каждому участнику предстоит презентовать себя, рассказать о себе с опорой на свою «визитку». Упражнение помогает понять, что все разные и не похожи друг на друга.

Упражнение 3. «Диалог с собой».

Цель: способствовать пониманию своей индивидуальности.

Этот этап будет реализован творческим путем. На занятии будут стимульные материалы: цветные карандаши, ручки, фломастеры, краски, кисти и холсты бумаги. Участникам предлагается на холсте нарисовать то, каким они видят себя, выделить свои достоинства, как они относятся к себе. Это может быть не просто автопортрет, а также животные, растения, фигуры и т.д. Далее рисунки обсуждаются по желанию, задаются вопросы педагогу-психологу.

Упражнение 4. «Опиши меня».

Цель: развитие коммуникативных навыков, позитивного отношения к себе и другим.

Суть упражнения состоит в том, что участники делятся на пары и рассказывают друг другу о себе. Затем, каждый человек рассказывает о своем собеседнике от своего лица, используя местоимение «Я». Т.е. он описывает свою пару так, будто он рассказывает о себе. Далее происходит обсуждение.

Упражнение 5. «Мои чувства».

Цель: знакомство со способами преодоления тревожности.

Участникам предлагается закончить занятие так же, как оно начиналось: поделиться своими чувствами и эмоциями на конец занятия. Каждый начинает с фразы: «Я чувствовал себя... Я хотел бы себя чувствовать... Сейчас я себя чувствую ...». Подростки делятся тем, совпало ли их ожидание в начале занятия с тем, как они чувствуют себя на окончание занятия.

Блок 3. «Я и творчество».

Занятие 1. «Я доверяю своим чувствам».

Цель: создание условий для познания себя и выражения своих чувств и эмоций.

Упражнение 1. «Комплименты».

Цель: создать эмоционально положительную атмосферу на начало занятия.

Участники садятся в круг. Ведущий, в нашем случае, педагог-психолог начинает круг. Психолог приветствует любого участника круга и говорит ему комплимент или пожелание. Обмен комплиментами и пожеланиями происходит в форме диалога, т.е. тот, кому сделали комплимент, должен сказать комплимент в ответ. Далее слово переходит к тому, кому сделали комплимент, уже он выбирает следующего. Повторяться нельзя, каждому должно перейти слово. Круг заканчивается также на психологе.

Упражнение 2. «Рисунок животного».

Цель: знакомство со способами преодоления тревожности.

Предлагается нарисовать себя в виде любого животного. Правил никаких нет. Рисовать можно любое животное, даже несуществующее, любым цветом, формой и т.д. Далее участники презентуют свой рисунок, рассказывая, что они нарисовали и почему.

Упражнение 3. «Кукла».

Цель: развитие самовыражения при помощи тканевой терапии.

Участникам предлагается, используя такой инструмент, как тканевая терапия, создать себя из подручных материалов. Стимульный материал: различные виды ткани, ножницы, клей, бумага, картон, карандаши и фломастеры. После того, как подростки выполнили упражнение, участники делятся своими результатами и демонстрируют свою «куклу». Тканевая терапия позволяет проявить себя в качестве единого целого с помощью телесных импульсов и эмоций. Творчество как таковое является очень важным инструментом для реализации исцеляющих возможностей психики.

Упражнение 4. «Письмо себе».

Цель: развитие способности обращать внимание на свои мысли, эмоции и поведение.

На этом этапе занятия подросткам предлагается написать письмо себе в будущем. В письме можно отразить то, какой ты сейчас, свои мысли и то, каким ты видишь и хочешь стать в будущем, как хочешь себя изменить. Данное упражнение может выступать в качестве ресурса, как пример самоподдержки.

Упражнение 5. «Настроение».

Цель: развитие рефлексии.

Участникам предлагается нарисовать свое настроение на конец занятия. Это может быть смайлик, животное, эмоции, природа и т.д. Затем по кругу рассказать при помощи рисунка свое настроение и эмоции на окончание занятия.

Занятие 2. «Я в безопасности» .

Цель: развитие способности обращать внимание на свои мысли, эмоции и поведение.

Упражнение 1. «Вопросы на бумажках».

Цель: развитие способности обращать внимание на свои мысли, эмоции и поведение.

Каждый пишет на маленькой бумажке вопрос, на который хотел бы получить ответ. Бумажки с вопросами складываются в шляпу, перемешиваются и раздаются участникам в произвольном порядке. Каждый отвечает на тот вопрос, который ему достался.

