



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности старших
подростков
Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Психология образования»

Проверка на объем заимствований:
50,16% авторского текста

Выполнил:
студент группы ЗФ- 410-099-4-1
Федоренко Ярослав Вячеславович

Работа *рекомендована* к защите
рекомендована / не рекомендована

« 21 » *04* 2017 г.

зав. кафедрой ТиПП

О.А. Кондратьева О.А.

Научный руководитель:
к.псих.н., доцент
Кондратьева Ольга Александровна

Челябинск
2017

Оглавление

	Введение	3
Глава 1	Теоретические предпосылки исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших подростков	
1.1.	Понятие тревожности в психолого-педагогической литературе	6
1.2.	Возрастные особенности проявления ситуативной тревожности старших подростков	11
1.3.	Модель психолого- педагогической коррекции ситуативной тревожности старших подростков	17
Глава 2	Организация опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших подростков	
2.1.	Этапы, методы и методики исследования	25
2.2.	Характеристика, выборки и анализ результатов исследования	31
Глава 3	Опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших подростков	
3.1.	Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших подростков	38
3.2.	Анализ результатов опытно экспериментального исследования психолого- педагогической коррекции ситуативной тревожности старших подростков	44
3.3.	Рекомендации для учителей, родителей по психолого– педагогической коррекции ситуативной тревожности старших подростков	51
	Заключение	60
	Список литературы	64
	Приложение	70

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность выбранной темы определяется необходимостью современной школы учитывать все факторы, влияющие на успешность обучения подростка. В условиях современной школы вопросы здоровья школьников приобретают первостепенное значение.

Разработка современных систем обучения требует учитывать как возрастные, так и индивидуальные и личностные особенности детей и подростков. Только при таком подходе возможно обеспечение не только подлинного обучения, но и развития школьников. Поэтому в последнее время актуальными становятся исследования факторов успешного обучения, к которым можно отнести и эмоциональное состояние школьников во время уроков.

Эти задачи связаны с общей тенденцией гуманизации образования, в котором наметился переход от традиционной установки на формирование преимущественно "знаний, умений, владений" к воспитанию качеств личности, необходимых для жизни в условиях открытого общества. Ученик рассматривается не как объект педагогических воздействий, а как субъект со своим внутренним миром, личностным потенциалом, индивидуальными возможностями и особенностями.

Однако, как показывает практика, изменения в современной системе образования, как правило, приводят к интенсификации процесса обучения, в частности, в среднем звене. Во многих школах дифференциация и специализация обучения привела к физическим и нервно-психическим перегрузкам детей, сопровождается ухудшением их психосоматического здоровья, школьными неврозами и дезадаптацией. Школа, которая, по мнению многих выдающихся педагогов и психологов, должна приносить радость, во многих случаях превращается в свою противоположность (Ш.А.Амонашвили, М. Монтессори, К. Рождерс, Л.Н. Толстой, В.А.Сухомлинский, Р. Штейнер и др.). Одним из путей в разрешении этого

противоречия может быть подход, предполагающий такую организацию учебного процесса, которая опирается на позитивные эмоциональные состояния учащихся, что должно привести к повышению эффективности учебной деятельности.

Одной из основных проблем психики человека является состояние тревоги. Это состояние возникает у человека в ответ на напряжение или раздражение в какой-либо ситуации, в реальной или вымышленной.

При изучении тревоги и тревожности также можно столкнуться со многими трудностями, связанными с тем, что тревожность может быть не только эмоциональным состоянием человека, но и частью его личности - чертой характера или темперамента.

Среди негативных переживаний человека тревожность занимает особое место, часто она приводит к снижению работоспособности, продуктивности деятельности, к трудностям в общении.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию ситуативной тревожности старших подростков.

Объект: тревожность старших подростков.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности старших подростков.

Гипотеза исследования: уровень ситуативной тревожности старших подростков возможно изменится если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции.

Для достижения цели исследования были поставлены следующие задачи:

1. Изучить литературу по проблеме психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших подростков;
2. Изучить возрастные особенности проявления ситуативной тревожности старших подростков;

3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших подростков;
4. Определить этапы методы и методики исследования;
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования.;
6. Разработать и проанализировать программу психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших подростков;
7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших подростков;
8. Разработать рекомендации для педагогов и родителей по коррекции ситуативной тревожности старших подростков.

Методы исследования:

- 1) теоретические: анализ, обобщение, моделирование, целеполагание:
- 2) эмпирические: тестирование, анкетирование констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: методика диагностики самооценки уровня тревожности Спилберга-Ханина, методика измерения уровня тревожности (шкала Дж. Тейлора), методика Шкала личностной тревожности (А.М. Прихожан).
- 3) математико-статистический: Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: МАОУ СОШ № 21 города Челябинска, ученики 10 «А» класса, в количестве 26 человек.

Глава 1. Ситуативная тревожность старших подростков как психолого-педагогическая проблема

1.1. Понятие тревожности в психолого-педагогической литературе

В психологической литературе можно встретить разные определения понятию тревожность, но большинство исследователей сходятся в признании необходимости рассматривать тревожность дифференцированно – как ситуативное явление и как личностную характеристику. Для того чтобы определить понятие «ситуативная тревожность», рассмотрим разные определения авторов понятия «тревожность».

А.М. Прихожан указывает, что тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, которое связано с ожиданием неблагоприятия, с предчувствием надвигающейся опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента [44, с.90].

По определению Р.С. Немова, «тревожность – регулярно или периодически проявляемое свойство человека впадать в состояние повышенного беспокойства, переживать страх и тревогу в непривычных социальных ситуациях» [39, с.190].

По определению С.С. Степанова «тревожность - переживание эмоционального неблагоприятия, связанное с предчувствием опасности или неудачи» [цит. по 16, с.78].

По определению А.В. Петровского: «Тревожность – склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги; один из основных параметров индивидуальных различий. Тревожность обычно повышена при нервно-психических и тяжелых соматических заболеваниях, а также у здоровых людей, переживающих последствия психотравмы, у многих групп лиц с

отклоняющимся субъективным проявлением неблагополучия личности» [41,с.60].

Понятием «тревожность» в психологии определяют состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству, имеющей отрицательную эмоциональную окраску.

