



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности
подростков с низким уровнем самооценки**

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Психологическое консультирование»

Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:
64,12 % авторского текста
Работа рекомен. к защите
рекомендована/не рекомендована
«28» 05 2025 г.
зав. кафедрой ТиПП
Кондратьева О.А.

Выполнила:
Студентка группы ОФ-422-227-4-1
Пичугина Богдана Даниловна

Научный руководитель:
к.п.н., доцент, доцент кафедры ТиПП
Барышникова Елена Викторовна

Челябинск
2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ПОДРОСТКОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ САМООЦЕНКИ.....	8
1.1 Понятие «самооценка» и «школьная тревожность» в психолого-педагогических исследованиях.....	8
1.2 Особенности самооценки и школьной тревожности подростков.....	13
1.3 Теоретическое обоснование модели исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности подростков с низким уровнем самооценки	19
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ПОДРОСТКОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ САМООЦЕНКИ	26
2.1 Этапы, методы, методики исследования	26
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.....	33
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ПОДРОСТКОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ САМООЦЕНКИ.....	41
3.1 Программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности подростков с низким уровнем самооценки.....	41
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования.....	50
3.3 Психолого-педагогические рекомендации для педагогов и родителей по коррекции школьной тревожности подростков с низким уровнем самооценки.....	55

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	64
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	68
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики школьной тревожности и самооценки подростков.....	78
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования школьной тревожности и самооценки подростков.....	82
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности подростков с низким уровнем самооценки.....	86
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования школьной тревожности подростков с низким уровнем самооценки.....	98

ВВЕДЕНИЕ

В современном обществе внимание к психологическому благополучию подростков становится все более актуальным с каждым днем. Одним из первостепенных аспектов психического здоровья подростков является самооценка – общая оценка собственной личности, ценностей и способностей. Вместе с тем, школьная тревожность – переживание беспокойства и стресса в учебной среде, также играет значительную роль в становлении подростковой личности.

Исследования различных ученых свидетельствуют о том, что уровень самооценки может влиять на психологическое благополучие и эмоциональное состояние подростков. Подростки с низким уровнем самооценки могут испытывать большую тревожность, стресс и неуверенность в школе, что, в свою очередь, может отразиться на их учебных успехах и общем психологическом состоянии [10; 63; 68; 72]. Изучение взаимосвязи между этими двумя понятиями может помочь понять, как уровень самооценки влияет на уровень тревожности подростков и наоборот. Это может иметь практическое значение для разработки программ и мероприятий по поддержке психологического здоровья подростков и повышению их успехов в учебе.

Проблемой важности и актуальности темы взаимосвязи самооценки и школьной тревожности подростков занимались многие отечественные и зарубежные авторы. Большое внимание этому вопросу уделяли: В.М. Астапов, Р. Бернс, Н.Д. Левитов, А.И. Липкина, А.М. Прихожан [7; 10; 40; 41; 51].

Эти и другие ученые продолжают исследовать взаимосвязь между самооценкой и школьной тревожностью подростков, чтобы лучше понять эти процессы и разработать эффективные методы поддержки психологического благополучия подростков в школьной среде.

С учетом сказанного была выбрана тема выпускной квалификационной работы: «Психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности подростков с низким уровнем самооценки». Актуальность темы «Психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности подростков с низким уровнем самооценки» заключается в том, что обе эти характеристики имеют большое влияние на психологическое благополучие подростков и их успех в учебе. Так низкая самооценка может привести к повышенной тревожности, а высокая тревожность может негативно сказываться на самооценке. Таким образом, разработка психолого-педагогической программы коррекции школьной тревожности подростков с низким уровнем самооценки имеет большое значение для понимания и поддержки психологического развития и успешной адаптации к учебной деятельности этой возрастной группы.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность реализации программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности подростков с низким уровнем самооценки.

Объект исследования: школьная тревожность подростков с низким уровнем самооценки.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности подростков с низким уровнем самооценки.

Гипотеза исследования:

1. Школьная тревожность подростков коррелирует с их уровнем самооценки.

2. Психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности подростков с низким уровнем самооценки будет эффективна при реализации разработанной программы, включающей тренинг, беседу, упражнения, направленные на коррекцию уровня школьной тревожности и повышение уровня самооценки.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть понятия «самооценка» и «школьная тревожность подростков» в психолого-педагогических исследованиях.
2. Рассмотреть особенности самооценки и школьной тревожности подростков.
3. Теоретически обосновать и разработать модель исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности подростков с низким уровнем самооценки.
4. Определить этапы, методы, методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.
6. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции школьной тревожности подростков с низким уровнем самооценки.
7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.
8. Разработать рекомендации педагогам и родителям для педагогов и родителей по коррекции школьной тревожности подростков с низким уровнем самооценки.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, синтез, целеполагание, моделирование.
2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование.
3. Психодиагностические: тестирование по методикам (методика школьной тревожности Б.Н. Филлипса, опросник «Исследование самооценки подростков» (Г.Н. Казанцева), шкала тревожности А.М. Прихожан).
4. Математико-статистические: метод ранговой корреляции Ч.Э. Спирмена, Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: Муниципальное автономное бюджетное образовательное учреждение МАОУ «Образовательный Центр «Ньютон» г. Челябинска, учащиеся 9 «А» класса в количестве 16 человек.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ПОДРОСТКОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ САМООЦЕНКИ

1.1 Понятие «самооценка» и «школьная тревожность подростков» в психолого-педагогических исследованиях

Понятие «самооценка» является ключевым в психологии и педагогике, так как оно отражает важный аспект личности человека. В психологических исследованиях самооценка рассматривается как субъективное представление индивида о своей ценности, способностях, достоинствах и недостатках. Самооценка оказывает значительное влияние на психологическое благополучие, поведение и успех в различных сферах жизни.

В психологических исследованиях самооценка интерпретируется как личностное образование, принимающее непосредственное участие в регуляции поведения и деятельности, как автономная характеристика личности, ее центральный компонент, формирующийся при активном участии самой личности и отражающий качественное своеобразие ее внутреннего мира (Л.И. Божович, А.Г. Ковалев, К.К. Платонов и др.) [Цит. по: 8].

Психологический словарь под редакцией В.П. Зинченко утверждает, что самооценка (англ. Self-esteem) – ценность, значимость, которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения [30].

И.И. Чеснокова пишет, что под самооценкой принято понимать интериоризированный механизм социальных контактов, ориентаций и ценностей преобразуемый в оценку личностью самой себя, своих возможностей, качества и места среди других людей [69].

А.А. Реан считает, что самооценка – это компонент самосознания, включающий наряду со знаниями о себе оценку человеком своих физических характеристик, способностей, нравственных качеств и поступков [54].

В педагогике и психологии самооценка рассматривается как важный аспект развития личности ребенка [6; 11; 13; 31; 53]. Высокая самооценка способствует уверенности в себе, мотивации к достижению целей, адаптивному поведению и успешной социализации. Низкая самооценка, напротив, может привести к проблемам в обучении [18; 32; 47].

Психологи и педагоги проводят исследования по изучению различных аспектов самооценки, ее формированию и влиянию на различные аспекты жизни человека. Они разрабатывают методики для измерения самооценки, проводят тренинги и психологическую поддержку для улучшения самооценки у людей разного возраста [3; 20; 34; 38; 45].

Изучение самооценки в психологии и педагогике помогает понять, какие факторы влияют на формирование здоровой самооценки, какие методы помогают улучшить самооценку у людей с низкой уверенностью в себе и как поддержать развитие позитивного отношения к себе у детей и подростков [55; 66; 73; 74].

В современной психологии принято различать следующие уровни самооценки: адекватный, низкий и высокий. Адекватной считается максимально оптимальная и реалистичная оценка своих способностей, поступков и качеств [16]. Низкая самооценка считается неадекватным принижением в оценке себя. Многие исследования показали, что слова сверстников, родителей и вообще людей в тесном кругу оказывают большое влияние на самооценку. Подросткам с низким уровнем самооценки в целом приходится тяжелее, так как это бьет и по их интеллектуальной деятельности. Это можно объяснить тем, что данный тип самооценки ведет психику индивида к пику эмоциональной

напряженности. А вот завышенная самооценка относится к неадекватной самооценке индивида.

Можно сделать вывод, что самооценка является индивидуальным явлением, которое характерно для любого индивида. Она затрагивает поведение человека на каждом этапе и является звеном, связывающим отношения с окружающим миром. Благодаря самооценке мы имеем возможность формировать представление о других людях в целом и о себе как о личности. Также можно отметить, что самооценка, являясь специфической формой самосознания, испытывает существенные изменения [9; 27].

Самооценка в подростковом возрасте является сложным и важным феноменом, который оказывает значительное влияние на психологическое благополучие и развитие подростков. Вот несколько ключевых аспектов феномена самооценки в подростковом возрасте:

1. Становление личности и формирование собственного «Я»: в подростковом возрасте происходит активное самоопределение и поиск собственной идентичности. Самооценка становится наиболее устойчивой, но при этом чувствительной к внешним воздействиям. Подросток начинает задавать себе вопросы: «Кто я?», «Чем я отличаюсь от других?» [22].

2. Влияние социальной среды: семья, сверстники школа и педагоги играют значительную роль в становлении самооценки подростка. В зависимости от того, что получает подросток: поддержку или критику формируется его уверенность в себе и своих силах. Также признание в группе сверстников или академическая успеваемость в школе влияют на уровень его самооценки.

3. Эмоциональная неустойчивость: в этот период подросток обладает повышенной чувствительностью к оценкам других людей, в связи с этим возможны колебания самооценки от завышенной до заниженной, особенно в случаях конфликта или личностных неудач. Могут наблюдаться внутренние противоречия.

4. Сравнение с идеалами: в подростковом возрасте многие стремятся к определенным социальным стандартам (популярность, внешность, успех), особенно под влиянием социальных сетей и СМИ. Такие расхождения между идеальным и реальным «Я» могут вызывать тревожность и неуверенность в себе.

5. Гендерные различия: данный этап развития мальчики и девочки могут проходить по-разному. Мальчики больше связывают уровень самооценки с достижениями и успехами в учебе и спорте, а девочки больше переживают о социальных отношениях с противоположным полом и внешностью [12; 22; 60].

В итоге, феномен самооценки в подростковом возрасте представляет собой многогранный и сложный процесс, требующий внимания и поддержки со стороны окружающих людей, чтобы помочь подросткам развивать позитивную и здоровую самооценку.

Определение тревожности в любом возрастном периоде имеет различные варианты. Например, для Н.Д. Левитова «тревожность выступает как психическое состояние, выражающееся в состоянии опасения и нарушения покоя, вызываемых возможными неприятностями» [40].

Как психическое состояние тревожность понимала и В.В. Суворова, которое добавляла «психическое состояние внутреннего беспокойства, неуравновешенности и в отличие от страха может быть беспредметной и зависеть от чисто субъективных факторов, приобретающих значение в контексте индивидуального опыта». Кроме того, автор относит тревожность к ряду негативных эмоций, особую роль в которых играет физиологический аспект [62].

Школьная тревожность – это психологическое состояние, характеризующееся чувством беспокойства, напряженности, страха или тревоги, которое возникает в связи с учебными обязанностями, социальными отношениями в школе, оценками учителей и сверстников,

переживанием экзаменов и т.д. Это состояние может оказывать негативное влияние на академическую успеваемость, эмоциональное состояние и общее благополучие подростков [15; 17; 19; 49, 52; 59].

По мнению А.М. Прихожан тревожность – это «особое эмоциональное состояние, связанное с чувством дискомфорта, ожиданием скорой опасности». В своих трудах, ученая также упоминает две разновидности тревожности – личностную (устойчивое свойство характера или темперамента человека) и ситуативную (временное эмоциональное состояние) [51].

Американским психологом Ч. Спилбергом было выделено две формы тревожности: ситуативная и личностная. Ситуативная тревожность, исходя из позиции автора, представляет собой тревогу как «состояние, которое проявляется временно в последствии действия факторов, которые представляют реальную или воображаемую опасность». Если мы говорим о проявлении ситуативной тревожности у подростков, то это касается ситуаций учебной деятельности, конфликтов со сверстниками и значимыми взрослыми, другими словами, для подростков, как и других школьников характерна школьная тревожность. Под ней будем понимать переживания, связанные с ситуациями учебной деятельности [Цит. по: 30].

В работах А. Адлера тревога рассматривается как проявление невроза, основанного на поведенческих нарушениях. Невроз создает задержку в развитии социального интереса, что мы наблюдаем постоянно при пассивном стиле жизни [2].

Г. Айзенк, Д. Филлипс, Б. Мартин рассматривают тревогу с двух позиций: тревога как психическое состояние и тревога как устойчивая черта характера. При этом Г. Айзенк к проявлению тревоги относит эмоциональную нестабильность, а Д. Филлипс и Б. Мартин связывают проявление тревоги со стрессом [Цит. по: 4].

При рассмотрении данных понятий взгляды отечественных и зарубежных исследователей различны. Зарубежные психологи

рассматривают понятие «тревога» как многоаспектную проблему, при этом понятие «тревожность» входит в понятие «тревога», являясь его видом. Отечественные психологи данные понятия разграничены, представлены более линейно. Наиболее высокий интерес вызывают проблемы формирования тревожности, ее высокого уровня [21].

Таким образом, мы определили понятия «самооценка» и «школьная тревожность», опираясь на психолого-педагогические исследования. Изучили позиции разных авторов, которые давали определения данным понятиям. Из этого следует, что самооценка – это способность оценивать свои собственные качества, способности, достижения и характеристики, а тревожность – это состояние психического напряжения и беспокойства, которое человек испытывает в ответ на различные стрессовые ситуации или неопределенность.

1.2 Особенности самооценки и школьной тревожности подростков

Самооценка подростков является одним из ключевых аспектов их психологического развития. В период перехода от детства к взрослости подростки сталкиваются с множеством изменений и вызовов, которые могут существенно повлиять на их восприятие себя и своей ценности. В данном эссе рассмотрим особенности самооценки подростков, факторы, влияющие на ее формирование, а также возможные стратегии по укреплению здоровой самооценки у подростков [36].

Самооценка подростков может быть особенной из-за переходного возраста и развития личности. Некоторые особенности самооценки подростков включают:

1. Самооценка подростков носит изменчивый характер. Она может колебаться в зависимости от различных жизненных факторов, например: успешность в социуме, уровень личных достижений, отношения с близкими и родными людьми и т.д.

2. Самооценка подростков может варьироваться от низкой до высокой в зависимости от уровня близости с друзьями и сверстниками, родителями или опекунами, а также учителями и т.д. [25].

3. На уровень самооценки подростков также влияет оценка со стороны окружения, например: хорошие или плохие отношения с одноклассниками, могут привести к развитию низкой или наоборот адекватной самооценке.

4. Самооценка подростков строится на становлении личности, поэтому количество достижений, успеха в различных областях деятельности могут значительно на ее уровень повлиять.

5. Самооценка подростков является нестабильной, так как данный возраст характеризуется эмоциональными всплесками, повышением конфликтности и желанием доказать свое «Я» [25].

6. Внутренние противоречия также являются особенностью данного возрастного периода. Желание показаться лучше, чем есть на самом деле, а также утвердиться за чужой счет, пренебрегая своими собственными ценностями и истинными потребностями.

Если у подростка нет возможности утвердиться благоприятными способами, он начнет проявлять деструктивное поведение, может связаться с аналогичной компанией. И это тоже будет считаться попыткой самоутверждения с его стороны. Чтобы сверстники считали его классным, подросток начнет противостоять требованиям учителя, поскольку будет воспринимать их как акт унижения. Так начинает формироваться тип «трудного» ребенка.

Еще одной особенностью самооценки является то, что девушки обычно оценивают себя ниже, чем юноши одного возраста. Для девушек подросткового возраста значимость имеют успешность межличностных отношений и собственная визуальная привлекательность. Для мальчиков более значимый фактор оценки – индивидуальные качества: интеллектуальные, физические, эмоционально-волевые [25].

Формирование самооценки происходит еще в раннем детстве, когда у ребенка складываются первые представления о собственной личности. В подростковом возрасте на восприятие себя оказывает особое влияние общественное мнение. На смену родителям и близким родственникам приходят педагоги и сверстники из окружения [61; 64; 71].

Одной из стратегий повышения самооценки является отсутствие завышенных требований к ребенку. Большинство родителей перекладывают на ребенка свои не сбывшиеся желания и стремления. Возникают нездоровые отношения, когда родители хотят, чтобы подросток жил по их правилам, делал то, что они считают верным. В большинстве случаев ребенок хочет совсем не того, что требуют родители. Подростку нужна не родительская оценка, а умение выслушать, понять, дать правильный совет [28].

Также важно исключить мотивирование путем сравнения. Много родителей хотят, чтобы их ребенок смог добиться больших высот, и начинают его подстегивать, ставя в пример более успешных сверстников. Такой мотивационный метод может считаться эффективным, только если подростку нравится конкурировать. Но если ребенок не настроен на конкуренцию, то от такой жесткой мотивации у него вообще отпадет желание что-либо делать. К таким подросткам лучше применять мягкое развитие способностей.

Другим важным аспектом формирования здоровой самооценки в подростковом возрасте является похвала. Для этого оценивающие слова нужно заменить фразами, которые будут подчеркивать достижения и успехи, а также вызывать позитивные эмоции по этому поводу. Такой принцип ведения диалога важен потому, что в переходный возраст подросткам интересны не столько успехи в учебе, сколько общественный статус, мнение окружающих, открывающиеся возможности. При таком подходе не только повышается самооценка подростка, но и возрастает его уверенность в счастливом будущем.

Наконец, следует исключить критику в адрес подростка при посторонних людях. Подвергая критике подростка на глазах у других людей, родитель причиняет ему огромную боль. Подростки считают это унижением, подрывом статуса, и полагают, что за этим обязательно будут следовать унижения и насмешки. Взрослым такая мнительность может показаться глупой и придуманной, но стоит вспомнить себя в подростковые годы, как хотелось быть крутым и важным в чужих глазах. Критикуя подростка, родитель может не только спровоцировать у него понижение самооценки, но и спровоцировать конфликт.

Школьная тревожность – это достаточно широкое понятие, включающее различные аспекты устойчивого школьного неблагополучия. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Основными аспектами школьной тревоги являются:

1. Беспокойство из-за своего социального положения. Многие подростки испытывают чувство тревоги из-за своего социального статуса, отношений со сверстниками и друзьями [39].

2. Стресс и беспокойство также могут вызывать страх неудачи перед экзаменами, контрольными и другими важными учебными процессами. Такие события могут вызывать сильную тревогу у ребенка подросткового возраста [14; 34; 56; 57].

3. Тревожность может вызвать излишнее стремление к несуществующему идеалу, который подросток придумал у себя в голове и пытается воплотить в реальной жизни.

4. Различные страхи и фобии также могут вызывать тревогу. Спектр страхов может варьироваться от страха публичных выступлений до боязни высказать свое мнение на уроке.

5. Также проявлению школьной тревожности могут способствовать проблемы в семье. Сюда можно отнести конфликты, развод родителей или перемены в жизни, например, внезапный переезд.

6. Страх перед издевательствами, неприятием или осуждением со стороны сверстников. Социальная тревога может привести к нежеланию посещать школу, общаться с фальшивыми друзьями [29].

7. Давление, направленное на хорошую успеваемость, со стороны родителей, учителей. Боязнь провалить тесты, получить низкие оценки или не соответствовать академическим стандартам может быть непреодолимой.

8. Мышление перфекциониста, когда учащиеся устанавливают для себя нереально высокие стандарты. Подростки могут бояться совершить ошибку или не оправдать ожидания родителей и учителей [22].

9. Воздействие травмирующих событий, которые прямо или косвенно приводят к усилению фобий подростков. Сюда можно отнести стихийные бедствия, несчастные случаи, связанные со школой или педагогами.

10. Беспокойство, вызванное отсутствием дружеских отношений со сверстниками и одноклассниками. Подросток из-за этого может чувствовать себя одиноким и никому не нужным, что вызывает повышение тревожности.