Упражнение 2. «Каракули».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Упражнение предполагает работу в парах. Участникам предлагается, свободно водя по листу бумаги карандашом, нарисовать каракули без какой-либо цели или замысла. Далее «каракули» передаются партнеру, он должен попытаться создать из них образ и развить его. Можно меняться рисунками несколько раз, продолжая их, не нарушая то, что нарисовал партнер. Затем обсудить ваши ассоциации.

Упражнение 3. «Рассказ».

Цель: знакомство со способами преодоления тревожности.

Участникам предлагается написать рассказ из 7-10 предложений о любом герое и его маленькая история. Рассказ должен выйти примерно на пол страницы. Рассказ заканчивается фразой: «И вот однажды...». Затем все листы собираются, перемешиваются и раздаются в произвольном порядке. Когда участники получают листы, они не глядя, подворачивают их, чтобы не видеть, что написал предыдущий участник. Далее подростки пишут окончание истории, не зная, что написано в начале. После этого, рассказ возвращается его владельцу. Упражнение помогает нормализовать состояние, поразмышлять, расслабиться.

Упражнение 4. «Монотипия».

Цель: создание чувства успокоения.

Участникам предлагаются стимульные материалы: стекло, вода, краски, кисточки. Краска пятнами набрызгивается на стекло водой и кисточкой, разбрызгивается по стеклу. Затем прикладывается лист чистой бумаги и прижимается пальцами. В зависимости от пятен, от направления растирания – получаются различные изображения. Нельзя два раза – получить одно и то же изображение. Затем участники делятся, что у них получилось и отвечают на вопросы:

На что похож получившийся рисунок?

Какие чувства возникают, смотря на рисунок?

Нравится или не нравится рисунок?

Что хотелось бы добавить?

Каким одним словом можно описать рисунок?

Упражнение 5. «Рефлексия».

Цель: позитивное окончание занятия, расслабление, подведение итогов занятия.

Участникам предлагается ответить на ряд вопросов:

Изменилось ли ваше эмоциональное состояние к концу занятия?

Что вы чувствуете?

Какое упражнение понравилось больше всего и почему?

Опишите одним словом занятие.

Помогли ли эти упражнения расслабиться и отвлечься от негативных мыслей?

Блок 4. «Я все смогу».

Занятие 1. «Я чувствую, что».

Цель: обучение способам преодоления тревожных и стрессовых ситуаций.

Упражнение 1. «Я чувствую».

Цель: настрой на занятие, создание доверительной атмосферы.

Участникам предлагается короткое упражнение на начало занятия. Участники по очереди называют свое имя и то, что они чувствуют в данный момент. Например: меня зовут Юлия, и я чувствую спокойствие.

Упражнение 2. «Ситуации».

Цель: развитие умений анализировать свое эмоциональное состояние.

На этом этапе занятия подросткам предлагаются школьные ситуации, которые могут вызывать чувства тревожности, беспокойства, страха и стресса. Примеры ситуаций: «Школьный учитель», «Урок», «Контрольная работа», «Перемена», «Ответ у доски», «Домашнее задание» и т.д. Участники работают в парах и проигрывают эти ситуации. В каждой паре распределяются роли: кто будет учителем, а кто учеником. Теперь «учителя» создают условия ситуации, которая выпала, а «ученики» делятся своим состоянием, которое испытывают до, во время и после этих условий. Затем меняются ролями и повторяют упражнение.

Упражнение 3. «Как я отдыхаю».

Цель: способствовать осознанию способов расслабления и отдыха.

Упражнение проходит в групповой форме в процессе обсуждения. Подростки садятся в круг и по очереди делятся тем, как они проводят свое свободное время. Ответ начинается с фразы: «Свое свободное время я обычно провожу... Это приносит мне удовольствие, потому что...». Пример ответа: «Свое свободное время я провожу за чтением книг. Это приносит мне удовольствие, потому что так я расслабляюсь и отпускаю все свои негативные мысли».

Упражнение 4. «Рецепт спокойствия».

Цель: познакомить участников со способами расслабления и отдыха.

Упражнение напрямую связано с предыдущим. Участники также остаются в кругу. Каждый получит лист бумаги и нарисует то, что приносит ему удовольствие. Если вы смотрите сериалы, нарисуйте телевизор, если вы занимаетесь спортом, нарисуйте беговую дорожку и т.д. Это может быть хоть что, главное рисовать, то, что вам нравится и что приносит состояние спокойствия и удовлетворения. Затем по команде психолога,

участники передают листы по кругу следующему человеку, пока их лист не вернется к ним. Тем самым они получают рецепт спокойствия, который могут сохранить.