С.Ю. Головин определил тревожность, как состояние необходимого увеличения сенсорного внимания, а так же моторного напряжения в тех ситуациях возможной опасности, обеспечивающих соответствующую реакцию человека на страх. Такая личностная черта, которая проявляется в частом и легком выражении состояний тревоги. Так же это склонность личности к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом выражения тревоги и один из основных параметров индивидуальных различий [цит. по 13, с.70].

А.В. Микляева и П.В. Румянцева рассматривали школьную тревожность – как специфический вид тревожности, характерный для определенного класса ситуаций – ситуаций взаимодействия ребенка с различными компонентами школьной образовательной среды: физическое пространство школы; человеческие факторы, образующие подсистему школы «ученик – учитель – администрация – родители»; программа обучения [цит.по 47, с.200].

Впервые тревожность была описана австрийским психологом, психиатром и неврологом Зигмундом Фрейдом.

3. Фрейд установил, что одна из основных проблем психики человека заключается в том, чтобы справиться с состоянием тревоги — состоянием, которое возникает в ответ на усиление напряжения или раздражения в любой ситуации, реальной или вымышленной. Основное условие для возникновения тревоги, таким образом, это её слишком большой размер и невозможность игнорирования или избегания [цит. по 23, с.50].

Состояние повышенной тревоги возникает тогда, когда воспринимается определенный раздражитель или ситуация как несущие в себе актуально или потенциально элементы опасности, угрозы, вреда.

Тревога в мире человеческих переживаний — явление очень распространенное и имеет много разных особенностей, что очень трудно определить, с какого периода развития индивида следует начинать анализ предпосылок ее возникновения [27, с.34].

Большинство исследователей сходятся во мнении, что тревожность стоит рассматривать как ситуативное явление и как личностную характеристику.

Выделяют два вида тревожности: личностная и ситуативная (реактивная). Личностная тревожность предполагает широкий круг объективно безопасных обстоятельств как содержащих угрозу (тревожность как черта личности). Ситуативная тревожность обычно возникает как кратковременная реакция на какую-нибудь конкретную ситуацию, объективно угрожающую человеку. Ситуативная тревожность ощущается как напряжение, озабоченность, беспокойство по поводу сложившейся ситуации.

Если рассматривать тревожность как ситуативное явление, то в этом случае тревожность порождается некоторой конкретной ситуацией, которая вызывает беспокойство. Ситуативная тревожность может возникнуть у каждого человека в условиях жизненных трудностей, а также в ожидании возможных неприятностей [31, с.131].

Тревожность как личностная характеристика проявляется в постоянной склонности к переживаниям тревоги в самых различных ситуациях, даже тех, которые не предполагают этого. Личностная тревожность характеризуется постоянным состоянием страха, ощущением угрозы. Когда тревожность закрепляется как личностная черта характера, создаётся основа для формирования заниженной самооценки [30, с.104].

Ситуативно-устойчивые проявления тревожности принято называть личностными и связывать с наличием у человека соответствующей

личностной черты (так называемая личностная тревожность). Это устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий веер ситуаций как угрожающий, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личностная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, которые человек расценивает как опасные, связанные со специфическими ситуациями угрозы его престижу, самооценке, самоуважению [39, с.60].

Ситуативно-изменчивые проявления тревожности называют ситуативными, а особенность личности, проявляющей такого рода тревожность, обозначают как ситуационная тревожность. Это состояние характеризуется такими переживаемыми эмоциями, как напряжение, беспокойство, озабоченность, нервозность. Такое состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичным во времени.

Личности, относимые к категории высоко тревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма напряженно, выраженным состоянием тревожности [41, с.46].

Определённый уровень тревожности естественная, а также необходимая особенность личности. Каждый человек имеет свой оптимальный уровень тревожности. Состояние тревожности даёт личности понять своё положение в окружающем мире. В настоящее время выделяют тревожность расслабляющую и мобилизующую. Мобилизующая тревога даёт человеку дополнительный импульс при действиях, расслабляющая как бы парализует личность в ответственные моменты.

У каждого присутствует свой оптимальный или желательный уровень тревожности – это есть полезная тревожность. Оценивание человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом

самоконтроля и самовоспитания. Однако, повышенный уровень тревожности является субъективным проявлением неблагополучия личности [6].

Выделяют внешние и внутренние группы признаков проявления тревоги. Внутренние признаки возникают у человека при волнении, например, ком в горле, сухость во рту, головокружение, учащённое сердцебиение, потливость и т.д.); внешние проявляются в поведении, например, кусают ногти, теребят волосы, одежду, используют другие невербальные жесты [44, с.94].

Реагирование человека на ситуацию, порождающую тревожность зависит от ситуационной тревожности, точности оценивания ситуации и результативности предпринятых контрмер.

Особенности проявления тревожности также зависят от возрастных особенностей. В основном с проблемой тревожности сталкиваются школьные психологи. Многие работы авторов посвящены данной проблеме, например, А.М. Прихожан изучала школьную тревожность и её проявление у детей разного возраста; Б. Филлипс разработал методику, которая позволяет выявить школьную тревожность [цит. по 46, с.130].

Также в психологии выделяют две основные формы тревожности:

1) открытая – сознательно переживаемая и проявляемая в поведении и деятельности в виде состояния тревоги;

2) скрытая – в разной степени неосознаваемая, проявляющаяся либо в чрезмерном спокойствии, нечувствительности к реальному неблагополучию и даже в отрицании его, либо косвенным путем – через специфические способы поведения [47, с.107].

Тревожность может порождаться как реальным неблагополучием личности в наиболее значимых областях деятельности и общения, так и существовать вопреки объективно благополучному положению, являясь следствием определенных личностных конфликтов, нарушений в развитии самооценки. Тревожность как сигнал об опасности привлекает внимание к возможным трудностям, препятствиям для достижения цели, содержащимся

в ситуации, позволяет мобилизовать силы и тем самым достичь наилучшего результата. Поэтому нормальный уровень тревожности и страха рассматривается как необходимый для эффективного приспособления к действительности и свойственен всем людям [52, с. 16].