На сегодняшний день школьная тревожность занимает одну из лидирующих позиций среди основных различных факторов детского психического неблагополучия. Возрастает не только количество причин, которые приводят к её образованию, но и увеличивается напряженность и продолжительность неблагоприятного воздействия. Понимание устройства и путей его распространения – необходимое условие работы учителя в школе [22].

В данный период времени наблюдается постоянный рост числа учащихся с симптомами школьной тревожности. Это является серьезной

проблемой и на индивидуальном уровне, и на общественном, так как приводит к снижению уровня образования. На это влияют сложные отношения в обществе и школе, личностные особенности учеников. Основная деятельность школьного психолога должна быть направлена на выявление симптомов тревожного состояния ребёнка, причин его возникновения, оценку уровня школьной тревожности.

Самооценка и школьная тревожность тесно связаны между собой, что может повлечь определенные последствия для ребенка подросткового возраста [1; 48]:

1. Низкая самооценка проявляется в склонности занижать свои сильные стороны и переносить возможные недостатки на личность в целом. Подросток с низким уровнем самооценки как правило «удобен» для окружающих, потому что он склонен уступать интересам и потребностям других людей [40].

2. Сравнение себя с другими людьми также влечет негативные последствия на развитие подростка. Оно приводит к тому, что ребенок данного возраста воспринимает и осознает себя через призму окружающих людей.

3. Страх потерпеть неудачу или поражение влияет на принятие важных решений, заставляя избегать любых серьёзных действий. Появляется иллюзия защиты от провалов: я ничего не предпринимаю, значит, мне ничего и не грозит.

4. Подросток может также мыслить негативно в отношении самого себя. Он видит свои достижения в отрицательном свете, либо не считает их существенными для себя и своего развития [40].

5. Подростки, оказавшиеся в новых и непривычных для себя условиях, могут плохо поддаваться социальной адаптации, из-за чего возникают стрессы и возрастает уровень тревожности.

Поэтому тут важно понимать, что взаимосвязь между самооценкой и школьной тревожностью подростков является важным фактором, который

может позволить развить в ребенке благоприятные личностные качества, а также создать приятную внешнюю атмосферу [42].

Таким образом, мы рассмотрели особенности проявления самооценки и школьной тревожности подростков. Также определили взаимосвязь между данными понятиями и выявили последствия, которые может повлечь низкая самооценка и высокий уровень тревожности. Из этого следует, что самооценка и школьная тревожность подростков оказывают взаимное влияние друг на друга и являются важными аспектами для формирования благополучной личности.

1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции школьной тревожности подростков с низким уровнем самооценки

Моделирование в психологии – построение моделей осуществления тех или иных психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности. Моделирование может использоваться для уточнения и определения характеристик, элементов проектируемой системы и рационализации способов построения, как отдельных элементов, так и системы в целом.

Под моделью понимается система знаков и объектов, воспроизводящих некоторые существенные свойства системы-оригинала, прототипа модели. Любая модель строится на основе методов, форм, принципов и правил. Модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности подростков с низким уровнем самооценки может включать различные подходы и методы, направленные на стабилизацию эмоционального состояния и развитие адекватной самооценки.

Для того, чтобы более наглядно представить логику исследования и осуществлять его на более высоком методологическом уровне, применяем системный подход к процессу целеполагания (В.И. Долгова), и используем

метод «Дерево целей». Данный метод целеполагания основывается на теории графов и представляет собой как траекторные, определяющие направления движения к заданным стратегическим целям, так и точечные, определяющие достижение тактических целей, характеризующие степень приближения к заданным целям по заданной траектории [24].

«Дерево целей» помогает разбить крупные цели на более конкретные и мелкие задачи. Это помогает сделать цели более достижимыми и управляемыми.

Представим «Дерево целей» психолого-педагогической коррекции школьной тревожности подростков с низким уровнем самооценки (рисунок 1).



Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности подростков с низким уровнем самооценки

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность реализации программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности подростков с низким уровнем самооценки

1. Раскрыть теоретические предпосылки исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности подростков с низким уровнем самооценки.

1.1. Рассмотреть понятие «самооценка» и «школьная тревожность подростков» в психолого-педагогических исследованиях.

1.1.1. Охарактеризовать подходы ученых к пониманию понятия «школьная тревожность».

1.1.2. Охарактеризовать подходы ученых к пониманию понятия «самооценка».

1.2. Рассмотреть особенности самооценки и школьной тревожности подростков.

1.2.1. Обозначить особенности проявления низкой самооценки у подростков.

1.2.2. Изучить особенности школьной тревожности подростков с низким уровнем самооценки.

1.3. Теоретически обосновать и разработать модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности подростков с низким уровнем самооценки.

1.3.1. Разработать «дерево целей» психолого-педагогической коррекции школьной тревожности подростков с низким уровнем самооценки.

1.3.2. Построить модель исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности подростков с низким уровнем самооценки.

2. Организовать исследование психолого-педагогической коррекции школьной тревожности подростков с низким уровнем самооценки.

2.1. Определить этапы, методы и методики проведения исследования.

2.1.1. Спланировать этапы исследования.

2.1.2. Выбрать методы исследования.

2.1.3. Подобрать методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результатов констатирующего эксперимента.

2.2.1. Определить и охарактеризовать выборку исследования.

2.2.2. Провести констатирующий эксперимент.

2.2.3. Провести анализ результатов исследования.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции школьной тревожности подростков с низким уровнем самооценки.

3.1. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции школьной тревожности подростков с низким уровнем самооценки.

3.1.1. Определить цели, задачи, этапы коррекционной работы.

3.1.2. Составить психолого-педагогическую программу коррекцию школьной тревожности подростков с низким уровнем самооценки.

3.1.3. Реализовать психолого-педагогическую программу коррекции школьной тревожности подростков с низким уровнем самооценки.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.

3.2.1. Провести диагностическое исследование школьной тревожности подростков с низким уровнем самооценки после реализации программы психолого-педагогической коррекции.

3.2.2. Провести сравнение результатов диагностики до и после проведения коррекционной программы.

3.2.3. Проанализировать эффективность психолого-педагогической программы коррекции школьной тревожности подростков с низким уровнем самооценки.

3.3. Разработать рекомендации педагогам и родителям по коррекции тревожности подростков с низким уровнем самооценки.

3.3.1. Разработать рекомендации родителям по коррекции тревожности подростков с низким уровнем самооценки.

3.3.2. Разработать рекомендации педагогам по коррекции тревожности подростков с низким уровнем самооценки.

На основе дерева целей составлена модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности подростков с низким уровнем самооценки.

Модель исследования представлена на рисунке 2.

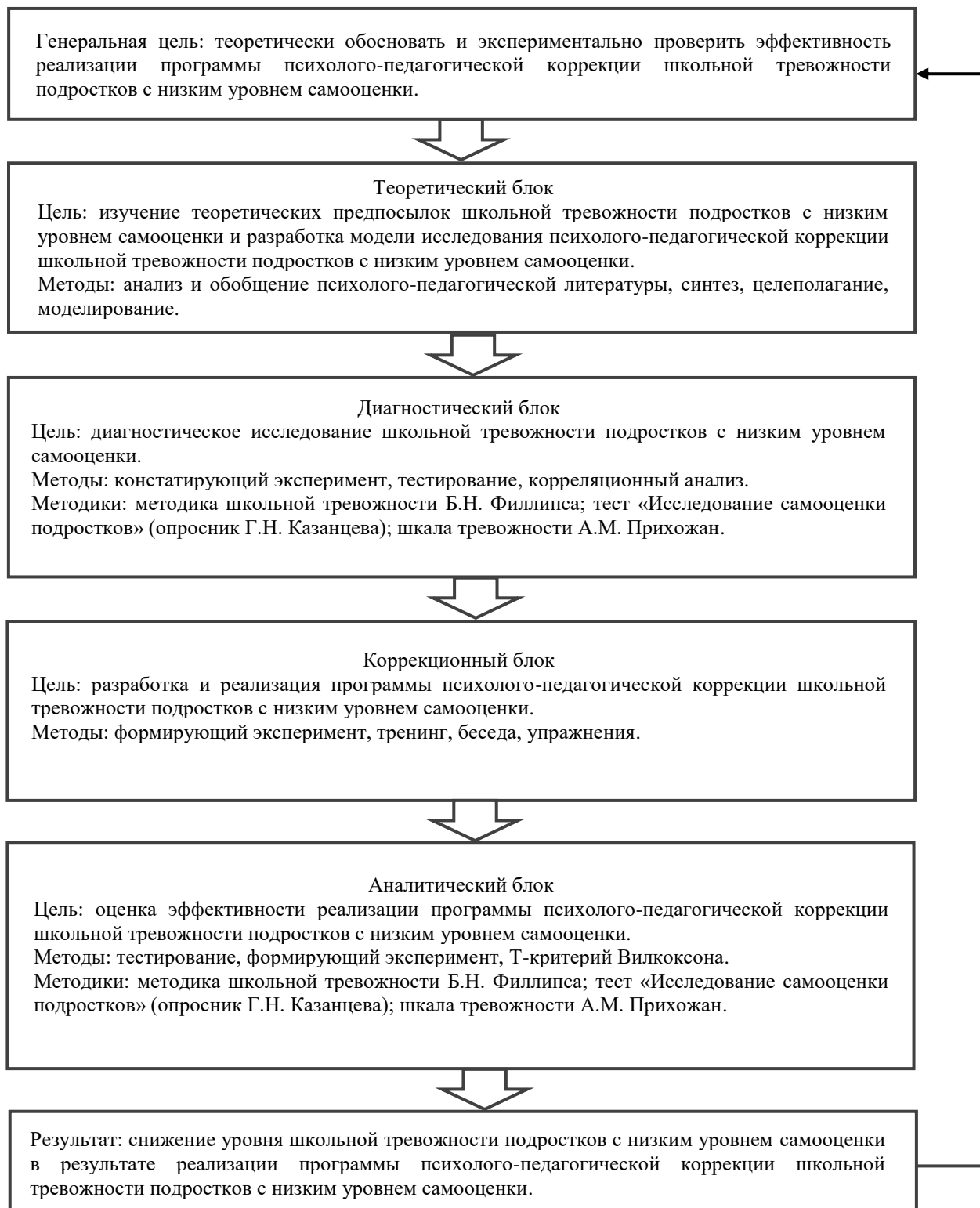


Рисунок 2 – Модель исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности подростков с низким уровнем самооценки

Дадим характеристику блокам модели:

1. Теоретический блок состоит из постановки цели, задач, методов, изучение и анализ таких понятий, как самооценка и школьная тревожность подростков, а также анализ литературы по теме исследования.

2. В диагностический блок входят определение и изучение уровня тревожности подростков и их самооценки, которое было проведено при помощи психодиагностических методик: тест «Исследование самооценки» (опросник Г.Н. Казанцевой), методика школьной тревожности Б.Н. Филлипса, шкала тревожности А.М. Прихожан.

3. В состав коррекционного блока входят: создание и реализация программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности подростков с низкой самооценкой, в которой применяется тренинг, коррекционные игры, игровые методы, применяемые при разработке занятий по коррекции школьной тревожности подростков с низкой самооценкой.

4. Аналитический блок состоит из повторной диагностики, анализа полученных результатов исследований, сравнения отличий экспериментальных данных, полученных в двух разных условиях на одной и той же выборке, с помощью Т-критерия Вилкоксона, и составление рекомендаций для подростков, родителей и педагогов.

Таким образом, нами было разработано «Дерево целей» и модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности подростков с низкой самооценкой. Модель коррекции школьной тревожности подростков с низкой самооценкой состоит из следующих блоков: теория, диагностика, коррекция и анализ. Структуру модели включает блок «результат», который отображает положительные изменения в изучаемом феномене. Модель демонстрирует структуру из нескольких связанных между собой блоков, классифицируемых по принципу иерархии.

Выводы по первой главе

В психолого-педагогических исследованиях понятия «самооценка» и «школьная тревожность» являются значимыми аспектами, которые требуют тщательного изучения и внедрения в социальную жизнь человека. Самооценка – это субъективное представление личности о самой себе, своей собственной важности и индивидуальности на фоне других людей. Самооценка может варьироваться от низкой до завышенной, исходя из определенных социальных факторов, непосредственно влияющих на нее. Школьная тревожность – это состояние, в котором человек испытывает чувство беспокойства, страха, неуверенности в себе и своих силах. Школьная тревожность проявляется в особых ситуациях, когда возникает связь индивида с различными элементами образовательной среды.

Особенности самооценки и школьной тревожности также играют не малую роль в становлении подростка как взрослой личности. Эти два аспекта оказывают особое влияние на подростка, так как имеют особый вес в его социальной жизни. На формирование данных факторов нужно обратить усиленное внимание, чтобы вырастить здоровую и полноценную личность, умеющую отстаивать свое мнение, идти до конца за поставленными целями и адекватно относиться к критике со стороны окружающих людей.

Составленное «Дерево целей» и построенная модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности подростков, состоящая из 4 блоков: теоретический, диагностический, коррекционный и аналитический представляют комплексный подход, который учитывает, как психологические, так и педагогические аспекты. Это позволит создать условия для гармоничного развития подростков и формирования их уверенности в себе, что, в свою очередь, будет способствовать снижению уровня тревожности и повышению качества их жизни.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ПОДРОСТКОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ САМООЦЕНКИ

2.1 Этапы, методы и методики исследования

При написании выпускной квалификационной работы нами были пройдены 3 этапа подготовки экспериментального исследования по В.И. Долговой: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий [24].

На поисково-подготовительном этапе была выбрана тема исследования, определен объект и предмет исследования, а также была проведена работа над формулировкой гипотезы и задач исследовательской работы. Также на данном этапе была изучена психолого-педагогическая литература по проблеме исследования, изучено понятие «тревожность» и «самооценка», раскрыты особенности проявления тревожности и самооценки у подростков, произведен выбор методик, позволяющих оценить взаимосвязь самооценки и школьной тревожности подростков.

На опытно-экспериментальном этапе была осуществлена разработка детального плана проведения эксперимента. Было проведено исследование на основе 3 методик: методика школьной тревожности Б.Н. Филлипса, опросник «Исследование самооценки подростков» (Г.Н. Казанцева), шкала тревожности А.М. Прихожан. Осуществлена обработка полученных результатов исследования с помощью методов математической статистики: методов ранговой корреляции Ч.Э. Спирмена. На этом этапе была разработана программа и реализована программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности подростков с низким уровнем самооценки.

На контрольно-обобщающем этапе проводился анализ, обобщение и систематизация полученных данных в ходе проведения методик и организация этих данных в логической последовательности. Было

проведено сравнение полученных данных с теоретическими предположениями и литературными источниками. С учетом результатов сформулированы выводы, проведена проверка гипотезы, осуществлен расчет полученных результатов с использованием метода математической статистики критерия Т-Вилкоксона, составлены рекомендации для педагогов и родителей по теме исследования.

Рассмотрим методы и методики исследования.

Теоретические методы, использованные в данной выпускной квалификационной работе: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, синтез, целеполагание и моделирование.

Анализ – это метод исследования, включающий в себя изучение определенного предмета путем мысленного или практического расчленения его на составные элементы (части объекта, его признаки, свойства, отношения, характеристики, параметры и т.д.). Каждая из выделенных частей анализируется отдельно в пределах единого целого [26].

Метод анализа – применяется с целью подробного изучения объекта или явления – выборочно или полностью на основе его определенных свойств.

Обобщение – это метод, который состоит в фиксации и выделении относительно устойчивых, инвариантных свойств предметов и их отношений. Обобщение представляет собой переход на более высокую ступень абстракции путем выявления общих признаков (свойств, отношений, тенденций развития и т.п.) предметов рассматриваемой области, влечет за собой появление новых научных понятий, теорий, законов [26].

Обобщение – логический процесс перехода от единичного к общему или от менее общего к более общему знанию, а также продукт мыслительной деятельности, форма отображения общих признаков и свойств объективных явлений.

Синтез – это метод изучения объекта в его целостности, в единстве и взаимной связи его частей. В процессе научных исследований синтез связан с анализом, поскольку он позволяет соединить части предмета, расчлененного в процессе анализа, установить их связь и познать предмет как единое целое [26].

Результатом синтеза является абсолютно новое образование, свойства которого не есть только внешнее соединение этих компонентов, но также результат их внутренней взаимозависимости и взаимосвязи.

Целеполагание – это процесс определения и формулирования целей, использующийся в различных областях. Данный метод включает в себя ряд шагов, которые помогают четко установить, чего именно необходимо достичь, и разработать стратегию для достижения цели [26].

Фундамент целеполагания состоит из желаний, ценностей и потребностей человека. В рамках данного процесса общие идеи должны быть конкретизированы и представлены в виде однозначных и четких целей, а также понятных критериев их реализации.

Моделирование – это подход, который используется в различных областях науки для упрощения и анализа сложных систем, явлений или процессов. Метод включает в себя создание абстрактных представлений реальных процессов или объектов с целью их изучения, принятия решений и предсказания поведения [26].

На этапе разработки модели осуществляется построение информационной модели, то есть формирование представления об элементах, составляющих исходный объект.

Далее мы рассмотрим эмпирические методы, использованные для написания выпускной квалификационной работы: формирующий эксперимент, констатирующий эксперимент, тестирование и др.

Констатирующий эксперимент предусматривает выявление существующих психических особенностей или уровней развития

соответствующих качеств, а также констатацию отношений причин и последствий.

Цель констатирующего эксперимента – измерение наличного уровня развития (например, уровня развития абстрактно-логического мышления, степени сформированности морально-нравственных представлений).

Формирующий эксперимент – это тип исследования, при котором испытуемые подвергаются активному воздействию для развития или усиления позитивных качеств, или снижения негативных.

Он применяется в возрастной и педагогической психологии для прослеживания изменений психики человека в процессе обучения и формирования определенных навыков.

Тестирование – это исследовательский метод, позволяющий выявить уровень знаний, умений и навыков, способностей и других качеств личности, а также насколько они соответствуют определенным нормам путем анализа способов выполнения испытуемым ряда определенных заданий.

Тест – стандартизированная психодиагностическая методика, представляющая собой систему специальных заданий, состоящих из обычно кратких и ограниченных во времени испытаний, предназначенных для объективного измерения одного или нескольких аспектов целостной личности, установления количественных и качественных индивидуально-психологических различий между людьми [26].

Под тестами следует понимать методики, которые состоят из серии заданий с выбором из готовых вариантов ответа. При подсчете баллов по тесту выбранные ответы получают однозначную количественную интерпретацию и суммируются [28].

Тренинг – это метод, применяющийся для получения знаний, развития навыков и оценки социального поведения.

Говоря о тренинге, мы имеем в виду групповое занятие, целью которого является приобретение практических умений. Теоретическая база

составляется лишь 10-20 % всего плана обучения. Все остальное время на тренинге посвящается отработке этих знаний и навыков с помощью сюжетно-ролевых игр и активного взаимодействия участников.

Беседа – метод получения информации на основе вербальной (словесной) коммуникации. Беседа в качестве метода психологического исследования может применяться самостоятельно, а может использоваться как дополнительный метод в структуре эксперимента на первом этапе (сбор первичной информации об испытуемом) и на последнем этапе – в форме пост-экспериментального интервью, либо дополнять результаты наблюдения.

Психодиагностическими методами стали: методика школьной тревожности Б.Н. Филлипса, опросник «Исследование самооценки подростков» Г.Н. Казанцевой, шкала тревожности А.М. Прихожан.

Методика школьной тревожности Б.Н. Филлипса – широко распространенная в нашей стране методика, позволяющая определить общий уровень школьной тревожности, а также изучить характер переживания тревожности, связанной с различными областями школьной жизни. Опросник позволяет изучить уровень и характер тревожности, связанной со школой, у детей младшего и среднего школьного возраста [5; 43].