Упражнение 5. «Я чувствую».

Цель: развитие способности понимания своего состояния и своих возможностей.

Предлагается начальное упражнение. Участники по очереди называют то, что они чувствовали в начале занятия и то, что они чувствуют сейчас. Например: в начале занятия я чувствовала спокойствие, в данный момент я чувствую удовлетворение и безопасность.

Занятие 2. «Я все смогу».

Цель: развитие способности понимания своего состояния и состояния других людей.

Упражнение 1. «Настрой».

Цель: создание условий для преодоления тревожности.

На начальном этапе занятия психолог предлагает участникам устроиться комфортно, закрыть глаза, включить воображение и слушать его голос. Психолог читает текст техники на концентрацию.

Упражнение 2. «Моя реакция».

Цель: развитие способности выражать свои чувства.

Психолог предлагает ситуации, которые могут вызывать тревожность. Участникам требуется называть по очереди свою реакцию на эти ситуации. Затем проходит беседа на тему: «Тревожность и как на нее реагировать». Предлагается ответить на вопросы:

Как обычно мы реагирует на ситуации, которые вызывают чувства тревожности?

Как вы думаете, почему мы реагируем именно так?

Как вы бы хотели реагировать на эти ситуации? Что вам мешает?

Упражнение 3. «Поддержка».

Цель: развитие навыков саморегуляции.

Работа в парах. Участникам раздаются листы бумаги, на одном из которых написано: «Даже если...», а на втором: «В любом случае...». Первый участник произносит название первого цветка «Даже если... и указывает проблему: «мне плохо, сегодня контрольная, я получил двойку». Второй называет свой цветок «в любом случае...» и заканчивает положительной фразой: «это только на сегодня, я справлюсь, я исправлю двойку». Участники обмениваются цветками. Теперь первый говорит решение проблемы, а второй саму проблему.

Упражнение 4. «Чувствую себя хорошо».

Цель: развитие умений самоанализа.

Предлагается назвать 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую себя хорошо». Воспроизвести их в своем воображении, запомнить чувства, которые при этом возникают. Далее представить, что вы кладете эти чувства в надежное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете. Нарисуйте это место и назовите эти ощущения.

Упражнение 5. «Дыхательная гимнастика».

Цель: обучение способам регуляции дыхания.

На этом этапе занятия психолог учит подростков попеременному дыханию, также дает памятку по дыхательной гимнастике.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности
младших подростков

Таблица 4.1 – Результаты исследования общего уровня тревожности младших подростков по методике «Шкала социально-ситуативной тревоги» Р. Кондаша после реализации программы коррекции

Испытуемый	Номера вопросов с оценкой высказываний учащимися содержания вопроса																														Школьная тревожность	Самооценочная тревожность	Межличностная тревожность	Всего баллов	Уровень тревожности
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					
1	2	3	3	0	2	2	2	3	0	2	3	0	0	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	17	23	27	67	С	
2	1	4	3	0	3	0	4	0	0	4	0	1	2	0	0	4	3	4	0	2	1	0	0	2	1	3	2	1	1	1	15	11	21	47	Н
3	1	2	2	1	2	2	2	3	3	3	1	2	0	2	2	0	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	2	2	2	1	13	18	17	48	Н
4	1	4	1	2	0	2	2	1	2	1	1	2	0	4	1	2	0	1	2	1	1	0	1	0	1	1	2	1	1	1	13	14	12	39	Н
5	3	3	3	3	4	3	3	0	3	2	2	3	2	3	2	3	4	4	2	1	2	4	1	4	3	2	4	2	2	2	25	28	26	79	В
6	1	3	1	2	0	2	1	0	2	3	0	3	1	4	0	2	0	1	2	3	2	0	1	0	2	0	2	3	2	1	19	18	7	44	Н
7	3	2	2	1	3	2	0	3	2	2	3	3	1	1	0	1	4	3	2	2	3	4	0	3	3	1	4	3	3	20	25	22	67	С	