На сегодняшний день исследователи единодушны в оценке негативного влияния высокого уровня тревожности. Отмечается увеличение количества тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Практика работы педагогов и школьных психологов показывает, что с данной проблемой можно и нужно работать [53, с. 32].

Таким образом, в психологической литературе можно встретить разные определения понятию тревожность, но большинство исследователей сходятся в признании необходимости рассматривать тревожность дифференцированно – как ситуативное явление и как личностную характеристику. Для того чтобы определить понятие «ситуативная тревожность», рассмотрим разные определения авторов понятия «тревожность». Понятием «тревожность» в психологии определяют состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству, имеющей отрицательную эмоциональную окраску.

1.2. Возрастные особенности проявления ситуативной тревожности старших подростков

Ребёнок непрерывно развивается, и на каждом этапе развития появляется потребность, являющаяся его движущей силой. Когда эта потребность не удовлетворяется, то возникает внутри личностный конфликт, что ведёт к возникновению состояния тревожности.

Старший школьный возраст очень важный период в становлении личности. Он соответствует ранней юности. Возрастные границы раннего юношеского возраста условны от 15 до 18 лет. В юности завершается процесс физического созревания личности. Юноша обращён в будущее и ему необходимо сделать выбор, который определит дальнейший жизненный путь. Часть молодых людей (около 30%) имеют высокую степень переживания будущего как проблемы. Они остро переживают трудности и препятствия, которые могут возникнуть при реализации ими значимых событий в будущем. В этом возрасте повышается уровень самоконтроля и саморегуляции. Проявляется особая чувствительность к оценке своей внешности другими, а также способностей и умений. Но вместе с этим появляется чрезмерная критичность в отношении к окружающим [53].

Тревожность, которая не входит в рамки нормы, мешает ребятам социализироваться, обучаться, адекватно оценивать собственные возможности и способности. Вместе с тем, тревога и тревожность могут способствовать мобилизации личностных ресурсов, сопряженной с повышением эффективности деятельности, начиная с подросткового возраста.

Среди негативных эмоциональных переживаний тревожность занимает особое место. Это связано с тем, что для подростков с высоким уровнем тревожности, свойственен стабильно высокий уровень эмоционального возбуждения, неуверенность, боязливость, минимальная самореализация. Они испытывают затруднения в общении, редко проявляют инициативу, у них снижена учебная мотивация, поведение носит – приневротический характер, с явными признаками дезадаптации [57, с. 200].

Особо важным становится общение со сверстниками, это общение удовлетворяет потребность старшеклассников в обособлении и включенности в группу. Также для них важно общение со взрослыми, с родителями, но оно становится для юноши ценным лишь в случае доверительных отношений.

Отсутствие доверительных отношений со взрослым, в том числе с учителем, в этом возрасте одна из главных причин тревожности, которую испытывают старшие школьники. Для них невыносимо вмешательство в личные дела извне, тем более принуждение, однако за тактичную помощь они будут благодарны [59, с.50].

Известно три типа ситуаций, являющихся источниками тревожности в этом возрастном периоде:

- 1) ситуации, связанные со школой, общением с учителями;
- 2) ситуации, актуализирующие представления о себе;
- 3) ситуации общения.

Исследования показывают, что существует зависимость личностной тревожности от возраста: к 10-11-му классу уровень тревожности возрастает. Это связано с тем, что приближается окончание школы, сдача выпускных экзаменов. Старшеклассники боятся не оправдать ожиданий родителей, учителей при сдаче экзаменов. В результате этого может выработаться некий шаблон поведения, при котором они будут стараться избегать возможных неудач, тревоги. Например, отказ от участия в тех видах деятельности, которые могут вызывать тревогу, молчание на уроках вместо ответов на вопросы учителя и т.п.

Жизнь школьников насыщена стрессами и психологическими перегрузками. Наиболее эмоционально учащиеся реагируют в школе на ситуации, связанные с контролем знаний, сдачей экзаменов [63].

Старший подросток, у которого выявляется высокий уровень тревожности, характеризуется большим количеством страхов, частыми проявлениями беспокойства даже случаях, когда ничего не угрожает. Он отличается особой чувствительностью к внешним факторам. Последствием высокой тревожности может быть нарушение общения.

Тревожность считается одним из особенно распространенных феноменов психического развития, которые встречаются в школьной деятельности. В последнее время этой проблеме уделяется существенное

внимание, так как от уровня тревожности зависит успешность обучения занимающегося в школе, особенности его взаимоотношений с ровесниками, эффективность адаптации к новым ситуациям. При изучении тревоги и тревожности вдобавок можно встретиться со многими трудностями, связанными с тем, что тревожность может быть не только эмоциональным состоянием человека, но и частью его личности - чертой характера или темперамента. Необходимо различать тревогу и тревожность – тревога является эмоциональным состоянием, а тревожность – склонностью от природы к переживанию тревоги, замечает И.Ю. Кулагина в своих работах [цит. по 2, с.126].

Тревожность старших подростков – динамичное явление, характеризующееся изменением ее структуры в процессе обучения, четкой сменой видов тревожности и детерминированное возрастными-специфическими причинами: наиболее значимой для девятиклассников является обычная школьная тревожность (учебная тревожность) – совокупность тревог и страхов, вызванных классическими ситуациями обучения в школе [64, с.97].

На втором месте для старших подростков по степени выраженности тревожности являются социально значимые ситуации общечеловеческого характера, не связанные непосредственно с учебой, отражающие их взаимодействие с другими людьми. На последнем, третьем, месте у них находится «тревожность выпускника». В 10 классе, по-прежнему, главным фактором является фактор учебной тревожности, но вот на второе место по значимости выходит фактор «тревожности выпускника» – учащиеся начинают задумываться о предстоящих выпускных экзаменах, начинается самостоятельная подготовка к ЕГЭ, возникает необходимость посещения репетитора, подготовительных курсов. Фактору направленности личности отводится третье место. В 11 классе размещение видов тревожности по значимости кардинально меняется по отношению к предыдущим классам: на первое место выходит «тревожности выпускника», на второе место – учебная

тревожности и лишь на третьем месте оказывается тревожность, связанная с направленностью личности.