Методика Б.Н. Филлипса позволяет определить, как общий уровень тревожности испытуемого, так и определённые тревожные синдромы, чётко указывающие на конкретные проблемы. Данная методика представлена в виде теста. Простой в проведении и интерпретации результатов, тест уровня школьной тревожности Б.Н. Филлипса хорошо зарекомендовал себя при проведении психологических исследований в средней школе.

Опросник «Исследование самооценки подростков» Г.Н. Казанцевой – это инструмент, разработанный для изучения самооценки подростков. Самооценка играет важную роль в психологическом благополучии и

поведении подростков. Опросник Г.Н. Казанцевой включает в себя ряд вопросов, направленных на выявление уровня самооценки подростка в различных сферах его жизни. Эти сферы могут включать в себя отношения с семьей и друзьями, успехи в учебе, личные качества и т.д. Проведение анализа опроса по данному методу может помочь подростку понять, как он оценивает себя и свою жизнь, выявить проблемные области и низкую самооценку, также разработать стратегии поддержки и поддержки [Цит. по: 35].

Благодаря данной методике можно помочь подростку повысить уровень своей самооценки, определить жизненные ориентиры, а также выявить проблемные места в процессе обучения и получения знаний.

Методика построена на основе традиционного опросника, что позволяет экспертам достаточно легко и быстро оценить критичность ситуации и понять, какой уровень самооценки характерен каждому ребенку подросткового возраста [35].

Шкала тревожности А.М. Прихожан – это инструмент, разработанный для выявления уровня тревожности у учащихся 10-16 лет. Она используется в психиатрии и психологии для мониторинга и диагностики тревожных расстройств.

Шкала состоит из 40 утверждений, касающихся различных аспектов тревожности. Учащиеся оценивают, насколько каждое из утверждений соответствует их состоянию, используя предложенные градации (например, от «совсем не соответствует» до «полностью соответствует»).

Основная цель методики – выявление уровня тревожности, а также понимание ее проявлений в повседневной жизни. Это может быть полезным в дальнейшей диагностике и выборе подходящего лечения.

Математико-статистические методы, которые были использованы при анализе результатов исследования выпускной квалификационной работы: коэффициент ранговой корреляции Спирмена, критерий

выявления направленности и выраженности изменений в уровне исследуемого признака Т-критерий Вилкоксона.

Коэффициент ранговой корреляции Спирмена – непараметрический статистический тест, позволяющий проверить неоднородность наблюдений случайных ошибок регрессионной модели. Особенность теста заключается в том, что не конкретизируется форма возможной зависимости дисперсии случайных ошибок модели от той или иной переменной.

Данный коэффициент показывает степень значений по порядковому признаку. В свою очередь по данному признаку можно провести сравнение значения величин рангов. Коэффициент корреляции был предложен К. Спирменом, величины которого лежат в пределах от -1 до +1, то есть может быть либо положительным, либо отрицательным, показывая направленную связь между двумя сравнительными признаками, измеряемых в шкале рангов, также отметим, что процесс ранжирования значений более 20 чисел, будет значительно сложным.

Т-критерий Вилкоксона является непараметрическим статистическим тестом, который используется для сравнения двух связанных групп. Он применяется, когда данные не удовлетворяют предположениям о нормальности, необходимым для применения парного t-теста. Тест требует, чтобы данные были парными. Это может быть связано с одной и той же группой участников, измеренными в разное время или в разных условиях. Вместо использования самих значений данных, тест Вилкоксона основывается на рангах разностей между парами наблюдений. Сначала вычисляются разности между парами, затем ранжируются абсолютные значения этих разностей, и знаки (положительные или отрицательные) сохраняются.

Рассчитывается сумма рангов отрицательных и положительных различий. На основе этих сумм определяется статистика теста, которая впоследствии сравнивается с критическими значениями из таблицы

критических значений Вилкоксона или используется для вычисления р-значения.

Таким образом, мы рассмотрели этапы, методы и методики исследования: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий. Подобранные теоретические, эмпирические, психодиагностические и математико-статистические методы позволили выявить взаимосвязь между самооценкой и уровнем школьной тревожности подростков.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

В результате исследования нами была определена экспериментальная выборка, в которую вошли испытуемые с высокими и низкими показателями исследуемого признака: самооценка и школьная тревожность подростков. В самом исследовании приняла участие экспериментальная группа, состоящая из 16 человек. В классе, в котором были проведены методики, учатся 9 девочек и 7 мальчиков. Возраст испытуемых – 15-16 лет. Школьники учатся в 9 «А» классе. Психологический климат класс соответствует положительным показателям: оптимизм, радость общения с одноклассниками, доверие, чувство комфорта и безопасности. Ребята сплоченные, могут поддержать друг друга или помочь в трудной ситуации своему товарищу. Старостой класса является девочка А. Школьница с ролью старосты справляется хорошо, старается поддерживать дисциплину в классе, ведет контроль над посещаемостью и успеваемостью, помогает классному руководителю в организации дежурства в классном кабинете. Неформальным лидером класса является мальчик Б. Очень энергичный, активный и доброжелательный мальчик. Принимает активное участие в организации и проведение различных мероприятий, как классных, так и общешкольных.

Любит находиться в центре внимания, как одноклассников, так и учителей. В классе преобладает спокойный, деловой, доброжелательный настрой. Все учащиеся в дружеских отношениях друг с другом. Мальчики и девочки дружат между собой, исключение составляет девочка В, которая сама по себе является «тихоней» и ей не всегда интересно попусту беседовать с одноклассниками. К «звездам» класса можно отнести мальчика Б и мальчика Г, потому что они являются весельчаками класса, но дисциплину на уроках они нарушают редко. Как таковые, группы выражены слабо. Большинство учащихся объединены по своим группам, в основном это сосед по парте. За пределами урока группы не прослеживаются, все учащиеся контактируют друг с другом. Отношения между членами коллектива устанавливаются при непосредственном контакте, и не зависят от ценностей групповой деятельности. Имеют место взаимовыручка и взаимопомощь между учащимися. Они понимают и принимают статус «ученика» и «учителя». Взаимоотношения с учителями-предметниками – доброжелательно-деловые.

С учащимися было проведено исследование по методике изучения уровня самооценки подростков (Г.Н. Казанцевой). Результаты исследования по данной методике представлены в рисунке 3 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблице 2.1.

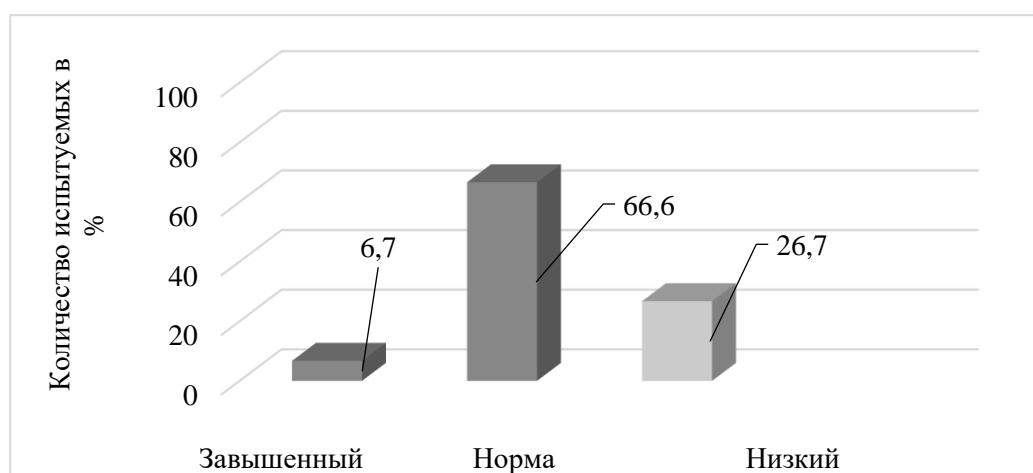


Рисунок 3 – Результаты диагностики уровня самооценки подростков по методике Г.Н. Казанцевой

Показанные на рисунке 3 результаты исследования уровня самооценки подростков, наглядно показывают, что 66,6 % (10 человек) имеют нормальный уровень самооценки. Низкий уровень самооценки отмечается у 26,7 % (4 человека). И только у 6,7 % (2 человека) можно наблюдать завышенный уровень самооценки. Подростки с завышенной самооценкой склонны переоценивать свои возможности и свой реальный потенциал. Также высокая самооценка может негативно сказаться на отношениях с окружающими людьми (одноклассниками). Наконец, завышенная самооценка может приводить к нарастанию стресса и беспокойства. Подросток может становиться слишком требовательным к себе, ожидая от себя слишком много и переутомляясь при этом. Это может привести к психологическим проблемам, а также к физическому и эмоциональному износу.

При исследовании уровня тревожности подростков была подобрана методика школьной тревожности Б.Н. Филлипса. Результаты исследования представлены на рисунке 4 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблице 2.2.

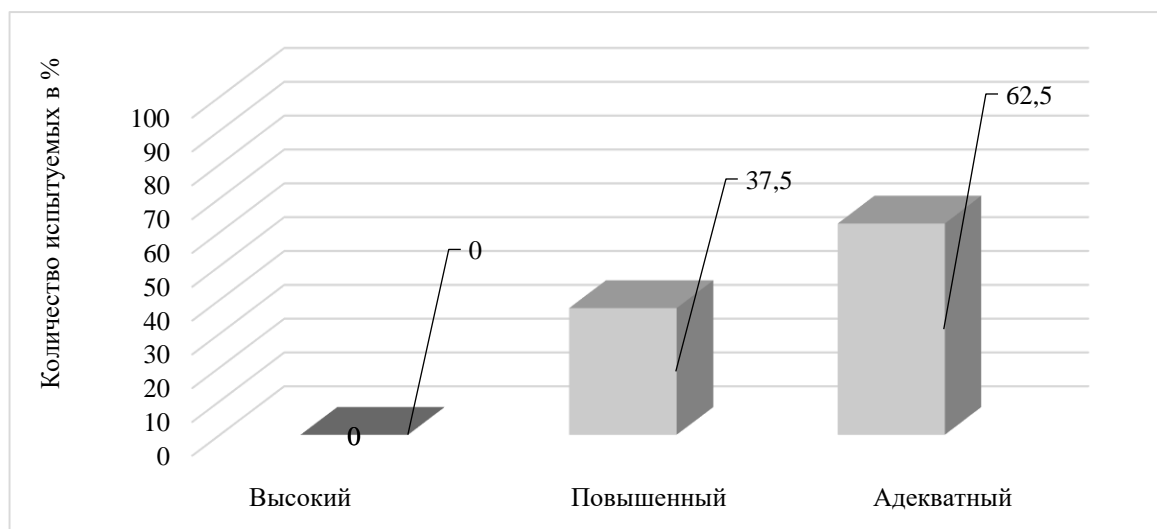


Рисунок 4 – Результаты диагностики уровня тревожности у подростков по методике Б.Н. Филлипса

Проиллюстрированные на рисунке 4 результаты говорят о том, что в данном классе преобладает количество испытуемых с адекватным (средним) уровнем тревожности (62,5 % или 10 человек). Адекватный

уровень тревожности предполагает, что человек может испытывать определенную степень беспокойства или тревоги в ответ на различные ситуации или события, что является нормальной реакцией организма на стрессоры. Повышенный уровень тревожности можно наблюдать у 37,5 % (6 человек) испытуемых. Такой уровень тревожности говорит о том, что человек испытывает чрезмерное беспокойство, нервозность и тревогу в повседневных ситуациях. Это может проявляться как постоянное чувство напряжения, беспокойства по поводу будущего, переживание незначительных событий как чрезмерно угрожающих, а также физические симптомы, такие как учащенное сердцебиение, потливость, дрожь, проблемы со сном и т.д. Высокий уровень тревожности не был выявлен у данной группы испытуемых и составил 0 % (0 человек).

Уровни среднего значения тревожности испытуемых по отдельным характеристикам личности представлены на рисунке 5.

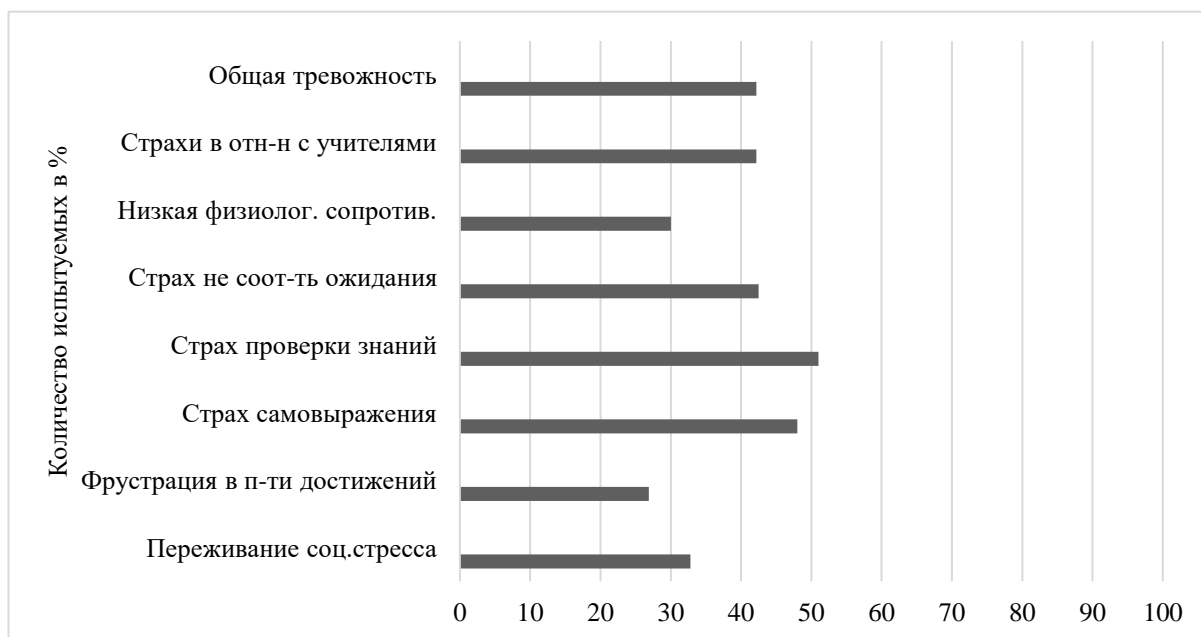


Рисунок 5 – Средние значения тревожности по методике Б.Н. Филлипса

Согласно данным на рисунке 5, повышенный уровень тревожности выявлен по следующим категориям: страх проверки знаний. Все остальные категории находятся в диапазоне нормы и являются средними значениями.

Также при исследовании уровня тревожности подростков была проведена методика: шкала тревожности А.М. Прихожан. Результаты исследования представлены на рисунке 6 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблице 2.3.

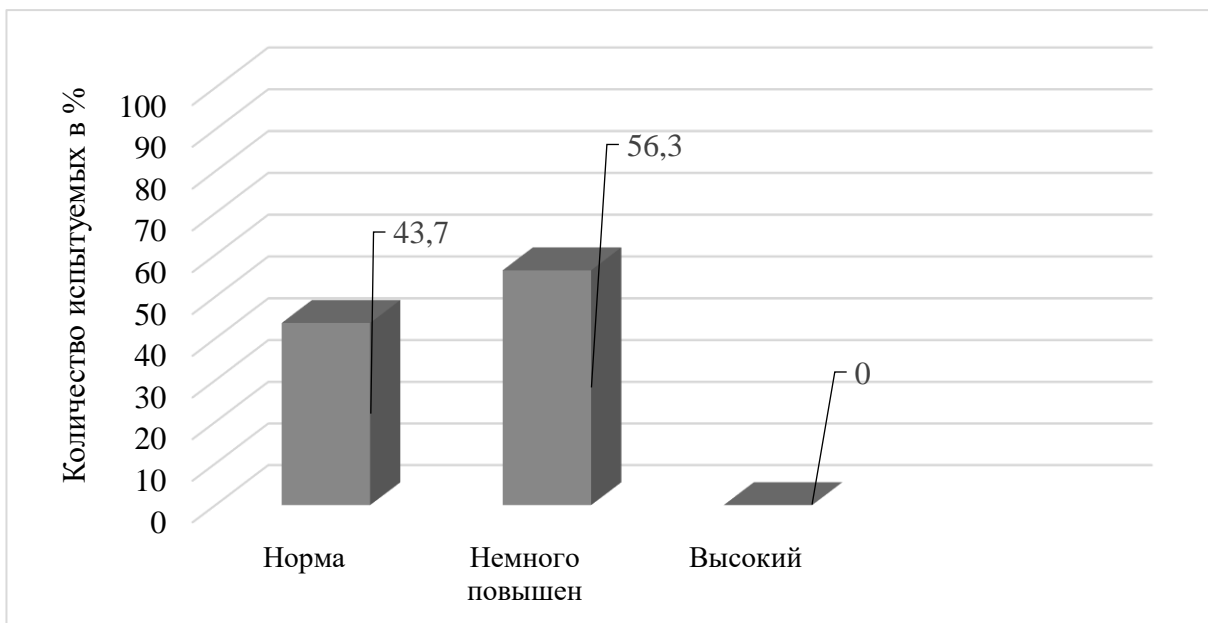


Рисунок 6 – Результаты диагностики уровня тревожности у подростков по шкале тревожности А.М. Прихожан

По результатам исследования по шкале тревожности А.М. Прихожан было выявлено: 43,7 % (7 человек) имеют адекватный уровень тревожности, 56, 3 % (9 человек) имеют немного повышенный уровень тревожности, 0 % (0 человек) имеют высокий уровень тревожности.

Адекватный уровень тревожности – это состояние, при котором человек испытывает напряжение или беспокойство в ответ на реальные угрозы или стрессовые ситуации, но при этом способен функционировать в своей реальной жизни. Данный уровень тревожности помогает мобилизовать ресурсы для решения проблем и адаптации к изменениям. Адекватная тревожность бывает: ситуационная, контролируемая и временная.

Таким образом, анализ результатов исследования, полученных в ходе констатирующего эксперимента, позволил выделить 3 группы подростков с различной степенью адекватностью самооценки: высокая, средняя и

низкая. А также 2 группы подростков с различным уровнем школьной тревожности: адекватным и немного повышенным.

С целью проверки гипотезы исследования о том, что подростки с более низким уровнем самооценки склонны к более высокой школьной тревожности, будем применять коэффициент ранговой корреляции Спирмена, потому что он позволяет установить корреляционную связь между двумя признаками. Ограничения критерия выполняются, $n=16$.

Критерий Спирмена рассчитывался с помощью методики школьной тревожности Б.Н. Филлипса и теста «Исследование самооценки подростков» Г.Н. Казанцевой.

H_0 : корреляция между уровнем самооценки и уровнем школьной тревожности подростков не отличается от нуля.

H_1 : корреляция между уровнем самооценки и уровнем школьной тревожности подростков отличается от нуля.

Коэффициент ранговой корреляции Спирмена представлен в таблице 2.3 в ПРИЛОЖЕНИИ 2.

По результатам мы получили $\sum d^2$ равной 840. Расчеты произведены по формуле (1), (2).

$$\sum(R)_p = \frac{16 \times (16+1)}{2} = 136 \quad (1)$$

$$\sum(R)_p = \sum(R)_{\text{эмп}} = 136 \quad (2)$$

Ранжирование проведено верно.