Продолжение таблицы 4.1

8	2	2	0	2	0	0	2	1	3	3	1	1	0	3	3	3	1	2	2	2	2	2	2	1	2	0	1	0	2	18	11	18	47	Н		
9	2	2	0	2	0	2	2	1	0	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	0	2	2	1	3	2	1	1	1	1	16	12	21	49	Н
10	0	4	1	0	0	1	0	2	2	4	0	2	0	2	2	2	2	1	1	0	2	1	0	0	1	2	2	3	2	2	11	14	14	39	Н	
11	0	4	0	1	1	0	2	0	0	0	2	1	0	2	2	1	2	0	1	2	2	0	0	2	0	1	0	1	1	2	6	7	17	30	Н	
12	2	4	3	4	0	4	2	3	1	0	1	2	1	1	0	3	1	1	1	0	0	0	0	4	2	1	2	1	2	0	13	12	17	42	Н	
13	1	3	2	2	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	4	2	3	2	0	4	1	3	4	1	1	4	1	2	2	11	12	19	42	Н	
14	1	4	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	2	2	1	1	1	1	2	1	4	0	4	0	0	2	2	0	1	0	8	12	12	32	Н	
15	0	1	2	3	1	0	0	1	2	1	0	2	0	3	0	3	4	3	3	1	0	0	1	4	2	1	1	2	4	3	15	19	14	48	Н	
16	1	1	2	3	0	2	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	2	0	2	3	1	3	0	0	0	0	0	2	2	2	12	12	5	29	Н	
17	2	0	3	2	3	2	0	0	1	1	3	3	2	1	3	2	1	3	2	2	1	2	3	2	2	3	3	1	0	2	18	21	16	55	С	
18	1	3	3	3	3	2	1	0	2	0	3	1	1	0	2	3	0	2	2	1	3	1	3	2	0	2	2	1	3	1	14	19	20	53	Н	
19	2	1	1	1	0	1	0	0	1	2	0	1	0	0	0	3	2	0	1	1	1	0	0	2	1	0	0	1	1	0	12	5	6	23	Н	
20	2	3	0	2	0	3	3	0	3	2	4	2	2	1	2	2	3	3	4	4	0	3	0	3	3	4	1	1	2	2	25	14	25	64	С	
21	0	2	0	3	0	0	0	3	0	3	1	1	0	1	4	2	4	1	0	1	0	3	1	3	0	2	2	1	2	2	11	11	20	42	Н	
22	2	3	0	0	0	3	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	2	0	3	0	0	0	0	1	0	8	5	8	21	Н	
23	2	4	0	2	1	2	0	4	4	1	2	0	4	4	2	0	2	4	0	4	0	4	1	3	1	4	3	0	0	3	23	13	25	61	С	
24	1	4	0	2	1	2	1	0	1	0	2	0	1	1	2	2	2	2	1	2	0	1	1	1	2	1	1	3	2	1	14	11	15	40	Н	
25	1	4	4	1	0	1	4	4	0	3	4	4	3	4	3	1	2	3	0	2	3	3	3	3	2	4	1	2	4	0	14	25	34	73	В	
26	3	3	2	4	4	4	2	1	4	3	2	2	0	3	3	2	0	2	4	2	1	3	1	2	4	4	0	4	2	2	28	25	20	73	В	

Итого:

Высокий уровень (В) – 12 % (3 человек).

Низкий уровень (Н) – 69 % (18 человек).

Средний уровень (С) – 19 % (5 человек).

Таблица 4.2 – Результаты исследования уровня ситуативной тревожности младших подростков по методике «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Ч.Д. Спилберга (в адаптации Ю.Л. Ханина) после реализации программы коррекции