Ситуативная тревожность характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Так описывает особенности ситуативной (или же реактивной) тревожности Н.И. Константинова – этот вид тревожности проявляется в оценочных ситуациях – на экзаменах, при получении оценки или замечании на уроке [цит. по 5, с.144].

К основным факторам развития тревожности подростков относят [65]:

1. Неуверенность в себе, когда юноша или девушка не знают, как вести себя в окружении сверстников, испытывают постоянное стеснение и остро ощущают собственную неполноценность;

2. Трудности с учебой и низкая успеваемость, критика учителей;

3. Активная внеклассная деятельность. Конечно, хорошо, когда ребенок, помимо школьных занятий, посещает также разнообразные кружки и секции. Однако слишком большие нагрузки и желание добиться успеха во всех сферах деятельности приводят к ухудшению состояния здоровья ребенка, к потере концентрации внимания и к большим эмоциональным нагрузкам;

4. Проблемы во взаимоотношениях с друзьями, родителями, представителями противоположного пола;

5. Отсутствие желаемых особенностей внешности или черт характера. Каждому подростку хочется чем-то выделяться на фоне сверстников, но не все обладают потрясающей внешностью или могут поразить какими-то талантами. Поэтому конфликт между желаемым и действительным нередко приводит к эмоциональным и психологическим проблемам;

6. Недостаток материального обеспечения в сравнении со сверстниками. Многие дети страдают от невозможности носить такую же модную и дорогую одежду, как и их знакомые, пользоваться такими же аксессуарами и техническими средствами;

7. Физическая слабость и неумение защитить свои интересы. Особенно актуальна эта проблема для мальчиков [там же].

Одной из причин, влияющей на эффективность учебного процесса и успеваемость считается ситуативная тревожность. Это состояние не только считается вполне адекватным, конечно, если не превышает разумные границы, но и играет свою положительную роль. Д.А. Капитанец считает, что снижение ситуативной тревожности является скорее нежелательным, поскольку личность перед серьезными обстоятельствами проявляет бездействие и безответственность, что может указывать на инфантильность, возможное отставание развития самосознания [цит. по 8, с.41].

Дети со сниженной тревожностью не ощущают действия угрожающих для их самооценки ситуаций. Ситуативная тревога у них может проявиться, но вероятность повышенной ситуативной тревожности у них не слишком высока. Для них критика, конкуренция с другими не является ни стрессом, ни стимулом, особенно если они подготовлены к выполнению задачи.

Высокотревожные дети весьма чувствительны к любым ситуациям, угрожающим их самооценке и самоутверждению, при этом спектр таких ситуаций у них значительно расширен. В этих случаях существенно возрастает шанс проявления у них повышенной ситуативной тревожности. Для таких детей излишне сомневаться в их способностях, заострять внимание на важности предстоящей деятельности, неоправданно или чрезмерно повышать требования к результату. И.Ю. Кулагина пишет, что высокая тревожность, чаще всего, связана с высокой чувствительностью и ранимостью [цит. по 2, с.62].

В 80% случаев, повышенная тревожность подростка – результат отношений в семье. Но нельзя подходить к этой проблеме однобоко. Для большей эффективности нужно проводить психологическую работу не только с родителями подростка, но и с педагогами, учащимися школы и, наконец, с самим подростком.

Довольно часто в практике школьной жизни дети с выраженной тревожностью считаются наиболее «удобными» для учителей и родителей: они всегда готовят уроки, стремятся выполнять все требования педагогов, не нарушают правила поведения в школе. С другой стороны, это не единственная форма проявления высокой школьной тревожности; зачастую это проблема и наиболее «трудных» детей, которые оцениваются родителями и учителями как «неуправляемые», «невнимательные», «невоспитанные», «наглые». Такое разнообразие проявлений школьной тревожности обусловлено неоднородностью причин, приводящих к школьной дезадаптации. Вместе с тем, несмотря на очевидность различий поведенческих проявлений, в их основе лежит единый синдром – школьная тревожность, которую не всегда бывает просто распознать [69, с.90].

Таким образом, тревожность считается одним из особенно распространенных феноменов психического развития, которые встречаются в школьной деятельности. Дети с выраженной тревожностью считаются наиболее «удобными» для учителей и родителей: они всегда готовят уроки, стремятся выполнять все требования педагогов, не нарушают правила поведения в школе. С другой стороны, это не единственная форма проявления высокой школьной тревожности; зачастую это проблема и наиболее «трудных» детей, которые оцениваются родителями и учителями как «неуправляемые», «невнимательные», «невоспитанные», «наглые».

1.3. Модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших подростков

Специальная психокоррекция – это комплекс приемов, методик и организационных форм работы с клиентом или группой клиентов одного возраста. Они являющихся наиболее эффективными для достижения конкретных задач формирования личности, отдельных ее свойств или

психических функций, проявляющихся в отклоняющемся поведении и затрудненной адаптации (тревожность, застенчивость, агрессивность, неуверенность, сверхнормативность или асоциальность, неумение действовать по правилам и удерживать взятую на себя роль, четко излагать свои мысли, боязливость, аутичность, склонность к стереотипии, конфликтность, завышенная самооценка и т.д.). Специальная психокоррекция, таким образом, призвана исправлять последствия неправильного воспитания, нарушившего гармоническое развитие, социализацию личности [64, с.98].

Психолого-педагогическая коррекция – это деятельность психолога и педагога, направленная на повышение возможности ребенка в обучении, поведении, отношениях с другими людьми – детьми и взрослыми, на раскрытие его потенциальных творческих резервов. В нашем случае психолого-педагогическую коррекцию ситуативную тревожность старших подростков [63].

Психокоррекция – это система мероприятий, направленных на исправление недостатков психологии или поведения человека с помощью специальных средств психологического воздействия [60].

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». Этот 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, которые характеризуют степень приближения к заданным целям по заданной траектории.

Организация психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших подростков начинается с построения дерева цели предстоящей деятельности [15, с.28].

Дерево целей — структурированная, построенная по иерархическому принципу совокупность целей программы, плана, в которой выделены: генеральная цель; подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней [9].