Так как в колонках таблицы 2.3 имеются одинаковые ранги, рассчитаем поправки по формулам (3), (4), (5).

$$T_a = \frac{(a^3 - a)}{16}, \quad (3)$$

где A – объем группы одинаковых рангов в ряду A (СП)

$$T_{\text{сп}} = \frac{(64-4)+(8-2)+(8-2)}{16} = 4,5 \quad (4)$$

$$T_b = \frac{(b^3 - b)}{16}, \quad (5)$$

где Б – объем группы одинаковых рангов в ряду Б (ОТП).

$$T_{kc} = \frac{(8-2)+(8-2)+(8-2)+(8-2)}{16} = 1,5 \quad (6)$$

Рассчитаем коэффициент ранговой корреляции Спирмена по формуле (7), (8), (9).

$$r_s = 1 - 6 * \frac{d^2 + T_a + T_b}{N(N^2 - 1)}, \dots\dots\dots (7)$$

$$r_{s \text{ эмп}} = 1 - 6 * \frac{840 + 4,5 + 1,5}{16 * (256 - 1)} = 1 - 6 * \frac{846}{4080} = 1 - \frac{5076}{4080} = -0,24 \quad (8)$$

$$r_{скр} \text{ для } N = 16 \begin{cases} 0,50 \text{ при } p 0,05 \\ 0,64 \text{ при } p 0,01 \end{cases} \dots\dots\dots (9)$$

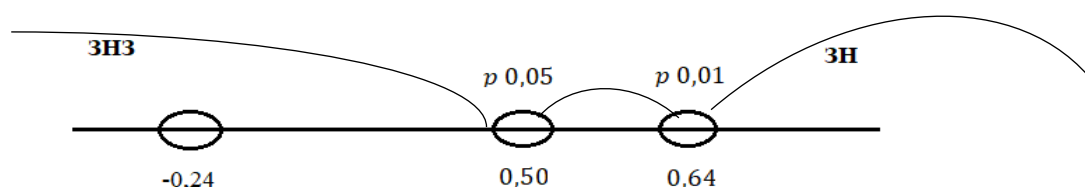


Рисунок 7 – Ось значимости для расчета критерия Спирмена

$r_{s \text{ эмп}} < r_{скр}$, принимаем H_0 .

Корреляционная связь между уровнем самооценки и уровнем школьной тревожности подростков не отличается от нуля и является обратной, поскольку низкие показатели самооценки не соответствуют высоким показателям уровня тревожности. По результатам математико-статистической обработки данных можем сделать вывод, что взаимосвязь между самооценкой и уровнем тревожности подростков у данной выборки отсутствует. Однако следует отметить, что результаты констатирующего эксперимента выявили подростков с низким уровнем самооценки и высоким уровнем тревожности. Поэтому для реализации программы

психолого-педагогической коррекции выборку составят подростки с низким уровнем самооценки в количестве 7 человек.

Выводы по второй главе

Использованные в данной выпускной квалификационной работе методы, методики и этапы исследования помогли провести исследование взаимосвязи самооценки и школьной тревожности подростков. Методы, которые были применены в исследовании: теоретические (анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, синтез, целеполагание и моделирование), эмпирические (формирующий эксперимент, констатирующий эксперимент, тестирование, а также тренинг, упражнения и беседа), психодиагностические (методика школьной тревожности Б.Н. Филлипса, опросник «Исследование самооценки подростков» Г.Н. Казанцевой, шкала тревожности А.М. Прихожан), а также математико-статистический метод (коэффициент ранговой корреляции Спирмена, критерий выявления направленности и выраженности изменений в уровне исследуемого признака Т-критерий Вилкоксона). Этапы, пройденные для достижения цели исследования: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий.

Результаты исследования были представлены в виде графиков, на которых показан процент учащихся с высоким, средним и низким уровнем самооценки, а также графики с показателями уровня школьной тревожности. С помощью проведенных методик был проведен математико-статистический расчет ранговой корреляции Спирмена, который показал взаимосвязь между самооценкой и уровнем школьной тревожности подростков.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ПОДРОСТКОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ САМООЦЕНКИ

3.1 Программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности подростков с низким уровнем самооценки

Содержание программы:

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности подростков с низким уровнем самооценки.

Задачи программы:

1. Развитие навыков саморегуляции: введение в практики релаксации, медитации и дыхательных упражнений.
2. Коррекция негативных установок: работа с когнитивными искажениями, которые способствуют низкой самооценке и тревожности.
3. Социальная поддержка и развитие коммуникативных навыков: организация групповых занятий для улучшения навыков общения и взаимодействия со сверстниками.

Вид программы – коррекционно-развивающая; проблемная ситуация, на решение которой направлена программа психолого-педагогической коррекции, заключается в высоком уровне тревожности среди подростков, страдающих от низкой самооценки.

Принципы программы:

1. Индивидуальный подход: важно учитывать личностные особенности подростка, уровень его тревожности, а также характер заниженной самооценки.
2. Опора на сильные стороны: важно делать акцент на позитивных качествах подростка, его успехах и достижениях.

3. Доверие и психологическая безопасность: важно создать атмосферу уважения, принятия и отсутствия осуждения. Работа с подростком начинается с установления доверительного контакта.

4. Активность и субъектность: важно учитывать, что подростки становятся активными участниками процесса коррекции, а не ее пассивными объектами. Для реализации данного принципа можно использовать различные интерактивные модели: тренинги, групповые дискуссии, ролевые игры и т.д.

5. Системность и последовательность: важно, чтобы программа строилась поэтапно, начиная со снижения уровня тревожности и заканчивая укреплением самооценки и развитием навыков саморегуляции.

Участниками программы являются подростки в возрасте от 12 до 18 лет, испытывающие высокую тревожность, низкую самооценку, трудности в общении, страхи или другие эмоциональные проблемы; родители подростков, желающие получить информацию о том, как лучше поддерживать ребенка и способствовать его эмоциональному благополучию; учителя и школьные психологи, которые также могут участвовать в программе для понимания методов работы с тревожными подростками и повышения своей компетенции в этой области.

Научно-методические основания программы: теория привязанности (Джон Боулби, Мэри Эйнсворт), когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), теория саморегуляции; игровая терапия, групповая терапия, когнитивные тренинги.

Нормативно-правовые основания программы: конвенция о правах ребенка, ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС), методические рекомендации Министерства образования.

Структурные блоки программы:

1. Диагностический блок программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности подростков с низким уровнем

самооценки включает в себя: психологическое тестирование (методика школьной тревожности Б.Н. Филлипса, опросник «Исследование самооценки подростков» (Г.Н. Казанцева); шкала тревожности А.М. Прихожан), наблюдение за учащимися в формальной и неформальной обстановках, анализ результатов психологического тестирования, а также формирование плана коррекции и разработка рекомендаций.

2. Установочный блок программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности подростков с низким уровнем самооценки включает в себя: знакомство с учащимися и установление правил поведения в группе, объяснение целей и задач программы, формирование мотивации, психообразование, а также формирование групповой сплоченности.

3. Коррекционный блок программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности подростков с низким уровнем самооценки включает в себя: работу с повышенной тревожностью и низким уровнем самооценки подростков, обучение социальным навыкам и коммуникации, развитие эмоциональной грамотности, работу с родителями и педагогами.

4. Блок оценки эффективности коррекционных воздействий программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности подростков с низким уровнем самооценки включает в себя: получение обратной связи от участников (в виде беседы и заполнения анкеты), повторное проведение психологического тестирования, сравнение результатов «до» и «после» реализации программы, подготовка отчетной документации.

Программа состоит из 12 занятий (периодичность занятий – 1 раз в неделю). На каждое занятие отводится 45 минут, (12 недель).

Фамилии ученых, чьи программы легли в разработку программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности подростков с

низким уровнем самооценки: А.Б. Асмолов, Л.С. Выготский, А.Т. Костюк, А.В. Петровский, Ф. Перлз, С.Л. Рубинштейн, К. Роджерс.

Новизна программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности подростков с низким уровнем самооценки включает в себя:

1. Интеграцию подходов: программа может сочетать различные педагогические и психологические подходы, такие как гуманистическая психология и методы арт-терапии, что позволяет наиболее комплексно подойти к проблеме.

2. Фокус на самооценке: уникальное внимание к работе с самооценкой как к ключевому фактору, влияющему на тревожность. Программа может включать техники и упражнения, направленные на развитие позитивного восприятия.

3. Социальную поддержку: включение в программу элементов групповой работы и взаимодействия со сверстниками, что способствует созданию безопасной среды для взаимоподдержки и обмена опытом.

Планируемые результаты реализации программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности подростков с низким уровнем самооценки:

1. Снижение уровня тревожности и повышение уровня самооценки.

2. Развитие навыков саморегуляции: освоение техник управления стрессом и тревожностью.

3. Улучшение социальных навыков: повышение уверенности в общении со сверстниками и взрослыми.

4. Обучение родителей и педагогов: повышение осведомленности учителей и родителей о проблемах тревожности и низкой самооценки.

5. Улучшение эмоционального состояния: улучшение успеваемости в учебе, что может быть связано с уменьшением тревожности и повышением уверенности в себе.

Представим краткое содержание занятий. Полное содержание всех занятий представлено в ПРИЛОЖЕНИИ 3.

Занятие 1 «Диагностика уровня самооценки и уровня тревожности подростков».

Цель занятия – выявить уровень самооценки и тревожности подростков по выбранным методикам.

1. Методики на выявление уровня тревожности подростков
Методика школьной тревожности Б.Н. Филлипса и шкала тревожности А.М. Прихожан.

2. Методика на выявление уровня самооценки подростков
Опросник «Исследование самооценки подростков» Г.Н. Казанцева.

Занятие 2 «Осознание своей тревожности».

Цель занятия – повышение осознанности своих эмоций, обучение управлению тревожностью.

1. «Тревога и я». Цель упражнения – распознавание сигналов тела, поведения и мыслей.

2. «Образ тревоги». Цель упражнения – арт-терапевтическое рисование и последующее обсуждение.

3. «Рюкзак с камнями». Цель упражнения – разработка метафоры избавления от излишнего напряжения.

4. Практика релаксации. Цель упражнения – понимание важности дыхательных упражнений.

Занятие 3 «Как самооценка влияет на нашу жизнь?».

Цель занятия – формирование позитивного образа себя, выявление своих сильных сторон.

1. «Колесо Я». Цель упражнения – диагностика и обсуждение различных сторон личности.

2. «Мои ресурсы». Цель упражнения – создание коллажа из личных достижений, качеств и интересов.

3. «Зеркало поддержки». Цель упражнения – обучение участников говорить друг другу что-то хорошее.

4. «Если бы я был супергероем». Цель упражнения – метафорическая работа с образом своего сильного «Я».

Занятие 4 «Социальные навыки и уверенность в себе».

Цель занятия – обучение конструктивному общению, формирование уверенного поведения.

1. «Умею говорить «нет». Цель упражнения – отработка навыков отказа.

2. «Уверенность VS агрессия». Цель упражнения – понимание различия между разными стилями поведения.

3. «Ступеньки уверенности». Цель упражнения – построение индивидуальных шагов к конкретной цели.

Занятие 5 «Работа с внутренним критиком и негативными убеждениями».

Цель занятия – осознание и преодоление деструктивных мыслей, формирование позитивного мышления.

1. «Голос внутри». Цель упражнения – работа с внутренним критиком.

2. «Я не могу, потому что.../ «Я могу, потому что». Цель упражнения – переоценка негативных убеждений.

3. «Диалог двух Я». Цель упражнения – беседа между критиком и поддерживающим «Я».

4. «Стена самооценки». Цель упражнения – построение символической стены поддержки.

Занятие 6 «Самопрезентация и публичное поведение».

Цель занятия – развитие уверенности при выступлениях и взаимодействии с аудиторией.

1. «Моя сильная сторона». Цель упражнения – мини-презентация о себе.

2. «Уверенна поза». Цель упражнения – работа с телесной осанкой, мимикой и жестами.

3. «Импровизация и сценки». Цель упражнения – снятие страха сцены.

4. «Видеоанализ». Цель упражнения – запись короткого выступления и получение обратной связи.

Занятие 7 «Целеполагание и личная мотивация».

Цель занятия – формирование позитивного взгляда на будущее, развитие чувства контроля над своей жизнью.

1. «Моя цель». Цель упражнения – конкретизация задач.

2. «Шаги к себе». Цель упражнения – планирование пути достижения цели через простые действия.

3. «Мое будущее». Цель упражнения – создание коллажа/рисунка на тему желаемого будущего.

4. «Я – автор своей жизни». Цель упражнения – формирование чувства личной эффективности.

Занятие 8 «Эмоциональный интеллект».

Цель занятия – развитие навыков распознавания, выражения и управления своими эмоциями.

1. «Эмоциональный лед». Цель упражнения – работа с телесными ощущениями и эмоциями.

2. «Эмоции на бумаге». Цель упражнения – рисование и обсуждение разных эмоциональных состояний.

3. «Как сказать о своих чувствах». Цель упражнения – отработка навыков «Я-высказываний».

4. «Ты меня понимаешь?». Цель упражнения – развитие эмпатии и навыков активного слушания.

Занятие 9 «Принятие себя и развитие самосострадания».

Цель занятия – формирование устойчивого и теплого отношения к себе, несмотря на ошибки и неудачи.

1. «Друг себе». Цель упражнения – помощь самому себе в трудной ситуации.

2. «Что я говорю себе, когда ошибаюсь?». Цель упражнения – работа с негативным саморазговором.

3. «Облако самокритики – зонт поддержки». Цель упражнения – арт-терапевтическое упражнение.

4. Практика «Самосострадания». Цель упражнения – медитация на доброжелательное внимание к себе.

Занятие 10 «Преодоление неудач и развитие устойчивости».

Цель занятия – повышение стрессоустойчивости, формирование отношения к ошибкам как к опыту.

1. «График моих подъемов и падений». Цель упражнения – анализ трудных ситуаций и восстановлений.

2. «Ошибка – не конец». Цель упражнения – позитивная интерпретация неудач.

3. «Что я узнал(а) из трудностей?». Цель упражнения – письменное упражнение с последующим обсуждением.

4. Игра «Промах – путь к цели». Цель упражнения – анализ чувств.

Занятие 11 «Поддержка извне: отношения с семьей и учителями».

Цель занятия – осознание роли окружающих в самооценке подростка, обучение коммуникации со значимыми взрослыми.

1. «Кто меня поддерживает?». Цель упражнения – создание социальных опор.

2. «Какая я хотел(а) бы, чтобы со мной разговаривали». Цель упражнения – формирование запросов к взрослым.

3. Сценки «Трудный разговор». Цель упражнения – проигрывание конфликтных ситуаций и поиск решений.

4. Домашнее задание. Цель упражнения – попробовать поговорить с родителем/учителем по новой выстроенной модели.

Занятие 12 «Заключительное занятие».

Цель занятия – подведение итогов программы, закрепление позитивного образа себя.

1. Повторное проведение методик на выявление уровня тревожности подростков. Методика школьной тревожности Б.Н. Филлипса и шкала тревожности А.М. Прихожан.

2. Повторное проведение методика на выявление уровня самооценки подростков Опросник «Исследование самооценки подростков» Г.Н. Казанцева.

3. «Что изменилось?». Цель упражнения – круг рефлексии.

4. «Письмо себе в будущее». Цель упражнения – написание ободряющего письма себе.

5. «Дерево роста». Цель упражнения – осознание своих достижений.

Данная программа может быть адаптирована под конкретную группу подростков с учетом их потребностей и индивидуальных особенностей. Важно помнить о необходимости регулярной оценки эффективности занятий и внесения изменений в программу на основе отзывов участников.

Таким образом, психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности подростков с низкой самооценкой проводится в групповом формате с учащимися 9 «А» класса в количестве 7 человек, в возрасте 15-16 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность занятий 45 минут. Программа состоит из 12 основных тем. Цель программы коррекции школьной тревожности подростков с низкой самооценкой довести уровень тревожности и самооценки до уровня в пределах нормы. Критерием эффективности программы является доведение уровня школьной тревожности и уровня самооценки подростков до наиболее приемлемого уровня.

3.2 Анализ опытно-экспериментального исследования

Для проверки эффективности реализации программы коррекции школьной тревожности подростков с низкой самооценкой, была проведена повторная диагностика уровня школьной тревожности и уровня самооценки с помощью следующих психодиагностических методик: методика школьной тревожности Б. Филлипса; опросник «Уровень самооценки подростков» Г.Н. Казанцевой; шкала тревожности А.М. Прихожан.

Экспериментальной базой выступило Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Образовательный центр «Ньютон» г. Челябинска». В исследовании приняли участие 16 учащихся 9 «А» класса в возрасте 15-16 лет, из них 9 девочек и 7 мальчиков. В программе коррекции приняли участие 7 подростков, исходя из данных проведения первой диагностики.

Программа коррекции школьной тревожности подростков с низкой самооценкой проводилась на той же выборке, на которой проводился констатирующий эксперимент. Следовательно, характеристика выборки совпадает с той, что приведена в констатирующем эксперименте.

Оценка эффективности проводилась на основании сравнения показателей «до» и «после» реализации программы формирования. Сравнение конечных результатов исследования школьной тревожности подростков с низкой самооценкой до и после реализации программы психолого-педагогической коррекции по методике школьной тревожности Филлипса представлены на рисунке 3 и в таблице 4.1, ПРИЛОЖЕНИИ 4.

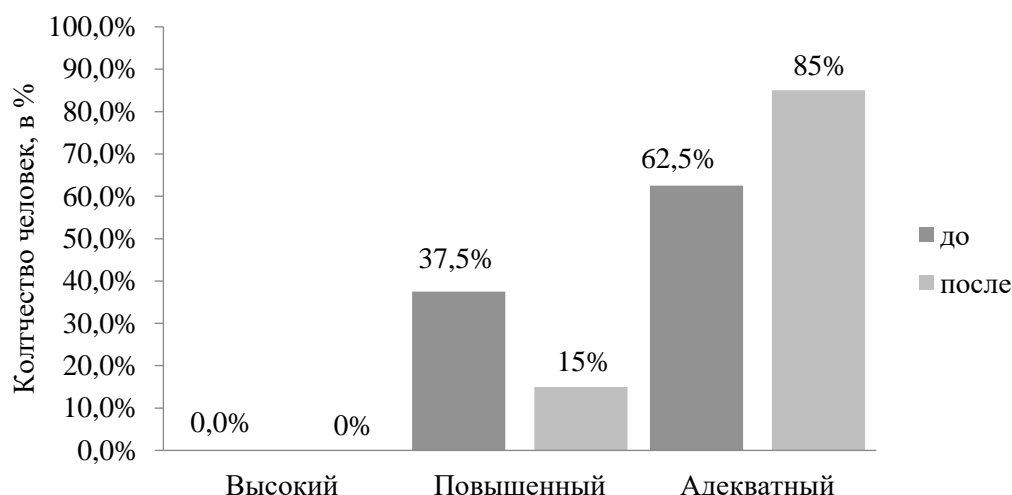


Рисунок 8 – Результаты диагностики уровня школьной тревожности подростков по методике Б.Н. Филлипса до и после реализации программы

Как можно заметить на рисунке 7, после проведения программы коррекции школьной тревожности подростков с низкой самооценкой мы можем сделать следующие выводы: адекватный уровень тревожности наблюдается у большего процента учеников у 85 % исследуемых (человек). Это говорит о том, что у подростков уровень тревожности снизился и достиг уровня в пределах нормы. Подростки начали более спокойно реагировать на разного рода стрессовые ситуации, лучше адаптировать в обществе и активизировали свои защитные механизмы.

Повышенный уровень тревожности снизился и составляет 15 % (человек).

Подростки смогли найти баланс между адекватным уровнем тревожности и его избытком, что является ключом к психическому здоровью.

Результаты повторного исследования уровня самооценки подростков по опроснику «Исследование самооценки подростков» Г.Н. Казанцевой представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблице 4.2.