Испытуемый	Номера вопросов с оценкой высказываний учащимися содержания вопроса																				Ситуативная тревожность	Уровень тревожности
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	3	4	4	4	1	1	1	1	1	59	В
2	3	4	1	3	1	1	2	3	1	4	1	3	1	1	4	1	1	1	4	1	39	С
3	1	1	1	1	1	2	1	3	3	1	1	4	4	1	1	3	1	4	1	1	58	В
4	2	2	1	1	2	1	1	3	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	40	С
5	4	1	1	2	3	1	3	3	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	44	С
6	2	2	2	1	3	1	3	2	1	2	2	3	1	1	2	4	2	1	4	3	40	С
7	2	3	2	2	1	1	1	1	3	3	1	3	2	2	1	1	1	4	2	2	54	В
8	3	1	1	1	1	1	1	3	1	3	3	1	1	1	3	3	2	1	4	3	34	С
9	1	1	4	3	1	4	4	1	3	1	2	4	3	4	1	2	4	4	1	2	74	В
10	3	4	1	1	3	1	1	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	1	2	3	30	Н
11	4	4	1	1	1	1	2	4	1	4	4	1	1	1	4	3	2	1	3	3	28	Н
12	2	3	2	1	3	3	1	2	3	4	4	2	2	2	1	3	2	2	3	3	42	С
13	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	2	1	44	С
14	3	2	2	3	4	1	4	3	3	3	4	1	1	3	3	4	3	1	4	3	39	С
15	4	3	1	1	3	1	2	4	1	3	3	1	1	1	4	4	1	1	2	1	27	Н
16	3	3	1	1	2	1	1	2	1	3	4	2	2	1	2	2	3	2	1	1	42	С
17	4	4	1	1	3	1	1	4	1	4	3	1	1	1	4	3	1	1	3	1	27	Н
18	3	4	1	1	2	2	2	2	1	2	3	1	1	1	2	1	2	1	3	2	39	С
19	4	4	1	1	2	1	1	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	1	2	3	30	Н
20	4	4	1	1	2	1	1	1	1	2	4	1	1	1	2	4	4	1	4	4	32	С
21	4	4	1	1	4	1	2	4	1	4	4	1	1	1	4	4	1	1	4	4	21	Н
22	4	4	1	1	3	1	1	4	1	4	3	1	1	1	4	3	1	1	3	1	27	Н
23	3	4	1	1	3	1	1	2	1	3	4	1	1	1	3	4	1	1	4	4	26	Н

Продолжение таблицы 4.2

24	3	3	1	1	2	2	2	3	2	3	3	1	1	1	3	3	4	2	3	2	39	С
25	4	3	1	1	2	1	2	4	2	1	4	2	1	1	2	2	1	1	2	2	37	С
26	2	3	1	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	3	3	44	С

Итого:

Высокий уровень (В) – 15 % (4 человек).

Низкий уровень (Н) – 31 % (8 человек).

Средний уровень (С) – 54 % (14 человек).

Таблица 4.3 – Расчет T-критерия Вилкоксона по данным методики «Шкала социально-ситуативной тревоги» Р. Кондаша

№	До измерения, t	После измерения, t	Сдвиг (t после – t до)	Абсолютное значение сдвига	Ранг
1	75	67	-8	8	19
2	50	47	-3	3	12
3	57	48	-9	9	21
4	40	39	-1	1	3,5
5	88	79	-9	9	21
6	47	44	-3	3	12
7	76	67	-9	9	21
8	59	47	-12	12	23,5
9	63	49	-14	14	25
10	42	39	-3	3	12
11	31	30	-1	1	3,5
12	47	42	-5	5	17
13	43	42	-1	1	3,5
14	33	32	-1	1	3,5
15	51	48	-3	3	12
16	33	29	-4	4	15,5
17	57	55	-2	2	8
18	46	53	+7	7	18
19	24	23	-1	1	3,5
20	73	61	-12	12	23,5
21	44	42	-2	2	8
22	23	21	-2	2	8
23	63	64	+1	1	3,5
24	40	40	0	-	
25	76	73	-3	3	12
26	77	73	-4	4	15,5
Сумма нетипичных рангов:			18+3,5=21,5		

Таблица 4.4 – Расчет T-критерия Вилкоксона по данным методики «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Ч.Д. Спилберга (в адаптации Ю.Л. Ханина)

№	До измерения, t	После измерения, t	Сдвиг (t после – t до)	Абсолютное значение сдвига	Ранг
1	62	59	-3	3	7,5
2	40	39	-1	1	1,5
3	61	58	-3	3	7,5
4	40	40	0	-	
5	51	44	-7	7	17
6	41	40	-1	1	1,5
7	60	54	-6	6	15,5
8	36	34	-2	2	3,5
9	77	74	-3	3	7,5
10	32	30	-2	2	3,5
11	28	28	0	-	
12	42	42	0	-	
13	50	44	-6	6	15,5
14	39	39	0	-	
15	27	27	0	-	
16	45	42	-3	3	7,5
17	33	27	-5	5	14
18	40	32	-8	8	18
19	34	30	-4	4	12
20	35	39	<u>+4</u>	4	<u>12</u>
21	21	21	0	-	
22	27	27	0	-	
23	26	26	0	-	
24	36	39	<u>+3</u>	3	<u>7,5</u>
25	40	37	-3	3	7,5
26	48	44	-4	4	12
Сумма нетипичных рангов:			12+7,5=19,5		