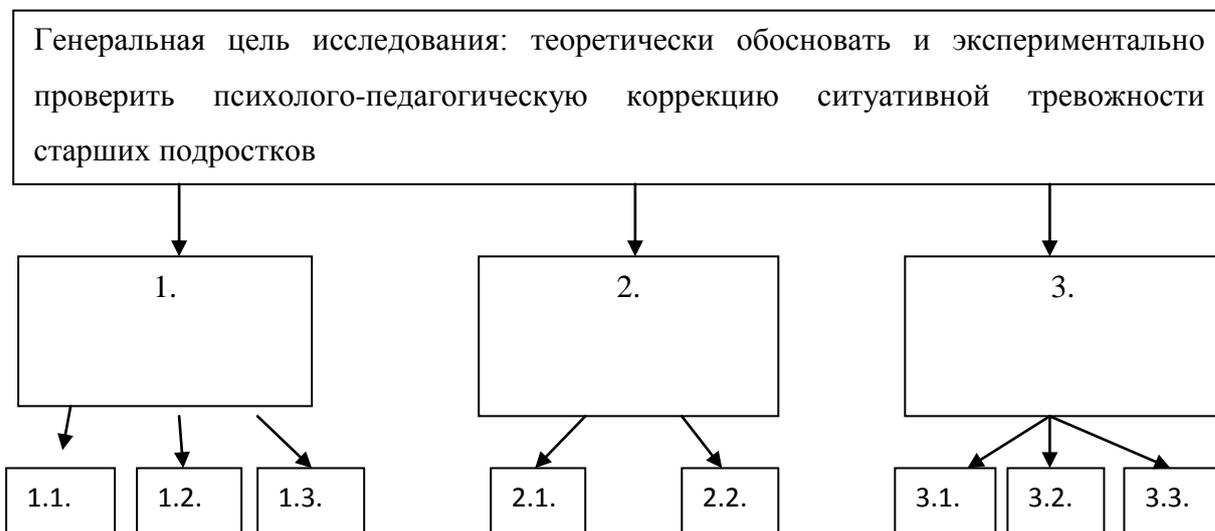


Рис. 1 – «Дерево целей» психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших подростков

1. Провести теоретическое обоснование проблемы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших подростков.

1.2. Выявить особенности проявления ситуативной тревожности старших подростков.

1.3. Разработать «дерево целей» и теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших подростков.

2. Выполнить исследование ситуативной тревожности старших подростков на констатирующем этапе эксперимента.

2.1. Определить этапы, подобрать методы и методики для проведения исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования на констатирующем этапе эксперимента.

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

3.1. Разработать и реализовать психолого-педагогическую программу коррекции ситуативной тревожности старших подростков.

3.2. Проанализировать результаты формирующего этапа исследования.

3.3. Разработать рекомендации для педагогов и родителей по проблеме коррекции ситуативной тревожности старших подростков. Разработать технологическую карту управления нововведением.

На основе дерева целей мы составили модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших подростков.

Негативные аспекты могут быть обусловлены как субъективными, так и объективными факторами.

Моделирование в психологии – построение моделей осуществления тех или иных психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности.

Моделирование может использоваться для определения, уточнения характеристик, элементов проектируемой (преобразуемой) системы, рационализации способов построения и изучения процессов функционирования как отдельных элементов, так и системы в целом. Под моделью понимается система объектов или знаков, воспроизводящих некоторые существенные свойства системы-оригинала, прототипа модели.

Модель определяется как единство крупных систем, между которыми возникает взаимодействие, и создаются условия для стимулирования познавательной активности. Любая модель строится на основании форм, методов, правил и принципов.

Модель коррекции ситуативной тревожности старших подростков опирается на методологическую платформу [7], основу которой составляет система принципов, включающая: общие принципы, отражающие своеобразие метода сопровождения и специфические принципы, отражающие своеобразие работы по ситуативной тревожности.

К общим принципам относятся: ответственность субъекта развития за принятие решения; соблюдение приоритета интересов сопровождаемого;

непрерывный характер сопровождения; комплексный подход к сопровождению развития ребенка.

К специфическим принципам относятся: создание ситуации успеха; активное привлечение ближайшего социального окружения к работе по снижению ситуативной тревожности ребенка; ориентация на ведущий вид деятельности.

Модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся начальных классов представлена на рисунке 2.



Рисунок 2 – Модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших подростков

В соответствии с принципами, положенными в основу модели коррекции ситуативной тревожности старших подростков, технологический компонент ее должен включать четыре блока: теоретический, диагностический, коррекционный и аналитический.

1. Теоретический блок включает в себя сбор информации по изучаемой проблеме, ее анализ и формирование на этой базе теоретического обоснования проблемы исследования (психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших подростков).

2. Диагностический блок представляет собой программу изучения уровня развития ситуативной тревожности старших подростков.

3. Коррекционный блок направлен на коррекцию ситуативной тревожности субъектов. В процессе реализации технологического компонента модели в диагностическом блоке должны быть задействованы конкретные методы по выявлению уровня развития когнитивного, эмоционального компонентов и степени ситуативной тревожности. В данном блоке, работа должна осуществляться в следующих направлениях: – обучение участников группы способам осознания и отреагирования эмоций; – способствование снижению ситуативной тревожности старших подростков до уровня «мобилизующей» тревоги; – способствование повышению общей коммуникативной культуры учащихся.

В психокоррекционном блоке используются методы, описанные ниже:

– Игровые методы (ситуационно-ролевые, деловые и развивающие игры, упражнения с игровыми элементами, соответствующие темам занятия.

– Психотерапевтические приемы (вербализация, «вентиляция чувств», визуализация, обратная связь, арт-терапевтические, психодраматические и сказкотерапевтические техники).

– Групповое обсуждение как особая форма работы группы (направленное обсуждение, целью которого является формулирование участниками группы выводов, необходимых для последующей работы; ненаправленное обсуждение с целью вербализации опыта и «вентиляции

чувств» участниками группы, а также сбора ведущим информации о ходе работы группы).

– Психогимнастические упражнения, направленные на снижение психоэмоционального напряжения и раскрепощение участников группы в начале занятия. В описание занятий включены только те психогимнастические упражнения, которые необходимы для эффективности последующей работы. При необходимости (например, после эмоционально насыщенного упражнения) можно включать в работу группы дополнительные психогимнастические упражнения.