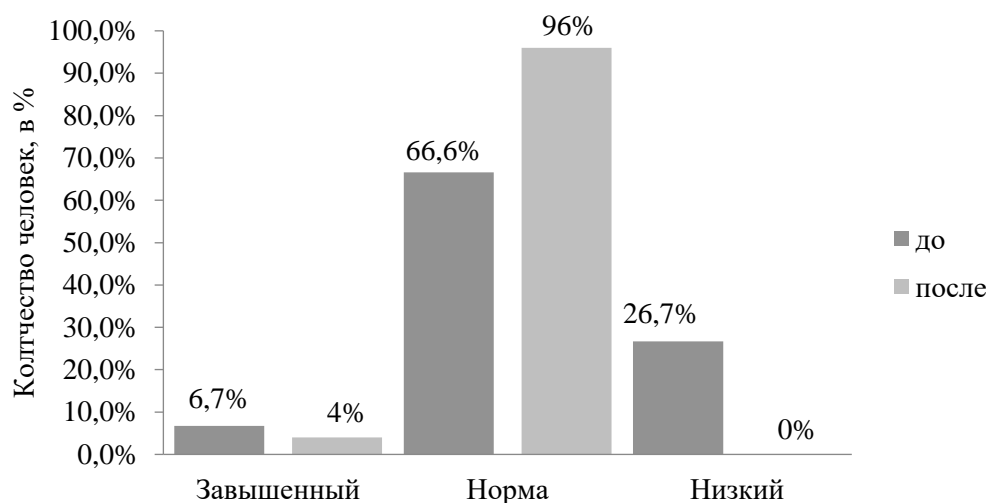


Рисунок 9 – Результаты диагностики уровня самооценки у подростков по опроснику «Исследование самооценки подростков» Г.Н. Казанцевой до и после реализации программы

Низкий уровень самооценки выявлен у 0 % обучающихся (0 человек), что говорит об успешности проведения программы коррекции школьной тревожности подростков с низкой самооценкой. Это говорит о том, что подростки стали осознавать свои сильные и слабые стороны, принимать себя такими, какие они есть, и не завышать, но и не занижать свою ценность.

Количество обучающихся у которых выявлен адекватный уровень самооценки, увеличилось и стало равняться 96 % (человек). Они стали принимать решения, ставить цели и стремиться к их достижению, а также готовы брать на себя ответственность.

Завышенный уровень самооценки после проведения программы коррекции значительно снизился и стал составлять 4 % (человек), что говорит о том, что подростки научились критически оценивать свои действия и поведение, учиться на ошибках и развиваться.

Результаты повторного исследования уровня школьной тревожности подростков по шкале тревожности А.М. Прихожан представлены в ПРИЛЖЕНИИ 4, таблица 4.3.

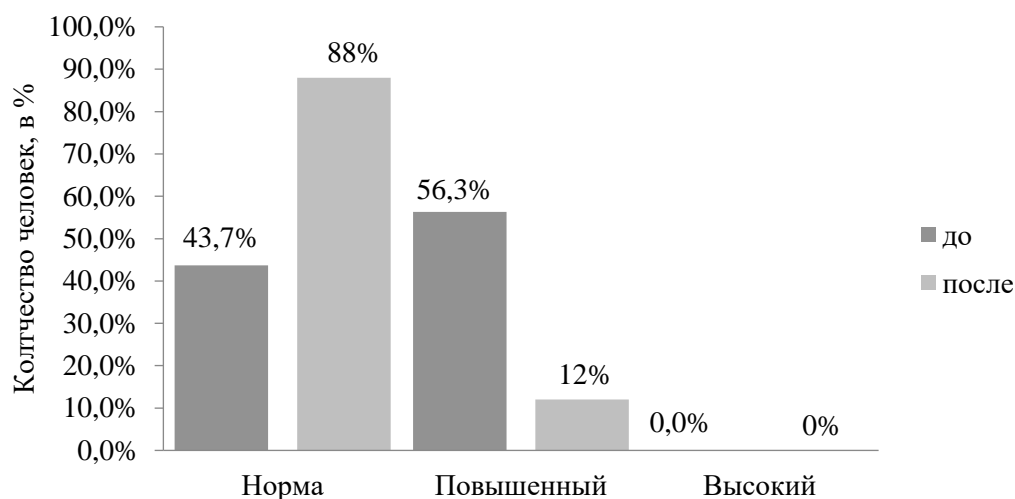


Рисунок 10 – Результаты диагностики уровня школьной тревожности подростков по шкале тревожности А.М. Прихожан до и после реализации программы

Нормальным (адекватным) уровнем тревожности теперь обладает 88 % (человек). Подростки стало легче адаптироваться к новым условиям и находить способы справляться с трудностями, а также они научились применять техники расслабления или обращения за помощью.

Повышенный уровень тревожности снизился и составил 12 % (человек), что также говорит о повышении продуктивности подростками, умении разрешать стрессовые ситуации и достигать поставленных целей и задач.

Полученные результаты говорят о позитивной динамике, показатели изменились в сторону оптимального после внедрения программы коррекции школьной тревожности подростков с низкой самооценкой.

Для проверки гипотезы исследования о том, что психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности подростков с низкой самооценкой будет успешна, если принять во внимание корреляционные связи школьной тревожности и самооценки подростков, и разработать и провести модель коррекции школьной тревожности подростков с низкой самооценкой, была проведена математическая обработка по Т-критерию Вилкоксона для данной методики диагностики школьной тревожности подростков Б.Н. Филлипса (ПРИЛОЖЕНИЕ 4, таблица 4.4.).

Проанализируем сдвиги, как мы можем увидеть, большая часть из них выше нуля и имеет положительные знаки. Их будем принимать за типичные, так как их больше. $T_{эмп} = 5$. Найдём критические значения T при $n = 7$, и построим ось значимости (рисунок). $T_{кр} = 3$ ($p \leq 0.05$).

$T_{кр} < T_{эмп}$, H_0 принимаем, H_1 отвергаем. Интенсивность сдвигов в направлении снижения индекса самооценки подростков не превышает интенсивность сдвигов в направлении их повышения. $T_{эмп}$ находится в зоне незначимости, H_1 отвергается. Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня самооценки подростков не превышает интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня самооценки. Это означает, что сдвиг в «типичную» сторону достоверно преобладает.

Далее была проведена математическая обработка по Т-критерию Вилкоксона для данных методики диагностики школьной тревожности Б.Н. Филлипса (Приложение 4, таблица 4.5).

$T_{эмп} < T_{кр}$, H_1 принимаем, H_0 отвергаем. Интенсивность сдвигов в направлении снижения индекса самооценки подростков превышает интенсивность сдвигов в направлении их повышения. $T_{эмп}$ находится в зоне значимости, H_0 отвергается. Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня тревожности подростков не превышает интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня тревожности. Это означает, что сдвиг в «типичную» сторону достоверно преобладает.

Далее была проведена математическая обработка по Т-критерию Вилкоксона для данных диагностики шкалы тревожности А.М. Прихожан (Приложение 4, таблица 4.6).

Гипотезы:

H_0 : Интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей уровня тревожности не превышает интенсивность сдвигов в направлении их уменьшения.

H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей уровня тревожности превышает интенсивность сдвигов в направлении их уменьшения.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае положительными. Сумма рангов этих редких направлений составляет эмпирическое значение критерия T .

$$T = \sum R_t = 3$$

По таблице находим критические значения T -критерия Вилкоксона для $n = 7$.

$T_{\text{эмп}} = T_{\text{кр}}$, полученное $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне неопределенности, интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении. Гипотеза H_0 отвергается, принимаем гипотезу H_1 . Это значит, что показатели тревожности подростков изменились после проведения психолого-педагогической программы.

Исходя из результатов математической обработки, можно сделать вывод о подтверждении гипотезы нашего исследования: психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности подростков с низким уровнем самооценки будет эффективна при реализации разработанной программы, включающей тренинг, беседу, упражнения, направленные на коррекцию уровня школьной тревожности и повышение уровня самооценки, если принять во внимание корреляционные связи самооценки и школьной тревожности подростков.

3.3 Психолого-педагогические рекомендации для педагогов и родителей по коррекции школьной тревожности подростков с низким уровнем самооценки

Исходя из полученных данных проведенного нами исследования коррекции школьной тревожности подростков с низкой самооценкой и на основании психолого-педагогической литературы [23; 37; 46; 50; 58] были

написаны рекомендации родителям и педагогам по коррекции школьной тревожности подростков с низкой самооценкой. Рекомендации нацелены на коррекцию уровня школьной тревожности и уровня низкой самооценки.

Опираясь на полученные итоги исследования, нами были разработаны рекомендации для педагогов:

1. Создание атмосфера психологической безопасности в образовательном процессе: важно избегать публичного сравнения учеников между собой, не допускать иронии или унижения в ответ на ошибки, а также поддерживать доброжелательный тон, даже в моменты критики [44].

2. Поддержка усилий, а не только результата: важно акцентировать внимание на стараниях учащихся, процессе и вовлеченности в образовательный процесс. Подчеркивайте прогресс, даже если результат пока далек от идеального.

3. Обращение внимания на невербальные и вербальные индикаторы школьной тревожности: важно обращать внимание на замкнутость, отказ от выступлений, частые жалобы на ухудшение психосоматического состояния подростка. Проводите индивидуальные беседы с учащимися, чтобы вовремя обратиться за квалифицированной помощью к специалистам в области психологии [33].

4. Безоценочная форма обратной связи: важно дать подросткам возможность ошибаться и рассматривать свои неудачи как промежуточные результаты на пути к определенной цели. Можно ввести в лексикон учащихся понятие «чернового мышления» – право ошибаться на пути к решению.

5. Внедрение элементов самооценки и саморефлексии: в конце каждого занятия можно задавать вопросы: «Что мне сегодня удалось?», «Что было трудно, и почему?», «Что я бы попробовал(а) сделать иначе в следующий раз?». Это поможет подросткам проводить внутренний анализ

и оценивать собственный когнитивный и эмоциональный опыт, полученный в процессе занятия [21].

6. Развитие навыков эмоциональной грамотности: важно повышать уровень эмоциональной осознанности подростков, научить их конструктивно управлять своими эмоциями и эффективно коммуницировать со сверстниками, педагогами и родителями. Включайте в занятия короткие беседы или упражнения на определение эмоций подростков, обсуждение их переживаний. Можно придумать «эмоциональную паузу» – пару минут для спокойного дыхания и расслабления.

7. Формирование культуры поддержки среди учеников: важно создать в классе такую атмосферу, в которой подростки будут чувствовать себя уважаемыми, принятыми и готовыми поддерживать друг друга – как в личной, так и учебной сферах. Создание положительного климата может происходить через трансляцию ценностей принятия и уважения, а также через обучение учащихся навыка общения и разрешения конфликтных ситуаций [36].

8. Сотрудничество с психологом: важно создать эффективную систему взаимодействия между подростками и психологом для своевременного выявления, профилактики и решения психологических, поведенческих и эмоциональных трудностей, касающихся повышенной тревожности и заниженной самооценки.

9. «Зеркало роста» для подростка: важно создать такую педагогическую среду, в которой любые положительные изменения в учебной мотивации, поведении и личностном развитии подросток ценятся, замечаются и подкрепляются словесно [65]. Это будет способствовать устойчивому закреплению и росту учащихся.

10. Избегание ярлыков и обобщающих оценок: важно сформировать навыки осознанного общения с подростками, чтобы избегать негативных установок и суждений, которые могут отрицательно

повлиять на самооценку и поведение учащихся. Лучше поддерживать развитие личности через индивидуальный подход, уважение и доброжелательную обратную связь.

11. Поддержка осознанности и контроля над ситуацией: важно сформировать у учащихся умение осознавать свои мысли, чувства и поведение, а также уметь управлять ими в различных ситуациях. Это поможет подросткам чувствовать себя комфортно в учебе и межличностном общении. Поддерживайте развитие навыков самоконтроля, адаптивного реагирования и принятия решений [44].

12. Разрешение быть несовершенным: важно создать в образовательной среде атмосферу, в которой ошибки, сложные эмоции и неидеальные результаты воспринимаются не как «неудача», а как часть процесса взросления и обучения.

13. Использование метода «маленьких шагов»: важно создать условия для успешного усвоения знаний за счет дробления задач на доступные и выполнимые этапы, каждый из которых ведет к следующему, более сложному и требующему больше внимания и вовлеченности [70].

14. Развитие чувства принадлежности: важно создать условия, в которых подросток будет ощущать себя принятым, значимым и являться частью школьного коллектива. Подобные условия повышают учебную мотивацию, снижают уровень тревожности и способствуют формированию социальных навыков и уверенности в своих силах [33].

15. Внимательное отношение к юмору и сарказму: важно понимать, что юмор может быть ресурсным, однако неосторожный или непонятный учащимся юмор, особенно, сарказм, может нанести вред: задеть чувства подростка, вызвать смущение или снизить самооценку. Важно избегать иронии в адрес ученика при других детях.

Эти рекомендации могут помочь педагогам создать более комфортную образовательную среду для подростков, которые страдают от тревожности и низкой самооценки.

Далее мы рассмотрим рекомендации для родителей:

1. Создание атмосферы безусловного принятия: важно выстраивать такие отношения с подростком, в которых он будет чувствовать себя важным, любимым и ценным всегда – независимо от его поведения, настроения или достижений [13].

2. Избегание сравнений с другими детьми: важно сформировать у подростка здоровую самооценку, уверенность в собственной уникальности и мотивацию к личностному росту и развитию. Без чувства униженности, зависти или страха быть «хуже, чем другие дети».

3. Бережное отношение к неудачам: важно научить подростка воспринимать неудачи не как «конец света» или «полный провал», а как часть жизненного опыта, который способствует его росту и развитию. При этом важно сохранять эмоциональную поддержку в трудных для учащегося ситуациях [36].

4. Разговоры о сильных сторонах подростка: важно помочь подростку ценить и осознавать свои уникальные черты характера, развивать уверенность в себе и формировать устойчивую позитивную самооценку, которая будет основана не на внешнем одобрении, а на внутреннем понимании своей ценности [54].

5. Обучение расслаблению и навыкам управления стрессом: важно помочь подростку научиться осознавать свое эмоциональное состояние и использовать эффективные способы расслабления, чтобы справляться с тревогой, стрессом и перегрузками, которые часто возникают в подростковом периоде.

6. Слышать, а не только советовать: важно создать атмосферу понимания и доверия, в которой подросток будет чувствовать себя услышанным и принятым. Это будет способствовать укреплению отношений и развитию его ответственности и самостоятельности [33].

7. Ощущение контроля над собственной жизнью: важно уважать выбор подростка даже в мелочах таких как стиль одежды, способ

организации рабочего времени, порядок выполнения бытовых и школьных задач. Таким образом вы можете сформировать уверенность и самостоятельность подростка, что также сможет помочь снизить уровень его тревожности.

8. Работа над своей родительской тревожностью: важно снизить уровень собственной тревоги, чтобы лучше поддерживать подростка, сохранять эмоциональное равновесие и показывать позитивный пример управления стрессом [71]. Нужно поддерживать себя: отдыхать, разговаривать с друзьями, при необходимости – обратиться за помощью к специалисту.

9. Поддержка и сотрудничество с учебным заведением и школьным психологом: важно создать надежную систему поддержки для подростка, объединив усилия семья, школы и специалистов для решения эмоциональных, учебных и социальных вопросов, которым может задаться учащийся.

10. Формирование реалистичной и позитивной самооценки: важно помочь подростку увидеть и принять свои сильные стороны и возможности, а также осознать и принять свои ограничения. Это будет способствовать уверенности и здоровому развитию личности [44].

11. Работа над снижением уровня тревожности: важно обсуждать страхи своего ребенка спокойно и без осуждения, для этого нужно создать условия и навыки, которые помогут подростку справляться с тревогой, чувствовать себя увереннее и спокойнее в различных жизненных ситуациях. Можно использовать дыхательные техники, релаксацию или медитации. Обратите внимание не режим сна и отдыха подростка – перегрузка может усилить тревожность.

12. Поддержка интереса к обучению: важно помочь подростку развивать и сохранять мотивацию к учебе, раскрывать любознательность и получать удовольствие от процесса познания новых навыков и знаний.

13. Развитие социальных навыков: важно поощрять подростка в участии в кружках, клубах по интересам или волонтерских движениях. Создавайте условия для безопасного общения со сверстниками и друзьями подростка. А также обсуждайте с ним возможные трудности и стратегии их экологичного преодоления.

14. Поощрение самовыражения и творчества: важно помочь подростку раскрыть свои уникальные способности через искусство: музыку, рисование или танцы; научиться выражать свои мысли и чувства, развивать креативность мышления и уверенность в себе и своих силах [67].

15. Поддержка режима и структуры: важно создать предсказуемую и организованную среду, которая будет помогать подростку эффективно распоряжаться своим временем, развивать самодисциплину и снижать уровень стресса.

Данные рекомендации помогут создать более гармоничную атмосферу в семье и поддержать подростка в преодолении тревожности и повышении самооценки. Важно помнить, что каждый ребенок уникален, поэтому подходы могут варьироваться в зависимости от его индивидуальных предпочтений и потребностей.

Таким образом, нами были созданы и структурированы рекомендации для педагогов и родителей по коррекции школьной тревожности и низкой самооценки подростков. Предложенные рекомендации включают в себя: создание поддерживающей и безопасной среды, развитие навыков саморегуляции и эмоционального интеллекта, а также активное вовлечение подростков в учебный процесс через установление четкой рутины и поощрение физических и творческих активностей. Поддержка и сотрудничество между педагогами и родителями играют ключевую роль в помощи подросткам в преодолении тревожности и повышении их самооценки.

Выводы по третьей главе

Нами была составлена и разработана программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности подростков с низкой самооценкой. Цель программы – повышение психологического и эмоционального благополучия подростков через снижение уровня тревожности и формирование адекватной самооценки, что позволит им наиболее успешно адаптироваться в социальной и учебной среде. Для достижения этой цели были определены следующие задачи программы: диагностика уровня тревожности и самооценки: проведение тестирования для определения уровня тревожности и самооценки подростков; информирование и обучение: проведение лекций, семинаров и элементов тренинговых занятий для подростков, родителей и педагогов о природе тревожности и самооценки; развитие навыков саморегуляции: введение в практики релаксации, медитации и дыхательных упражнений; коррекция негативных установок: работа с когнитивными искажениями, которые способствуют низкой самооценке и тревожности; социальная поддержка и развитие коммуникативных навыков: организация групповых занятий для улучшения навыков общения и взаимодействия со сверстниками. Каждое занятие включает в себя вводную, основную и заключительную части. В процесс занятий включены упражнения, которые сфокусированы на коррекцию школьной тревожности и повышению самооценки.

Проанализировав результаты формирующего эксперимента, мы заметили, что после проведения программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности подростков с низкой самооценкой произошли соответствующие изменения. По результатам диагностики методики школьной тревожности Б.Н. Филлипса были получены следующие результаты: у 15 % исследуемых (человек) снизился и сформировался повышенный уровень тревожности, а адекватный уровень тревожности после проведения программы повысился до 85 % исследуемых (человек).

По результатам диагностики методики уровня самооценки по опроснику «Исследование самооценки подростков» Г. Н. Казанцевой было определено, что: низкий уровень самооценки снизился до 0 % исследуемых (0 человек), что свидетельствует об эффективности программы коррекции. Также мы определили, что после проведения программы адекватный уровень самооценки увеличился и стал равняться 96 % (человек). Завышенный уровень самооценки также значительно снизился и стал составлять 4 % (человек).

По результатам диагностики шкалы тревожности А.М. Прихожан можно сделать выводы, что у нормальным (адекватным) уровнем тревожности стали обладать 88 % исследуемых (человек), а также повышенный уровень тревожности снизился до 12 %, который является вполне приемлемым.

Далее была проведена математическая обработка данных по Т-критерию Вилкоксона, после которой были подтверждены гипотезы исследования: психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности подростков с низким уровнем самооценки будет эффективна при реализации разработанной программы, включающей тренинг, беседу, упражнения, направленные на коррекцию уровня школьной тревожности и повышение уровня самооценки, если принять во внимание корреляционные связи школьной тревожности и самооценки подростков.

С целью продолжения программы коррекции школьной тревожности подростков с низкой самооценкой были составлены рекомендации для педагогов и родителей. Составленные рекомендации помогут родителям и педагогам поддерживать подростков в процессе коррекции тревожности и уровня повышении самооценки, создавая более здоровую и поддерживающую окружающую среду.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящем исследовании изучалась психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности подростков с низкой самооценкой. Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность реализации программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности подростков с низким уровнем самооценки.

В подростковом возрасте активно формируется самосознание, вырабатывается собственная независимая система самооценивания и самоотношения, все больше развиваются способности проникновения в свой внутренний мир. Подросток начинает понимать свою особенность и уникальность, в его сознании происходит постепенная переориентация с внешних оценок (преимущественно родительских) на внутренние, собственные.

Проблема взаимосвязи самооценки и школьной тревожности подростков является очень актуальной в современном обществе. Высокий уровень тревожности может спровоцировать низкий уровень самооценки, что впоследствии повлечет за собой неверие в собственные силы и способности, постоянное беспокойство перед важными событиями (сдача экзаменов, публичные выступления и т.д.), а также повышается напряжение и увеличивается уровень стресса. С другой стороны, высокий уровень самооценки также может повлечь за собой повышенный уровень тревожности. В данном случае это явление будет выражаться в неадекватной оценке собственных успехов и достижений, неумению воспринимать критику со стороны окружающих людей, а также боязни оценочного мнения и принятия советов в свой адрес.

Исследование взаимосвязи самооценки и школьной тревожности подростков проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий.

В качестве методов исследования были выбраны анализ, синтез и обобщение психолого-педагогической литературы, констатирующий эксперимент, тестирование по методикам: методика школьной тревожности Б.Н. Филлипса, тест «Исследование самооценки подростков» Г.Н. Казанцевой, а также метод ранговой корреляции Ч.Э. Спирмена.

Исследование происходило на базе муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Образовательный Центр «Ньютон» г. Челябинска». В исследовании приняло участие 16 человек, из которых было 9 девочек и 7 мальчиков. В программе коррекции участвовали 7 человек, исходя из данных, полученных при 1 диагностике.

По результатам первичного исследования по методике школьной тревожности Б.Н. Филлипса было выявлено:

- 62,5 % (10 человек) испытуемых обладают средним (адекватным) уровнем тревожности;
- 37,5 % (6 человек) испытуемых обладают повышенным уровнем тревожности;
- 0 % (0 человек) испытуемых обладают высоким уровнем тревожности.

По результатам первичного исследования теста «Исследование самооценки подростков» Г.Н. Казанцевой было выявлено:

- 66,6 % (10 человек) испытуемых обладают средним (адекватным) уровнем самооценки;
- 26,7 % (4 человека) испытуемых обладают низким уровнем самооценки;
- 6,7 % (2 человека) испытуемых обладают высоким (повышенным) уровнем самооценки.

По результатам исследования шкалы тревожности А.М. Прихожан было выявлено:

- 43,7 % (7 человек) испытуемых обладают средним (адекватным) уровнем тревожности;

– 56,3 % (9 человек) испытуемых обладают повышенным уровнем тревожности;

– 0 % (0 человек) испытуемых обладают высоким уровнем тревожности.

Таким образом, по результатам первичной диагностики из 16 испытуемых у 7 подростков (35 %) выявлен повышенный или высокий уровень тревожности, а также низкая самооценка. Именно эти подростки будут принимать участие в программе коррекции школьной тревожности подростков с низкой самооценкой.

По результатам исследования по методике школьной тревожности Б.Н. Филлипса было выявлено:

– 85 % (6 человек) испытуемых обладают средним (адекватным) уровнем тревожности;

– 15 % (1 человек) испытуемых обладают повышенным уровнем тревожности;

– 0 % (0 человек) испытуемых обладают высоким уровнем тревожности.

По результатам исследования теста «Исследование самооценки подростков» Г.Н. Казанцевой было выявлено:

– 96 % (6 человек) испытуемых обладают средним (адекватным) уровнем самооценки;

– 0 % (0 человек) испытуемых обладают низким уровнем самооценки;

– 4 % (1 человек) испытуемых обладают высоким (повышенным) уровнем самооценки.

По результатам исследования шкалы тревожности А. М. Прихожан было выявлено:

– 88 % (6 человек) испытуемых обладают средним (адекватным) уровнем тревожности;

– 12 % (1 человек) испытуемых обладают повышенным уровнем тревожности;

– 0 % (0 человек) испытуемых обладают высоким уровнем тревожности.

Далее была проведена математическая обработка данных по Т-критерию Вилкоксона, после которой подтвердилась гипотеза исследования о том, что психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности подростков с низким уровнем самооценки будет эффективна при реализации разработанной программы, включающей тренинг, беседу, упражнения, направленные на коррекцию уровня школьной тревожности и повышение уровня самооценки.

С целью продолжения программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности подростков с низкой самооценкой были составлены рекомендации родителям и педагогам.

Таким образом, цель и задачи проделанной работы выполнены, гипотеза исследования подтверждена.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Агаркова М. С. Факторы подростковой тревожности / М. С. Агаркова // Международный научный студенческий журнал. – 2021. – № 13. – С. 99–103. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48239628> (дата обращения: 14.04.2022).
2. Адлер А. Понять природу человека / А. Адлер. – Москва : АСТ, 2020. – 310 с. – ISBN 978-5-17-133761-2.
3. Айзбек Г. Как измерить личность / Г. Айзбек. – Москва : Когито-центр, 2008. – 205 с. – ISBN 5-89353-028-4.
4. Актуганова А. Ф. Депрессия и тревожность подростков / А. Ф. Актуганова // Студенческий вестник. – 2024. – № 1-2 (287). – С. 55–58. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=59907257> (дата обращения: 31.01.2024).
5. Алиев И. Б. Психодиагностическая оценка уровня тревожности подростков / И. Б. Алиев, К. Д. Мукушев, А. Е. Шклюдова, Е. В. Ненахова // Эпомен : медицинские науки. – 2024. – № 12. – С. 7–18. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=65658315> (дата обращения: 02.05.2024)
6. Анищенко А. Р. Стрессоустойчивость и самооценка личности подростков / А. Р. Анищенко // Студенческий вестник. – 2022. – № 27-1 (219). – С. 37–40. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49428552> (дата обращения: 21.09.2022).
7. Астапов В. М. Эмоциональные нарушения в детском и подростковом возрасте. Тревожные расстройства / В. М. Астапов, Е. В. Малкова. – Москва : Авторский учебник, 2018. – 274 с. – ISBN 978-5-53-406937-2.
8. Бабаева А. Б. Тревожность в подростковом возрасте как следствие отношений с родителями / А. Б. Бабаева, О. Н. Дувалина //

COLLOQUIUM-JOURNAL. – 2020. – № 15-3 (67). – С. 5–8. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43065375> (дата обращения: 06.07.2020).

9. Бахтина С. В. Особенности самосознания подростков / С. В. Бахтина, Г. М. Мухарлямова // Инновации. Наука. Образование. – 2021 – № 25. – С. 1374–1377. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44677961> (дата обращения 13.02.2021).

10. Бернс Р. Я. Я-концепция и Я-образы. Самосознание и защитные механизмы личности / Р. Я. Бернс // Дом «Бахрах». – 2003. – № 56. – С. 230–237. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=75136175> (дата обращения: 05.12.2024).

11. Божович Л. И. О многоплановости личности / Л. И. Божович // Культурно-историческая психология. – 2008. – № 4. – С. 112–113. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=53829971> (дата обращения: 30.05.2023).

12. Валеева А. С. Переживания подростков психологического времени / А. С. Валеева, Г. Ф. Тулитбаева // Интернаука. – 2022. – №46-3 (269). – С. 29–31 – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=50088289> (дата обращения: 17.01.2023).

13. Валлиулина Е. В. Самооценка личности в молодом возрасте / Е. В. Валлиулина // Научный вестник Крыма. – 2021. – № 1 (30). – С. 14. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46327200> (дата обращения: 21.07.2021).

14. Власова Г. И. Особенности тревожности современных подростков-школьников / Г. И Власова, А. С. Турчин // Научное мнение. – 2019. – № 9. – С. 16–21. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41263828> (дата обращения: 11.11.2019).

15. Ворожейкина В. В. Самооценка подростков с разным уровнем личностной тревожности / В. В. Ворожейкина, Н. Л. Оганесова // Вестник науки. – 2024. – № 7 (76). – С. 218–226. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=68505117> (дата обращения: 29.07.2024).

16. Галич Т. В. Коррекция самооценки у старших подростков / Т. В. Галич, О. В. Маркина // Перспективы науки. – 2022. – № 8 (155). – С. 135–137. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49549314> (дата обращения: 19.10.2022).
17. Гаранина Ж. Г. Психологические особенности школьной тревожности подростков / Ж. Г. Гаранина, Н. С. Русяйкина // Огарев-Online. – 2020. – № 11 (148). – С. 2. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44084901> (дата обращения: 23.10.2020).
18. Герберова И. А. Особенности развития психологических качеств личности в подростковом возрасте / И. А. Герберова // Современный педагогический взгляд. – 2019. – № 9 (34). – С. 62–84. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42595926> (дата обращения: 27.03.2020).
19. Голубева А. Д. Подростковый стресс : влияние на психологическое и физическое здоровье / А. Д. Голубева // Научный лидер. – 2023. – № 30 (128). – С. 43–47. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54273133> (дата обращения: 09.08.2023).
20. Горохова А. А. Исследование особенностей самооценки современных детей и подростков / А. А. Горохова, Н. Л. Сомова, Е. С. Киричик // Психология человека в образовании. – 2021. – № 2. – С. 128–139. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46233634> (дата обращения: 05.07.2021).
21. Губанова Г. Ф. Особенности развития самооценки подростков в процессе межличностного общения / Г. Ф. Губанова, Е. А. Денисова, В. М. Кильнесов // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – № 80-2. – С. 347–350. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54961076> (дата обращения: 07.12.2023).
22. Гурко Т. А. Динамика жизнедеятельности и факторы благополучия подростка / Т. А. Гурко // Мир России. Социология.

Этнология. – 2023. – № 4. – С. 119–137. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54331957> (дата обращения: 27.08.2023).

23. Давыдова А. П. Развитие самооценки в онтогенезе / А. П. Давыдова // Гуманитарный тракт. – 2019. – № 40. – С. 12–13. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36921859> (дата обращения: 19.02.2019).

24. Долгова В. И. Мотивация в достижении успеха у старших подростков / В. И. Долгова, П. Л. Леонов. – Москва : Изд-во «Перо», 2022. – 160 с. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=50141116> (дата обращения: 26.01.2023).

25. Егорова А. А. Тревожность и жизнестойкость у подростков 14-16 лет / А. А. Егорова // Обзор педагогических исследований. – 2023. – № 6. – С. 15–19. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54688413> (дата обращения: 19.10.2023).

26. Едиханова Ю. М. Особенности самосознания как фактор развития личностного потенциала подростков и юношей / Ю. М. Едиханова // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 63-4. – С. 281–284. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37950792> (дата обращения: 13.06.2019).

27. Ермиенко Е. С. Особенности стрессоустойчивости в подростковом возрасте / Е. С. Ермиенко // Вестник магистратуры. – 2022. – № 1-2 (124). – С. 94–97. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47976099> (дата обращения: 18.02.2022).

28. Жбанова В. Д. Специфика формирования самооценки в подростковом возрасте / В. Д. Жбанова // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2024. – № 1. – С. 321–326. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=68490317> (дата обращения: 27.07.2024).

29. Захарова Э. С. Влияние самооценки подростков на социальную адаптацию / Э. С. Захарова, Г. М. Льдокова // Аллея науки. – 2023. – № 4 (79). – С. 829–833. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54082705> (дата обращения: 03.07.2023).

30. Зинченко В. П. Большой психологический словарь / В. П. Зинченко, Б. Г. Мещеряков. – Санкт-Петербург : Изд-во Прайм-Еврознак, 2004. – 672 с.
31. Зотова Д. И. Исследование самооценки подростков / Д. И. Зотова // Вестник магистратуры. – 2023. – № 4-3 (139). – С. 58–59. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54084372> (дата обращения: 03.07.2023).
32. Игнатович С. С. Особенности социализации детей подросткового возраста / С. С. Игнатович, Т. В. Сотникова // Педагогика : история, перспективы. – 2020. – № 1. – С. 19–26. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42560347> (дата обращения: 23.03.2020).
33. Казиханурова Э. Ф. Самооценка и стрессоустойчивость подростков / Э. Ф. Казиханурова // Студенческий вестник. – 2022. – № 19-3 (211). – С. 53–54. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49054645> (дата обращения: 14.07.2022).
34. Каримова Ч. Р. Изучение связи самоотношения и самооценки подростков / Ч. Р. Каримова // Аллея науки. – 2023. – № 3 (78). – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54093511> (дата обращения: 04.07.2023).
35. Киселева Е. А. Исследование самооценки подростков с помощью методики Г. Н. Казанцевой / Е. А. Киселева // Постулат. – 2020. – № 9 (59). – С. 33. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44789985> (дата обращения: 05.03.2021).
36. Кожина Е. Ю. Психологические факторы формирования тревожности у школьников / Е. Ю. Кожина // Территория науки и образования. – 2024. – № 4. – С. 48–55. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=68525901> (дата обращения: 03.08.2024).
37. Комарова Е. Е. Способы формирования стрессоустойчивости у учеников старших классов при подготовке к экзаменам / Е. Е. Комарова // Мир педагогики и психологии. – 2022. – № 12 (77). – С.

183–188. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=50104172> (дата обращения: 20.01.2023).

38. Кривченко Ю. Н. Критерии учета индивидуальных особенностей учащихся / Ю. Н. Кривченко, Г. А. Костина // Наука через призму времени. – 2023. – № 4 (73). – С. 99–102. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=50735043> (дата обращения: 20.04.2023).

39. Кушнерова О. В. Особенности самооценки старших подростков / О. В. Кушнерова О. В. // Молодой ученый. – 2025. – № 6 (557). – С. 211–214. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=80343968> (дата обращения: 19.02.2025).

40. Левитов Н. Д. Психология характера / Н. Д. Левитов // Просвещение. – 1969. – № 3. – С. 55–60. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44119259> (дата обращения: 29.10.2020).

41. Липкина А. И. Самооценка школьника / А. И. Липкина. – Москва : Знание, 1976. – 64 с.

42. Меркулова Т. В. Профессиональное самоопределение молодежи: вызовы современности / Т. В. Меркулова // Современные проблемы гигиены, радиационной и экологической медицины. – 2020. – № 10. – С. 327–336. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=45705872> (дата обращения: 14.05.2021).

43. Мощенская А. М. Самооценка и успеваемость учащихся старших классов как предмет психологического исследования / А. М. Мощенская, М. С. Власенко // Образовательный процесс. – 2022. – № 1 (26). – С. 5–9. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54804382> (дата обращения: 14.11.2023).

44. Нечаенко И. Я. Особенности самооценки у подростков / И. Я. Нечаенко // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2019. – № 5. – С. 150–152. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54267573> (дата обращения: 08.08.2023).

45. Никитина А. А. Взаимосвязь самооценки и детско-родительских отношений у подростков / А. А. Никитина, А. С. Машкина // Нижегородских психологический альманах. – 2020. – № 1. – С. 133–141. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44598872> (дата обращения: 30.01.2021).
46. Овчинникова А. Г. Развитие самосознания как психологическая особенность подросткового возраста / А. Г. Овчинникова // Endless Light in Science. – 2022. – № 4-4. – С. 97–102. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49342143> (дата обращения: 30.08.2022).
47. Огай С. В. Психологические особенности самооценки в подростковом возрасте / С. В. Огай // Студенческий электронный журнал Стриж. – 2022. – № 4 (45). – С. 134–136. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49228491> (дата обращения: 01.08.2022).
48. Осетрова Л. В. Взаимосвязь самооценки и уровня тревожности в младшем подростковом возрасте / Л. В. Осетрова, В. Ю. Никулина // Научный лидер. – 2022. – № 32 (77). – С. 26–28. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49279278> (дата обращения: 11.08.2022).
49. Першина К. В. Исследование влияния личностной тревожности на учебный процесс / К. В. Першина // Достижения науки и образования. – 2021. – № 1 (73). – С. 75–76. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=45594513> (дата обращения: 19.04.2021).
50. Попова О. О. Эффективность психологической помощи при низкой самооценке / О. О. Попова // Молодой ученый. – 2022. – № 12 (407). – С. 55–57. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48201460> (дата обращения: 06.04.2022).
51. Прихожан А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности / А. М. Прихожан // Психологическая наука и образование. – 1998. – № 2. – С. 1–7. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54937893> (дата обращения: 04.12.2023).

52. Разуваева Ю. Ю. Личностная тревожность подростков / Ю. Ю. Разуваева, А. В. Диденко // Молодежный инновационный вестник. – 2023. – № 2. – С. 336–338. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54087613> (дата обращения: 03.07.2023).

53. Рахмонова Д. З. Самооценка, самоконтроль как механизм самовоспитания подростков / Д. З. Рахмонова, А. Норматов // Вестник Таджикского национального университета. – 2019. – № 10-1. – С. 261–26. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=77266648> (дата обращения: 28.12.2024).

54. Реан А. А. Психология личности / А. А. Реан. – Санкт-Петербург : Питер, 2013. – 288 с. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54898824> (дата обращения: 26.11.2023).

55. Рокицкая Ю. А. Жизнестойкость подростков : исследование и формирование / Ю. А. Рокицкая, О. Д. Одинцова. – Челябинск : Изд-во «Библиотека А. Миллера». – 429 с. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=80638855> (дата обращения: 18.04.2025).

56. Русанова Л. И. Личностные изменения в подростковом возрасте / Л. И. Русанова // Гуманитарный вестник (Горловка). – 2021. – № 14. – С. 98–105. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49351196> (дата обращения: 31.08.2022).

57. Сергушкина С. С. Школьная тревожность у подростков / С. С. Сергушкина, П. Д. Осипова // Novainfo.ru. – 2020. – № 116. – С. 99–100. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42963827> (дата обращения: 16.06.2020).

58. Собина В. Д. Проблемы формирования самооценки в подростковом возрасте / В. Д. Собина // International journal of medicine and psychology. – 2023. – № 8. – С. 108–113. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=58151559> (дата обращения: 06.01.2024).

59. Степанова В. А. Школьная тревожность как проблема подрастающего поколения / В. А. Степанова // Научный альманах. – 2020.

– №7-1 (69). – С. 88–90. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43884861> (дата обращения: 10.09.2020).

60. Сторожук А. А. Психологическая тревожность подростков с учетом гендерных различий / А. А. Сторожук // Студенческий вестник. – 2023. – № 12-2 (251). – С. 41–43. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=52691826> (дата обращения: 06.05.2023).

61. Струк Л. А. Исследование самооценки подростков / Л. А. Струк // Молодой ученый. – 2022. – № 22 (417). – С. 655–659. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48641998> (дата обращения: 16.06.2022).

62. Суворова В. В. Психофизиология стресса / В. В. Суворова. – Изд-во : Педагогика, 1975. – 208 с.

63. Сысоева В. Н. Социальный стресс и его проявления в подростковом возрасте / В. Н. Сысоева // Молодой ученый. – 2020. – № 46 (336). – С. 540–544. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44247650> (дата обращения: 24.11.2020).

64. Трубина В. В. Самооценка и тревожность у старших школьников / В. В. Трубина, Л. Е. Адамова // Вестник науки. – 2025. – № 1 (82). – С. 914–921. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=79562780> (дата обращения: 15.01.2025).

65. Фадеева М. А. Исследование тревожности самооценки подростков / М. А. Фадеева, В. А. Горфинкель // Новые информационные технологии в образовании и науки. – 2023. – № 10. – С. 39–43. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54760289> (дата обращения: 03.11.2023).

66. Царева Е. В. Исследование уровня тревожности подростков / Е. В. Царева, Ю. Д. Микулец, Е. С. Чапанова // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – № 81-3. – С. 370–373. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=59553926> (дата обращения: 19.01.2024).

67. Цыновкина С. А. Проблемы тревожности в жизни подростка / С. А. Цыновкина // Студенческий электронный журнал Стриж. – 2020. –

№ 2 (31). – С. 91–94. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42625550> (дата обращения: 06.04.2020).

68. Цыновкина С. А. Тревожность в подростковом возрасте и ее влияние на коммуникативные навыки подростков / С. А. Цыновкина, Г. Г. Васюта // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. – 2022. – № 2 (54). – С. 218–223. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47977695> (дата обращения: 19.02.2022).