4 блок. Аналитический. На данном этапе выполняется повторное проведение пакета диагностик с применением Т-критерия Вилкоксона. В своей работе мы сравниваем показатели уровней ситуативной тревожности до и после прохождения коррекционной программы.

В итоге по проведённым мероприятиям мы сможем проследить реализацию цели по оптимизации и профилактики уровня ситуативной тревожности старших подростков.

Таким образом, на теоретическом этапе работы мы применили метод целеполагания и моделирования, для того, чтобы изучить уровни работы в исследовании, проследить и отобразить связь блоков программы, их зависимость друг от друга и этапы выполнения.

Выводы по Главе 1

В психологической литературе можно встретить разные определения понятию тревожность, но большинство исследователей сходятся в признании необходимости рассматривать тревожность дифференцированно – как ситуативное явление и как личностную характеристику. Для того чтобы определить понятие «ситуативная тревожность», рассмотрим разные определения авторов понятия «тревожность». Понятием «тревожность» в

психологии определяют состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству, имеющей отрицательную эмоциональную окраску.

Тревожность считается одним из особенно распространенных феноменов психического развития, которые встречаются в школьной деятельности. Дети с выраженной тревожностью считаются наиболее «удобными» для учителей и родителей: они всегда готовят уроки, стремятся выполнять все требования педагогов, не нарушают правила поведения в школе. С другой стороны, это не единственная форма проявления высокой школьной тревожности; зачастую это проблема и наиболее «трудных» детей, которые оцениваются родителями и учителями как «неуправляемые», «невнимательные», «невоспитанные», «наглые».

Модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших подростков состоит из 4 блоков: теоретический, диагностический, коррекционный, аналитический.

В итоге по проведённым мероприятиям мы сможем проследить реализацию цели по оптимизации и профилактики уровня ситуативной тревожности старших подростков.

Глава 2. Организация опытно-экспериментального исследования ситуативной тревожности старших подростков

2.1. Этапы, методы и методики исследования

Исследование ситуативной тревожности старших подростков проходило в три этапа:

1. Поисково-подготовительный этап: теоретическое изучение психолого-педагогической литературы, подбор методик для проведения констатирующего и формирующего экспериментов. На этом этапе выполнено изучение литературы по проблеме ситуативной тревожности старших подростков, определение возрастных особенностей проявления тревожности. Применен метод целеполагания и метод моделирования. Были подобраны валидные, надежные методики, учитывающие возрастные характеристики испытуемых и тему исследования.

2. Опытно-экспериментальный этап: проведение констатирующего и формирующего эксперимента, обработка и анализ полученных результатов. Была проведена психодиагностика испытуемых по трем методикам. Затем полученные результаты были обработаны, проанализированы, выражены в виде диаграмм и сведены в общие таблицы.

3. Контрольно-обобщающий: математико-статистическая обработка экспериментальных данных (Т-критерий Вилкоксона), проверка гипотезы и оформление работы.

В исследовании изучения уровня тревожности старших подростков были использованы следующие методы и методики:

1) Теоретические: анализ и синтез психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, применение методов целеполагания и моделирования;

2) Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, проведение тестирования по методикам:

- Методика диагностики самооценки уровня тревожности Спилберга-Ханина;
- Методика измерения уровня тревожности (шкала Дж. Тейлора);
- Методика Шкала личностной тревожности (А.М. Прихожан).

3) Математико-статистический: коэффициент. Т-критерий Вилкоксона.

Анализ (от греч. analysis — разложение, расчленение) — рассмотрение, изучение ч.-л., основанное на расчленении (мысленном, а также часто и реальном) предмета, явления на составные части, определении входящих в целое элементов, разборе свойств какого-либо предмета или явления. Характерной особенностью психологического анализа является то, что объектом его изучения является психическая реальность, психические процессы, состояния, свойства человека. А также различные социально-психологические явления, возникающие в группах, коллективах: мнения, общение, взаимоотношения, конфликты, лидерство и др. [8, с.116].

Методологической основой психологического анализа могут выступать философские системы, общенаучные принципы познания, а также общепсихологические положения о субъекте, связи внутреннего и внешнего, специфичности психологических закономерностей, которым подчинен тот или иной вид деятельности [27, с.67].

Метод эксперимента (англ. experimental method) состоит в организации целенаправленного наблюдения, когда по плану исследователя изменяется частично ситуация, в которой находятся участники эксперимента - испытуемые. Применение метода эксперимента целесообразно в тех случаях, когда исследователю известны подлежащие проверке элементы гипотезы [41,с.29].

Констатирующий эксперимент выявляет факты, закономерности, сложившиеся в ходе развития человека.

Формирующий эксперимент выявляет закономерности, условия, психологические механизмы развития определенных качеств, способностей, свойств путем активного их формирования [48, с.60].

Тест (англ. test) — стандартизированная методика психологического измерения, предназначенная для диагностики выраженности психических свойств или состояний у индивида при решении практических задач. Тест представляет собой серию кратких испытаний (задач, вопросов, ситуаций и пр.). Как правило, показатели выполнения теста (иногда их можно называть «показателями успешности») выражаются в относительных величинах: за единицу часто принимается та или иная мера вариативности индивидуальных данных. Результаты выполнения тестовых заданий являются индикаторами психических свойств или состояний [53, с.81].

Тестирование (от англ. test - опытная проба) - метод психологической диагностики, использующий стандартизированные вопросы и задачи (тесты), имеющие определенную шкалу значений. Применяется для стандартизированного измерения индивидуальных различий [54].

Методика диагностики самооценки уровня тревожности

Спилберга-Ханина

Цель: методика диагностики самооценки Спилберга-Ханина является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека).

Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания, иногда нарушение тонкой координации. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Но тревожность не является изначально негативной чертой. Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной личности.

Методика измерения тревожности и как личностного свойства, и как состояния разработана Ч.Д.Спилбергом, была адаптирована в русском переводе Ю.Л.Ханиным.

Тест-опросник содержит две шкалы: шкалу ситуационной тревожности и шкалу личностной тревожности. Для первой шкалы выбираемые ответы соответствуют четырем альтернативам («Нет, это не так»; «Пожалуй, так»; «Верно»; «Совершенно верно»). Для второй шкалы ответы также соответствуют четырем альтернативам («Никогда»; «Почти никогда»; «Часто»; «Почти всегда»).