69. Чеснокова И. И. Проблемы самосознания в психологии / И. И. Чеснокова. – Москва : Наука, 1977. – 144 с.

70. Чупракова Н. Н. Тревожность у детей и подростков : пути решения проблемы / Н. Н. Чупракова // Sciences of Europe. – 2020. – № 60-4 (60). – С. 51–55.

71. Шамова Д. А. Возрастные особенности самооценки в школьном возрасте / Д. А. Шамова // Студенческая наука и XXI век. – 2022. – № 1-2 (22). – С. 360–361. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=50420088> (дата обращения: 28.03.2023).

72. Шапошникова А. К. Возрастные особенности влияния тревожности на статусное положение личности подростка в группе / А. К. Шапошникова // Психология и педагогика в Крыму : пути развития. – 2023. – № 5. – С. 224–235. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=59062124> (дата обращения: 12.02.2024).

73. Ширванова Ф. В. Особенности проявления школьной тревожности / Ф. В. Ширванова, Д. Н. Каримова // Санкт-Петербургский образовательный вестник. – 2019. – № 1 (29). – С. 74–79. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37003757> (дата обращения: 03.03.2019).

74. 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: 09.09.2021).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики школьной тревожности и самооценки подростков

Методика школьной тревожности Б.Н. Филлипса.

1. Название психодиагностической методики: методика школьной тревожности.
2. Автор психодиагностической методики: Б. Н. Филлипс.
3. Назначение психодиагностической методики: определение общего уровня школьной тревожности, а также изучение характера переживаний тревожности, связанной с различными областями школьной жизни.
4. Структура психодиагностической методики: тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «Да» или «Нет».
5. Процедура проведения: инструкция: «Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ «+», если Вы согласны с ним, или «-», если не согласны».
6. Способ обработки результатов психодиагностической методики: при обработке результатов выделяют вопросы; ответы, на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил «Да», в то время как в ключе этому вопросу соответствует «-», то есть ответ «нет». Ответы, не совпадающие с ключом – это проявления тревожности. При обработке подсчитывается: 1. Общее число несовпадений по всему тексту. Если оно больше 50 %, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75 % от общего числа вопросов теста – о высокой тревожности. 2. Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.
7. Регистрируемые показатели: 1. Общая тревожность в школе – общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы. 2. Переживания социального стресса – эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего – со

сверстниками). 3. Фрустрация потребности в достижении успеха – неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т.д. 4. Страх самовыражения – негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей. 5. Страх ситуации проверки знаний – негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей. 6. Страх несоответствовать ожиданиям окружающих – ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок. 7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу – особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды. 8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями – общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

Тест «Исследование самооценки подростков» Г.Н. Казанцева.

1. Название психодиагностической методики: исследование самооценки подростков.

2. Автор психодиагностической методики: Г.Н. Казанцева.

3. Назначение психодиагностической методики: направлена на диагностику уровня самооценки личности.

4. Структура психодиагностической методики: тест состоит из 20 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется ответить «Да», «Нет» или «Не знаю».

5. Процедура проведения: инструкция: Вам будут зачитаны некоторые положения. Вам нужно записать номер положения и против него – один из трех вариантов ответа: «да» (+), «нет» (–), «не знаю» (?), выбрав тот ответ, который в наибольшей степени соответствует Вашему собственному поведению в аналогичной ситуации. Отвечать нужно быстро, не задумываясь.

6. Способ обработки результатов психодиагностической методики: подсчитывается количество согласий (ответы «да») с положениями под нечетными номерами, затем – количество согласий с положениями под четными номерами. Из первого результата вычитается второй. Конечный результат может находиться в интервале от –10 до +10. Результат от –10 до –4 – свидетельствует о низкой

самооценке; от -3 до +3 – об адекватной самооценке; от +4 до +10 – о высокой самооценке.

7. Регистрируемые показатели: уровень самооценки подростка (низкий, адекватный и высокий).

Шкала тревожности А.М. Прихожан.

Название психодиагностической методики: шкала тревожности.

Автор психодиагностической методики: А.М. Прихожан.

Назначение психодиагностической методики: направлена на измерение детской и подростковой тревожности, связанной со школьными ситуациями, с ситуациями общения, с отношением к себе, а также с мистическими страхами.

Структура психодиагностической методики: шкала состоит из ряда утверждений (40 вопросов), касающихся различных аспектов тревожности. Испытуемые оценивают, насколько каждое утверждение соответствует их состоянию, используя предложенные градации (например, от «совсем не соответствует» до «полностью соответствует»). Бланк методики содержит инструкцию и задания, что позволяет при необходимости проводить ее в группе. На первой странице бланка указывается фамилия, имя школьника, класс, возраст и дата проведения исследования.

Процедура проведения: «В таблице перечислены ситуации, обстоятельства, с которыми ты встречаешься в жизни. Некоторые из них могут быть для тебя неприятными, так как могут вызвать тревогу, беспокойство или страх. Внимательно прочти каждое предложение, представь себя в этих обстоятельствах и обведи кружком одну из цифр справа – 0, 1, 2, 3 или 4 – в зависимости от того, насколько эта ситуация для тебя неприятна, насколько она может вызвать у тебя беспокойство, опасения или страх. Если ситуация совершенно не кажется тебе неприятной, обведи цифру 0. Если она немного тревожит, беспокоит тебя, обведи цифру 1. Если беспокойство и страх достаточно сильны, и тебе хотелось бы не попадать в такую ситуацию обведи цифру 2. Если ситуация очень неприятна и с ней связаны сильные беспокойство, тревога, страх, обведи цифру 3. При очень сильном беспокойстве, очень сильном страхе обведи цифру 4. Ваша задача представить себе как можно яснее каждую ситуацию и обвести кружком ту цифру, которая указывает, в какой степени эта ситуация может вызвать у вас опасение, беспокойство, тревогу или страх.»

Способ обработки результатов психодиагностической методики: сумма сырых баллов по видам тревожности дает балл по уровню общей тревожности. Сырые баллы по видам тревожности и по общей тревожности переводятся в баллы (1-10 баллов). А.М. Прихожан предлагает выделять пять уровней личностной тревожности: «чрезмерного

спокойствия» – 1-2 балла, соответствующего норме – 3 -6 баллов, несколько повышенного – 7-8 баллов, очень высокого – 9 баллов, явно повышенного -10 баллов.

Регистрируемые показатели: на основании полученной шкальной оценки делается вывод об уровне тревожности испытуемого:

1-2: Состояние тревожности испытуемому не свойственно (подобное «чрезмерное спокойствие» может как иметь, так и не иметь защитного характера).

3-6: Нормальный уровень тревожности (необходим для адаптации и продуктивной деятельности)

7-8: Несколько повышенная тревожность (часто бывает связана с ограниченным кругом ситуаций, определенной сферой жизни).

9: Явно повышенная тревожность (обычно носит «разлитой», генерализированный характер).

10: Очень высокая тревожность (группа риска).

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования школьной тревожности и самооценки подростков

Таблица 2.1 – Результаты диагностики уровня самооценки у подростков по методике Г.Н. Казанцевой

№	Испытуемый	Количество набранных баллов	Оценка уровня самооценки
1	А Д	+1	Адекватный уровень
2	К В	-7	Низкий уровень
3	Л М	+6	Завышенный уровень
4	А П	+3	Адекватный уровень
5	У В	-5	Низкий уровень
6	Д В	-1	Адекватный уровень
7	Л А	+2	Адекватный уровень
8	З Ф	+1	Адекватный уровень
9	С У	+2	Адекватный уровень
10	Ж А	-4	Низкий уровень
11	К Л	-2	Адекватный уровень
12	Д Ф	+1	Адекватный уровень
13	Р В	+3	Адекватный уровень
14	Г Н	-9	Низкий уровень
15	Ж П	+1	Адекватный уровень
16	Б Д	+8	Завышенный уровень

Итого:

Завышенный уровень – 6,7 % (2 человека).

Нормальный (адекватный) уровень – 66,6 % (10 человек).

Низкий уровень – 26,7 % (4 человека).

Таблица 2.2 – Результаты диагностики школьной тревожности у подростков по методике Б.Н. Филлипса

№	Испытумый	Переживание соц. стресса, %	Фрустрация в п-ти достижений, %	Страх самовыражения, %	Страх проверки знаний, %	Страх несоответствия ожиданиям, %	Низкая физиолог. сопротивляемость, %	Страхи в отношении учителями, %	Общая тревожность, %	Оценка уровня тревожности
1	А Д	18	23	33	67	40	20	62,5	36	Нормальный уровень
2	К В	64	31	83	67	60	80	25	63	Повышенный уровень
3	Л М	18	8	67	83	40	80	50	63	Повышенный уровень
4	А П	27	38	50	83	40	60	75	58,5	Повышенный уровень
5	У В	27	23	67	83	40	20	75	72	Повышенный уровень
6	Д В	18	38	17	33	40	20	25	22,5	Нормальный уровень
7	Л А	27	15	17	50	60	40	37,5	31,5	Нормальный уровень
8	З Ф	9	38	50	67	40	20	50	67,5	Повышенный уровень
9	С У	36	23	0	0	40	20	12,5	4,5	Нормальный уровень
10	Ж А	36	46	100	67	20	40	50	67,5	Повышенный уровень
11	К Л	27	15	67	33	20	0	25	18	Нормальный уровень
12	Д Ф	9	8	33	0	40	0	12,5	4,5	Нормальный уровень
13	Р В	55	31	50	33	20	40	25	40,5	Нормальный уровень
14	Г Н	73	31	50	50	60	20	50	45	Нормальный уровень
15	Ж П	36	31	17	50	60	20	50	49,5	Нормальный уровень
16	Б Д	45	31	67	50	60	0	50	31,5	Нормальный уровень

Итого:

Высокий уровень – 0 % (0 человек).

Повышенный уровень – 37,5 % (6 человек).

Адекватный (средний) уровень – 62,5 % (10 человек).

Таблица 2.3 – Результаты диагностики школьной тревожности у подростков по шкале тревожности А.М. Прихожан

№	Испытуемый	Школьная тревожность	Самооценочная тревожность	Межличностная тревожность	Магическая тревожность	Общая тревожность	Оценка уровня тревожности
1	А Д	15	16	15	10	56	Адекватный уровень
2	К В	22	19	19	9	69	Повышенный уровень
3	Л М	7	21	16	9	53	Адекватный уровень
4	А П	18	7	14	20	59	Повышенный уровень
5	У В	26	19	12	17	74	Повышенный уровень
6	Д В	17	21	7	24	69	Повышенный уровень
7	Л А	15	8	19	11	53	Адекватный уровень
8	З Ф	29	13	13	19	74	Повышенный уровень
9	С У	22	13	28	8	71	Повышенный уровень
10	Ж А	21	17	6	21	65	Повышенный уровень
11	К Л	9	20	16	17	62	Повышенный уровень
12	Д Ф	11	4	7	24	46	Адекватный уровень
13	Р В	28	23	4	15	70	Повышенный уровень
14	Г Н	6	9	23	11	49	Адекватный уровень
15	Ж П	19	15	7	17	58	Адекватный уровень
16	Б Д	14	17	12	13	56	Адекватный уровень

Итого:

Высокий уровень – 0 % (0 человек).

Повышенный уровень – 56,3 % (9 человек).

Адекватный (средний) уровень – 43,7 % (7 человек).

Таблица 2.4 – Подсчет рангового коэффициента корреляции Спирмена при сопоставлении показателей уровня тревожности и самооценки подростков

№	СП	ОТП	R _{сп}	R _{отп}	d	d ²
1	+1	36	8,5	7	1,5	2,25
2	-7	63	2	12,5	-10,5	110,25
3	+6	63	15	12,5	2,5	6,25
4	+3	58,5	13,5	11	2,5	6,25
5	-5	72	3	16	-13	169
6	-1	22,5	6	4	2	4
7	+2	31,5	11,5	5,5	6	36
8	+1	67,5	8,5	14,5	-6	36
9	+2	4,5	11,5	1,5	10	100
10	-4	67,5	4	14,5	-10,5	110,25
11	-2	18	5	3	2	4
12	+1	4,5	8,5	1,5	7	49
13	+3	40,5	13,5	8	5,5	30,25
14	-9	45	1	9	-8	64
15	+1	49,5	8,5	10	-1,5	2,25
16	+8	31,5	16	5,5	10,5	110,25
Σ			136	136		840

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности подростков с низким уровнем самооценки

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности подростков с низким уровнем самооценки.

Задачи программы:

1. Развитие навыков саморегуляции: введение в практики релаксации, медитации и дыхательных упражнений.
2. Коррекция негативных установок: работа с когнитивными искажениями, которые способствуют низкой самооценке и тревожности.
3. Социальная поддержка и развитие коммуникативных навыков: организация групповых занятий для улучшения навыков общения и взаимодействия со сверстниками.

Принципы программы:

1. Индивидуальный подход: важно учитывать личностные особенности подростка, уровень его тревожности, а также характер заниженной самооценки.
2. Опора на сильные стороны: важно делать акцент на позитивных качествах подростка, его успехах и достижениях.
3. Доверие и психологическая безопасность: важно создать атмосферу уважения, принятия и отсутствия осуждения. Работа с подростком начинается с установления доверительного контакта.
4. Активность и субъектность: важно учитывать, что подростки становятся активными участниками процесса коррекции, а не ее пассивными объектами. Для реализации данного принципа можно использовать различные интерактивные модели: тренинги, групповые дискуссии, ролевые игры и т.д.
5. Системность и последовательность: важно, чтобы программа строилась поэтапно, начиная со снижения уровня тревожности и заканчивая укреплением самооценки и развитием навыков саморегуляции.

Участниками программы являются подростки в возрасте от 12 до 18 лет, испытывающие высокую тревожность, низкую самооценку, трудности в общении, страхи или другие эмоциональные проблемы; родители подростков, желающие получить информацию о том, как лучше поддерживать ребенка и способствовать его эмоциональному благополучию; учителя и школьные психологи, которые также могут

участвовать в программе для понимания методов работы с тревожными подростками и повышения своей компетенции в этой области.

Научно-методические основания программы: теория привязанности (Джон Боулби, Мэри Эйнсворт), когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), теория саморегуляции; игровая терапия, групповая терапия, когнитивные тренинги.

Нормативно-правовые основания программы: конвенция о правах ребенка, ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС), методические рекомендации Министерства образования.

Структурные блоки программы:

1. Диагностический блок программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности подростков с низким уровнем самооценки включает в себя: психологическое тестирование (методика школьной тревожности Б.Н. Филлипса, опросник «Исследование самооценки подростков» (Г.Н. Казанцева); шкала тревожности А.М. Прихожан), наблюдение за учащимися в формальной и неформальной обстановках, анализ результатов психологического тестирования, а также формирование плана коррекции и разработка рекомендаций.

2. Установочный блок программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности подростков с низким уровнем самооценки включает в себя: знакомство с учащимися и установление правил поведения в группе, объяснение целей и задач программы, формирование мотивации, психообразование, а также формирование групповой сплоченности.

3. Коррекционный блок программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности подростков с низким уровнем самооценки включает в себя: работу с повышенной тревожностью и низким уровнем самооценки подростков, обучение социальным навыкам и коммуникации, развитие эмоциональной грамотности, работу с родителями и педагогами.

4. Блок оценки эффективности коррекционных воздействий программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности подростков с низким уровнем самооценки включает в себя: получение обратной связи от участников (в виде беседы и заполнения анкеты), повторное проведение психологического тестирования, сравнение результатов «до» и «после» реализации программы, подготовка отчетной документации.

Программа состоит из 12 занятий (периодичность занятий – 1 раз в неделю). На каждое занятие отводится 45 минут, (12 недель).

Фамилии ученых, чьи программы легли в разработку программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности подростков с низким уровнем самооценки: А. В. Петровский, Л. С. Выготский, С. Л. Рубинштейн, К. Роджерс, А. Б. Асмолов, Ф. Перлз, А. Т. Костюк.

Новизна программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности подростков с низким уровнем самооценки может включать в себя:

1. Интеграцию подходов: программа может сочетать различные педагогические и психологические подходы, такие как КПТ, гуманистическая психология и методы арт-терапии, что позволяет наиболее комплексно подойти к проблеме.

2. Фокус на самооценке: уникальное внимание к работе с самооценкой как к ключевому фактору, влияющему на тревожность. Программа может включать техники и упражнения, направленные на развитие позитивного восприятия.

3. Социальную поддержку: включение в программу элементов групповой работы и взаимодействия со сверстниками, что способствует созданию безопасной среды для взаимоподдержки и обмена опытом.

Планируемые результаты реализации программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности подростков с низким уровнем самооценки:

1. Снижение уровня тревожности и повышение уровня самооценки.
2. Развитие навыков саморегуляции: освоение техник управления стрессом и тревожностью.

3. Улучшение социальных навыков: повышение уверенности в общении со сверстниками и взрослыми.

4. Обучение родителей и педагогов: повышение осведомленности учителей и родителей о проблемах тревожности и низкой самооценки.

5. Улучшение эмоционального состояния: улучшение успеваемости в учебе, что может быть связано с уменьшением тревожности и повышением уверенности в себе.

Тематическое планирование.

Представим краткое содержание занятий. Полное содержание всех занятий представлено в ПРИЛОЖЕНИИ 3.

Таблица 1.1 – Тематическое планирование психолого-педагогической программы коррекции школьной тревожности подростков с низким уровнем самооценки

Тема	Цели и задачи	Формы работы, методы, упражнения
«Диагностика уровня тревожности и уровня самооценки подростков»	Цель – выявить уровень тревожности и самооценки подростков. Задачи: 1. Провести методику школьной тревожности Филлипса и шкалу тревожности А.М. Прихожан. 2. Провести тест «Исследование самооценки подростков» Г.Н. Казанцевой.	Беседа, тестирование.
«Понимание тревожности»	Цель – осознание природы тревожности и ее проявлений. Задачи: 1. Обозначить понятие «тревожности», ее причины и последствия. 2. Понять личное восприятие тревожности участников.	Лекция, обсуждение, работа в парах.
«Самооценка и ее влияние на жизнь»	Цель – понимание концепции самооценки и ее роли в жизни. Задачи: 1. Определить понятие «самооценка». 2. Понять, как низкая самооценка влияет на поведение и эмоции.	Лекция, групповая дискуссия, работа в парах.
«Связь между самооценкой и тревожностью»	Цель – осознание взаимосвязи между тревожностью и самооценки. Задачи: 1. Понять, как низкая самооценка может усиливать тревожность. 2. Привести примеры из жизни.	Мозговой штурм, ролевые игры.
«Техники управления тревогой»	Цель – освоение методов снижения тревожности. Задачи: 1. Разобрать дыхательные упражнения и техники релаксации. 2. Освоить методы визуализации и аффирмации.	Практические задания, медитация.

Продолжение таблицы 1.1

«Формирование позитивной самооценки»	Цель – развитие навыков для повышения самооценки. Задачи: 1. Выработка позитивного мышления и аффirmаций. 2. Разработать упражнение на саморазмышление.	Индивидуальная работа, групповая поддержка.
«Социальные навыки и уверенность в себе»	Цель – развитие уверенности в общении с окружающими. Задачи: 1. Понимание навыков ассертивного общения. 2. Проведение ролевых игр по преодолению социальных страхов.	Ролевые игры, групповая работа.
«Стратегии преодоления неудач»	Цель – научить подростков воспринимать неудачи как часть процесса роста. Задачи: 1. Дать понимание, что неудачи – это нормально. 2. Привести примеры успешных людей, которые сталкивались с неудачами.	Групповая дискуссия, работа в парах, написание личных историй.
«Постановка целей и планирование»	Цель – научить подростков ставить реалистичные цели и планировать их достижение. Задачи: 1. Объяснить, что такое SMART- цели. 2. Помочь разработать личный план действий на ближайшие месяцы.	Индивидуальная работа, заполнение шаблонов для целей, обсуждение в группах.
«Поддержка и ресурсы»	Цель – обсуждение поддержки и ресурсов для дальнейшего роста. Задачи: 1. Дать понять, как поддерживать себя после программы. 2. Обсудить ресурсы (литература, группы поддержки).	Открытое обсуждение, составление плана действий.
«Работа с родителями и педагогами»	Цель – обучение родителей и педагогов методам поддержки подростков. Задачи: 1. Объяснить, как говорить с подростками о тревожности и самооценке. 2. Дать рекомендации по созданию поддерживающей среды дома/на учебе.	Лекция, обсуждение.
«Итоговая рефлексия»	Цель – подведение итогов программы, оценка изменений. Задачи: 1. Обсудить достигнутые результаты. 2. Обменяться опытом и впечатлениями.	Групповая дискуссия, анкета обратной связи.