Методика измерения уровня тревожности (Шкала Дж.Тейлора)

Опросник состоит из 50 утверждений.

Цель: служит для оценки общего уровня тревожности, опасения (страха)

Обработка результатов

Каждый ответ, совпадающий с ключом, оценивается в 1 балл, при неопределенном ответе ставится 0,5 балла. Показатели ранжируются следующим образом:

от 0 до 6 баллов - низкая тревожность,

от 6 до 20 баллов - средняя,

выше 20 баллов - высокая.

Ключ: вопросы 1-12 ответ нет; 13-50 - ответ да.

Шкала личностной тревожности (А.М. Прихожан)

Назначение теста: Определение уровня личностной тревожности.

Описание теста

Настоящая шкала тревожности была разработана А.М.Прихожан в 1980-1983 гг. по принципу «Шкалы социально-ситуационного страха,

тревоги» О. Кондаша. Особенность шкал такого типа в том, что в них тревожность определяется по оценке человеком тревогостности тех или иных ситуаций обыденной жизни. Достоинствами шкал такого типа является то, что, во-первых, они позволяют выделить области действительности, вызывающие тревогу, и, во-вторых, в меньшей степени зависят от умения школьников распознавать свои переживания, чувства, т.е. от развитости интроспекции и наличия определенного словаря переживаний.

Методика относится к числу бланковых, что позволяет проводить ее коллективно. Бланк содержит необходимые сведения об испытуемом, инструкцию и содержание методики.

Методика разработана в двух формах. Форма А предназначена для школьников 10-12 лет, Форма Б – для учащихся 13-16 лет. Инструкция к обеим формам одинакова.

Обработка и интерпретация результатов теста

Выделение субшкал во многом условно. Например, предложенные в ней ситуации общения можно рассматривать с позиции актуализации представлений о себе, некоторые школьные ситуации – как ситуации общения со взрослыми и т. п. Однако представленный вариант, как показывает практика, продуктивен с точки зрения задачи преодоления тревожности: он позволяет локализовать зону наибольшего напряжения и построить индивидуализированную программу работы.

При обработке ответ на каждый из пунктов шкалы оценивается количеством баллов, соответствующим округленной при ответе на него цифре. Подсчитывается общая сумма баллов по шкале в целом и отдельно по каждой субшкале.

Полученная сумма баллов представляет собой первичную, или «сырую», оценку.

Первичная оценка переводится в шкальную. В качестве шкальной оценки используется стандартная десятка. Для этого данные испытуемого сопоставляются с нормативными показателями группы учащихся

соответствующего возраста и пола. Результат, полученный по всей шкале, интерпретируется как показатель общего уровня тревожности, по отдельным субшкалам – отдельных видов тревожности.

Назначение T-критерия Вилкоксона. Критерий применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность. С его помощью определяется, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом [55, с.200].

Таким образом, нами определены и охарактеризованы этапы, методы и методики исследования: 1. Поисково-подготовительный этап; 2. Опытно-экспериментальный этап; 3. Контрольно-обобщающий: математико-статистическая обработка экспериментальных данных (T-критерий Вилкоксона), проверка гипотезы и оформление работы.

В исследовании изучения уровня тревожности старших подростков были использованы следующие методы и методики:

- 1) Теоретические: анализ и синтез психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, применение методов целеполагания и моделирования;
- 2) Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, проведение тестирования по методикам:

Методика диагностики самооценки уровня тревожности Спилберга-Ханина; Методика измерения уровня тревожности (шкала Дж. Тейлора); Методика Шкала личностной тревожности (А.М. Прихожан).

- 3) Математико-статистический: коэффициент. T-критерий Вилкоксона.

2.2. Характеристика, выборки и анализ результатов исследования

База исследования: МАОУ СОШ № 21 города Челябинска ученики 10 «А» класса.

В классе 26 учеников: 16 мальчиков и 10 девочек.

Подавляющее большинство детей воспитывается в полных семьях в доброжелательной атмосфере. Особого внимания требуют семьи, где иногда случаются проблемы, которые естественно негативно отражаются на детях. Коллектив дружный, ребята добры и внимательны друг к другу, умеют помочь в трудную минуту. «Отверженных» ребят в классе нет.

Победам и удачам радуются, неудачи и поражения анализируются, критика и самокритика в коллективе широко применяются.

Класс очень подвижный, старается быть активным в делах школьной жизни. Дети довольно открытые, работоспособные, с большим удовольствием и отдачей принимают участие в художественной самодеятельности школы, в спортивных состязаниях, во всех классных и внеклассных мероприятиях.

В ходе проведения методики диагностики на констатирующем этапе исследования самооценки уровня тревожности Спилберга-Ханина были получены результаты, представленные на рисунке 3 (результаты в сырых баллах см. в прил. 2, таблица 1).