Данная программа может быть адаптирована под конкретную группу подростков с учетом их потребностей и индивидуальных особенностей. Важно помнить о необходимости регулярной оценки эффективности занятий и внесения изменений в программу на основе отзывов участников.

Организационный раздел.

Кадровые условия реализации программы: квалифицированные специалисты (программа должна включать психологов, педагогов и социальных работников, обладающих опытом работы с подростками и знанием особенностей их психоэмоционального развития), командный подход (важно создать мультидисциплинарную команду, в которую войдут психологи, педагоги, социальные работники, родители, и, возможно, медицинские работники для комплексного подхода к проблеме), профессиональная подготовка (регулярные тренинги и семинары для сотрудников образовательных учреждений по вопросам работы с тревожностью и низкой самооценкой у подростков), систематическая работа (разработка четкого плана реализации программы с определением сроков, этапов и ответственных лиц).

Материально-технические условия реализации программы: кабинеты для психологических консультаций, оборудование для проведения тренингов (проекторы, экраны, компьютеры и другие мультимедийные устройства, а также материалы для творчества), игровые и арт-материалы, создание зоны отдыха, доступ к информационным ресурсам, техническое обеспечение, система мониторинга и оценки.

Требования к условиям работы обучающимися в процессе реализации программы: безопасная и поддерживающая атмосфера, групповая динамика, индивидуальный подход, разнообразие методов и форм работы, регулярность занятий, эмоциональная поддержка, инфраструктура и оборудование, оценка прогресса, вовлечение родителей, формирование позитивного окружения.

Приложение.

Занятие 1.

Проведение методик на выявление уровня школьной тревожности подростков: методика школьной тревожности Б.Н. Филлипса и шкала тревожности А.М. Прихожан; проведение методики на выявление уровня самооценки подростков Г.Н. Казанецвой. Подробное описание методик в ПРИЛОЖЕНИИ 1.

Занятие 2.

Упражнение «Дыхательная практика»: попросите учащихся сесть удобно и закрыть глаза. Объясните им, как правильно дышать: медленно вдыхать через нос на

счет 4, задерживать дыхание на счет 4 и медленно выдыхать через рот на счет 4. Повторяйте это в течение 5-10 минут.

Упражнение «Карта тревожности»: раздайте бумагу и цветные маркеры. Попросите учащихся нарисовать «карту» своих тревог, обозначив их в виде символов или рисунков. Затем предложите обсудить, что они нарисовали, и как эти тревоги влияют на их жизнь.

Упражнение «Ситуация тревожности»: разделите учащихся на небольшие группы и дайте каждой группе сценарий, вызывающий тревогу (например, публичное выступление, экзамен). Попросите их разыграть ситуацию, а затем обсудить, какие стратегии они могут использовать для управления тревожностью в этих ситуациях.

Упражнение «Ящик тревог»: поставьте ящик или контейнер в классе. Попросите подростков написать свои тревоги на бумажках и положить их в ящик. В конце занятия прочитайте некоторые из них (анонимно) и обсудите, как можно справляться с этими тревогами.

Упражнение «Безопасное место»: попросите подростков закрыть глаза и представить себе свое «безопасное место» – место, где они чувствуют себя спокойно и защищенно. Позвольте им подробно описать его в своем воображении. После этого предложите обсудить, что это за место и почему оно важно для них.

Занятие 3.

Упражнение «Лестница самооценки»: нарисуйте на доске лестницу с 10 ступенями, где 1 – это очень низкая самооценка, а 10 – очень высокая. Попросите участников оценить свою самооценку и отметить, на какой ступени они находятся. Затем предложите обсудить, что влияет на их оценку.

Упражнение «Список достижений»: попросите участников составить список своих достижений и качеств, которыми они гордятся. Это могут быть как большие достижения, так и маленькие успехи. Затем предложите им поделиться своими списками в парах или группе.

Упражнение «Ситуация самооценки»: разделите участников на группы и дайте каждой группе сценарий, в котором персонажи сталкиваются с ситуациями, связанными с самооценкой (например, отказ в работе, критика от друзей). Попросите их разыграть ситуации и обсудить, как уровень самооценки влияет на поведение персонажей.

Упражнение «Я – это я»: попросите участников написать короткое эссе или список о том, кто они есть (например, «Я – это...»). Затем предложите им поделиться

своими записями в группе. Это упражнение помогает осознать свои уникальные качества и ценности.

Занятие 4.

Упражнение «Личное отражение»: попросите участников написать короткое эссе или заметки о том, как они связывают свою самооценку с уровнем тревожности в своей жизни. Какие ситуации вызывают у них тревогу? Как это связано с их самооценкой?

Групповая дискуссия «Тревожность и самооценка»: ведите обсуждение о том, как низкая самооценка может способствовать повышенной тревожности. Попросите участников поделиться примерами из жизни, когда их самооценка влияла на уровень тревоги.

Упражнение «Позитивный диалог»: попросите участников записать свои негативные мысли о себе, которые вызывают тревожность. Затем предложите им преобразовать эти мысли в позитивные аффирмации. Например, «Я неудачник» можно заменить на «Я учусь на своих ошибках».

Упражнение «Визуализация спокойствия»: проведите сеанс визуализации, где участники представляют себя в ситуации, вызывающей тревогу, но с высоким уровнем самооценки. Пусть они представят, как они уверенно справляются с этой ситуацией. После этого обсудите ощущения и выводы.

Упражнение «Истории успеха»: попросите участников поделиться историями о том, когда они преодолели свои страхи или тревоги благодаря высокой самооценке. Это поможет создать поддерживающую атмосферу и вдохновить других.

Занятие 5.

Упражнение «Осознанность и медитация»: проведите короткую сессию медитации осознанности. Попросите участников сосредоточиться на своих ощущениях, мыслях и дыхании в течение 5-10 минут. После медитации обсудите их ощущения и осознания.

Упражнение «Журналирование эмоций»: предложите участникам вести дневник тревожности. Попросите записывать свои тревоги, когда они возникают, и описывать ситуации, которые их вызывают. Затем обсудите, как это помогает им лучше понять свои чувства.

Упражнение «Список забот»: попросите участников составить список своих забот и тревог. Затем предложите им выбрать одну или две из них и подумать о конкретных действиях, которые они могут предпринять для решения этих проблем. Это поможет сфокусироваться на решениях, а не на беспокойствах.

Упражнение «Заземление»: обучите участников технике заземления, где они должны сосредоточиться на своих чувствах, используя пять органов чувств (что они видят, слышат, чувствуют, обоняют и пробуют). Это поможет отвлечься от тревожных мыслей.

Физическая активность: включите короткую физическую активность, например, растяжку или легкие упражнения. Обсудите, как физическая активность может помочь снизить уровень тревожности и улучшить общее самочувствие.

Занятие 6.

Упражнение «Письмо себе»: попросите участников написать письмо себе, в котором они подчеркивают свои сильные стороны, достижения и качества, которые они ценят в себе. После этого участники могут прочитать письма вслух или сохранить их для себя.

Упражнение «Зеркало»: попросите участников встать перед зеркалом и сказать себе что-то положительное (например, «Я красивый/ая», «Я способен/способна на многое»). Это упражнение помогает развивать уверенность и позитивное восприятие себя.

Упражнение «Позитивный критик»: разделите участников на группы и дайте каждой группе сценарий, где один человек получает конструктивную критику. Остальные участники должны помочь этому человеку увидеть положительные аспекты ситуации и поддержать его.

Упражнение «Три хороших события»: в конце каждого дня участники должны записывать три положительных события или достижения, произошедшие за день. На следующей встрече обсудите, как это повлияло на их настроение и самооценку.

Упражнение «Я»: дайте участникам материалы для создания коллажа (журналы, ножницы, клей) на тему «Кто я?». Пусть они вырезают изображения и слова, которые отражают их ценности, мечты и то, что делает их уникальными. Затем предложите каждому представить свой коллаж группе.

Занятие 7.

Упражнение «Знакомство через интересы»: участники делятся с соседом тремя своими интересами или хобби. Затем каждый представляет своего партнера группе, рассказывая о его интересах. Это помогает развивать навыки активного слушания и уверенности в общении.

Упражнение «Активное слушание»: участники работают в парах. Один человек говорит о чем-то важном для него, а другой должен активно слушать и задавать

уточняющие вопросы. После этого они меняются ролями. Обсудите, как это влияет на восприятие общения.

Упражнение «Позитивный круг»: участники сидят в кругу. Каждый по очереди говорит что-то положительное о человеке слева от него. Это упражнение помогает создать атмосферу поддержки и доверия.

Упражнение «Импровизация»: проведите несколько импровизационных игр (например, «Скажи это иначе», где участники должны пересказать фразу другим способом). Это помогает развивать креативность и уверенность в себе.

Упражнение «День без страха»: попросите участников выбрать одну небольшую ситуацию, которая вызывает у них страх (например, поговорить с незнакомцем) и сделать это в течение недели. На следующей встрече обсудите их опыт и чувства.

Занятие 8.

Упражнение «Анализ неудач»: попросите участников вспомнить недавнюю неудачу и записать, что произошло, какие эмоции они испытывали и какие уроки извлекли. Затем участники делятся своими историями в группах по 3-4 человека, обсуждая, как можно было бы изменить свою реакцию.

Упражнение «Случайный успех»: участники пишут на бумаге одну неудачу и затем должны придумать три положительных аспекта или урока, которые они из этого извлекли. После этого они делятся своими находками с группой, что помогает изменить восприятие неудач.

Упражнение «Проблема и решение»: участники работают в парах. Один человек описывает свою неудачу, а другой предлагает возможные стратегии преодоления этой ситуации. Затем они меняются ролями. Это упражнение помогает развивать креативное мышление и поддержку.

Упражнение «Пирамида успеха»: участники рисуют пирамиду, где на вершине находится их главная цель. На каждом уровне пирамиды они записывают шаги или стратегии, которые помогут им преодолеть неудачи и достичь цели. Затем они могут поделиться своими пирамидами с группой.

Упражнение «Список благодарности»: попросите участников составить список вещей, за которые они благодарны в своей жизни, включая мелочи. Это помогает сместить фокус с негативных событий на положительные аспекты жизни.

Занятие 9.

Упражнение «SMART-цели»: участники изучают метод SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound) и затем формулируют одну личную и

одну профессиональную цель, соответствующую этому методу. После этого они делятся своими целями в группах по 3-4 человека и получают обратную связь.

Упражнение «Дерево целей»: участники рисуют дерево, где ствол – это их главная цель, а ветви – это подцели или шаги, которые необходимо предпринять для достижения главной цели. Это упражнение помогает визуализировать процесс достижения цели.

Упражнение «Пять почему»: участники выбирают одну цель и задают себе вопрос «Почему?» пять раз, чтобы углубить понимание своей мотивации. Например, «Почему я хочу достичь этой цели?» Это помогает выявить истинные желания и мотивацию.

Упражнение «Список препятствий»: участники пишут список возможных препятствий, которые могут помешать достижению их целей. Затем они разрабатывают стратегии для преодоления этих препятствий и обсуждают их в группах.

Упражнение «Колесо жизни»: участники рисуют колесо жизни, разделённое на сектора (например, здоровье, карьера, отношения, финансы). Они оценивают свою удовлетворённость в каждой сфере по шкале от 1 до 10 и определяют области для улучшения.

Занятие 10.

Упражнение «Карта ресурсов»: участники создают карту, на которой изображают различные ресурсы и источники поддержки, которые могут им помочь (семья, друзья, коллеги, книги, курсы и т.д.). Затем они делятся своими картами в группах и обсуждают, как могут использовать эти ресурсы.

Упражнение «Круг поддержки»: участники рисуют круг, разделённый на сектора, где каждый сектор представляет человека или группу людей, которые могут их поддерживать (например, семья, друзья, коллеги, наставники). Они обсуждают, как каждый из этих людей может помочь в достижении целей.

Упражнение «Мосты к ресурсам»: участники пишут на бумаге одну цель или задачу и затем перечисляют возможные ресурсы и шаги для её достижения. Это может включать в себя людей, информацию, финансовые средства и т.д. Затем они представляют свои идеи группе.

Упражнение «Сила благодарности»: участники пишут письма благодарности тем людям, которые оказывали им поддержку в прошлом. Это упражнение помогает укрепить связи и осознать ценность поддержки.

Упражнение «План поддержки»: участники выбирают одну из своих целей и разрабатывают план того, как и когда они будут обращаться за поддержкой. Они могут указать конкретных людей или организации и запланировать встречи или звонки.

Занятие 11.

Упражнение «Роль родителей и педагогов»: участники делятся на группы и получают роли (родители или педагоги). Каждая группа обсуждает свои ожидания, страхи и надежды в отношении взаимодействия с другой стороной. Затем группы представляют свои выводы.

Упражнение «Эмпатийный круг»: участники садятся в круг и по очереди делятся своими мыслями о том, что для них значит быть родителем или педагогом. Остальные слушают без перебивания. Это помогает создать атмосферу доверия и взаимопонимания.

Упражнение «Сила вопросов»: участники работают в парах и практикуются в задавании открытых вопросов друг другу по заданной теме (например, «Как вы видите успех вашего ребенка в школе?»). Это поможет развить навыки активного слушания и понимания.

Упражнение «Проблемы и решения»: участники делятся на группы и получают конкретные проблемы (например, трудности с успеваемостью ученика). Каждая группа должна разработать план действий для решения проблемы, учитывая интересы как родителей, так и педагогов.

Упражнение «Чек-лист для успешного общения»: участники работают в группах и создают чек-лист из 5-7 пунктов, которые, по их мнению, способствуют успешному взаимодействию между родителями и педагогами. Затем группы представляют свои чек-листы.

Занятие 12.

Упражнение «Что я узнал»: участники пишут на карточках три основных вывода или урока, которые они извлекли из занятия. Затем они могут обменяться карточками с соседями и обсудить их.

Упражнение «Стена благодарности»: участники пишут благодарственные записки друг другу или ведущему на стикерах и прикрепляют их на стену. Это создает позитивную атмосферу и укрепляет командный дух.

Упражнение «Эмоциональный барометр»: участники выбирают цвет или смайлик, который отражает их текущее состояние после занятия (например, радость, удовлетворение, неуверенность). Затем каждый делится своим выбором и объясняет его.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования школьной тревожности подростков с низким уровнем самооценки

Таблица 4.1 – Результаты диагностики уровня самооценки подростков по методике «Исследование самооценки подростков» Г. Н. Казанцевой после реализации программы

№ Испытуемого	Количество баллов	Уровень самооценки
1	-1	Адекватный уровень
2	3	Адекватный уровень
3	1	Адекватный уровень
4	4	Завышенный уровень
5	1	Адекватный уровень
6	-2	Адекватный уровень
7	3	Адекватный уровень
Итого:	Завышенный уровень – 4 % (1 человек). Нормальный (адекватный) уровень – 96 % (6 человек). Низкий уровень – 0 % (0 человек).	

Таблица 4.2 – Результаты диагностики школьной тревожности у подростков по методике Б.Н. Филлипса после реализации программы

№ испытуемого	Переживание соц. стресса, %	Фрустрация в п-ти достижений, %	Страх самовыражения, %	Страх проверки знаний, %	Страх несоответствия ожиданиям, %	Низкая физиолог. сопротивляемость, %	Страх в отн-и с учителями, %	Общая тревожность, %	Уровень тревожности
1	25	17	14	20	18	22	13	18	Адекватный уровень
2	30	21	16	18	20	12	21	20	Адекватный уровень
3	24	25	19	20	15	18	13	19	Адекватный уровень

Продолжение таблицы 4.2

4	48	31	29	15	22	11	24	26	Адекватный уровень
5	25	30	46	18	26	35	44	32	Адекватный уровень
6	53	68	45	53	68	60	55	57	Повышенный уровень
7	32	50	33	27	24	18	27	30	Адекватный уровень
Итого:	<p>Высокий уровень – 0 % (0 человек).</p> <p>Повышенный уровень – 15 % (1 человек).</p> <p>Адекватный (средний) уровень – 85 % (6 человек).</p>								

Таблица 4.3 – Результаты диагностики школьной тревожности у подростков по шкале тревожности А.М. Прихожан после реализации программы

№	Школьная тревожность	Самооценочная тревожность	Межличностная тревожность	Магическая тревожность	Общая тревожность	Оценка уровня тревожности
1	10	11	14	5	40	Адекватный уровень
2	12	15	13	13	53	Адекватный уровень
3	10	18	11	17	56	Адекватный уровень
4	14	20	10	14	58	Адекватный уровень
5	18	23	21	24	86	Повышенный уровень
6	13	9	12	11	45	Адекватный уровень
7	11	11	9	17	48	Адекватный уровень
Итого:	<p>Высокий уровень – 0 % (0 человек).</p> <p>Повышенный уровень – 11 % (1 человек).</p> <p>Адекватный (средний) уровень – 88 % (6 человек).</p>					

Таблица 4.4 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике «Исследование самооценки подростков» Г.Н. Казанцевой

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-$ $t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
-7	-1	-6	6	6
-1	+3	-4	4	3,5
-9	+1	-10	10	7
+8	+4	+4	4	3,5
-4	+1	-5	5	5
-5	-2	-3	3	1,5
+6	+3	+3	3	1,5
Сумма				28

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=28$.

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+7)7}{2} = 28$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно. Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. Сумма рангов этих направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:

$$T_{\text{эмп}} = \sum R_t = 5$$

По таблице находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=7$: $T_{\text{кр}}=0$ ($p \leq 0,01$), $T_{\text{кр}}=3$ ($p \leq 0,05$). Зона значимости в данном случае простирается вправо, эмпирическое значение Т попадает в зону незначимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,01)$. Гипотеза H_0 принимается.

Таблица 4.5 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике диагностики школьной тревожности Б.Н. Филлипса

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-$ $t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
63	18	-45	45	6
63	20	-43	43	5
58,5	19	-39,5	39,5	4
72	26	-46	46	7
67,5	32	-35,5	35,5	3
67,5	57	-10,4	10,4	1
49,5	30	-19,5	19,5	2
Сумма				28

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=28$. Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+7)7}{2} = 28$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно. Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. Сумма рангов этих направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:

$$T_{\text{эмп}} = \sum R_t = 0$$

По таблице находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=7$: $T_{\text{кр}}=0$ ($p \leq 0,01$), $T_{\text{кр}}=3$ ($p \leq 0,05$). Зона значимости в данном случае простирается влево, эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,01)$. Гипотеза H_0 принимается.

Таблица 4.6 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по шкале школьной тревожности А.М. Прихожан

До измерения, $t_{\text{до}}$	После измерения, $t_{\text{после}}$	Разность ($t_{\text{до}} - t_{\text{после}}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
69	40	-29	29	6
59	53	-6	6	5
74	56	-18	18	4
69	58	-11	11	7
74	86	12	12	3
71	45	-26	26	1
65	48	-17	17	2
Сумма				28

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=28$. Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы по формуле:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+7)7}{2} = 28$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно. Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. Сумма рангов этих направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:

$$T_{\text{эмп}} = \sum R_t = 3$$

По таблице находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=7$: $T_{\text{кр}}=0$ ($p \leq 0,01$), $T_{\text{кр}}=3$ ($p \leq 0,05$). Зона значимости в данном случае простирается влево, эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,01)$. Гипотеза H_0 принимается.