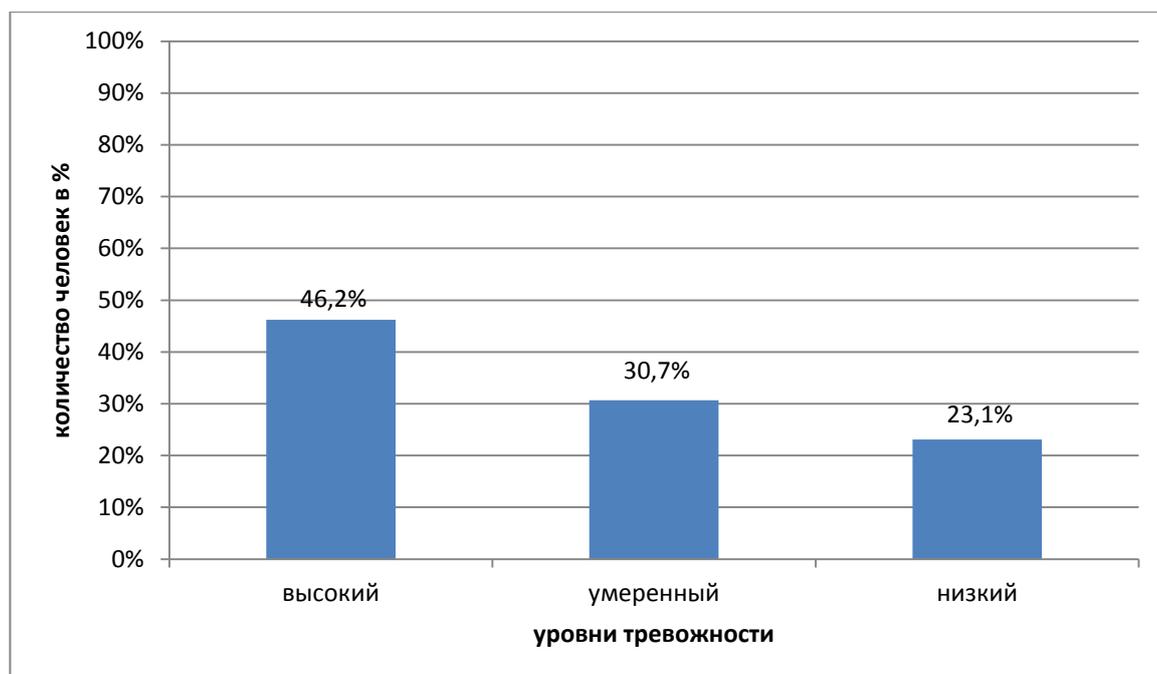


Рисунок 3 – Распределение уровней тревожности по методике диагностики самооценки уровня тревожности Спилберга-Ханина на констатирующем этапе исследования

Из рисунка 3 мы видим, что:

Высокий уровень выявлен у 46,2% (12 человек). Такие дети склонны воспринимать ощущение угрозы самооценке и жизнедеятельности в широком спектре обыденных ситуаций и реагировать на это ярко выраженным состоянием повышенной тревожности. У нас есть основание предполагать, что у таких старших подростков появление состояния тревожности возможно в разных ситуациях, особенно когда они задевают оценивание его компетенции и престижа.

Умеренный уровень выявлен у 30,7% (8 человек). Этот уровень является оптимальным. Данные дети не находятся в состоянии стресса, они эмоционально стабильны, возможность психосоматических заболеваний минимальна.

Низкий уровень выявлен у 23,1% (6 человек). Такие дети низко мотивированны, у них нет четкого чувства ответственности за свою деятельность и получаемые результаты.

В ходе проведения методики измерения уровня тревожности (шкала Дж. Тейлора) на констатирующем этапе исследования были получены

результаты, представленные на рисунке 4 (результаты в сырых баллах см. в прил. 2, таблица 2).

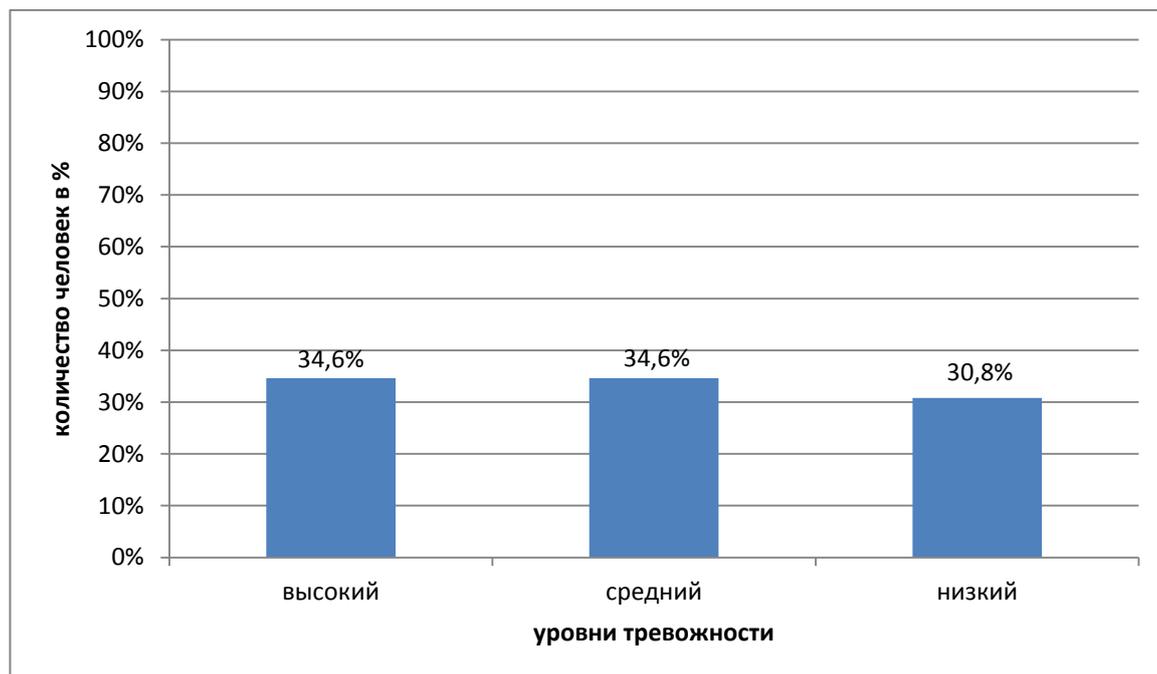


Рисунок 4 – Распределение уровней тревожности по методике диагностики измерения уровня тревожности (шкала Дж. Тейлора) на констатирующем этапе исследования

Рассмотрим результаты диагностики, отображенные на рисунке 4:

Высокий уровень тревожности выявлен у 34,6% (9 человек). Такие дети часто испытывают чувство тревоги в повседневных ситуациях. Они остро реагируют на критику и проявляют явный негативизм при возникновении трудностей.

Средний уровень выявлен у 34,6% (9 человек). Такие дети адекватно реагируют на ситуации стресса и могут конструктивно воспринимать критику со стороны.

Низкий уровень выявлен у 30,8% (8 человек). Такие дети возможно переживают «скрытую тревожность». Они зачастую невезучи из-за своей несостоятельности, остро реагируют на других людей, но держат это «в себе». Они пытаются не допускать негативный опыт в свое сознание.

В ходе проведения методики Шкала личностной тревожности (А.М.Прихожан) на констатирующем этапе исследования были получены

результаты, представленные на рисунке 5 (результаты в сырых баллах см. в прил. 2, таблица 3).

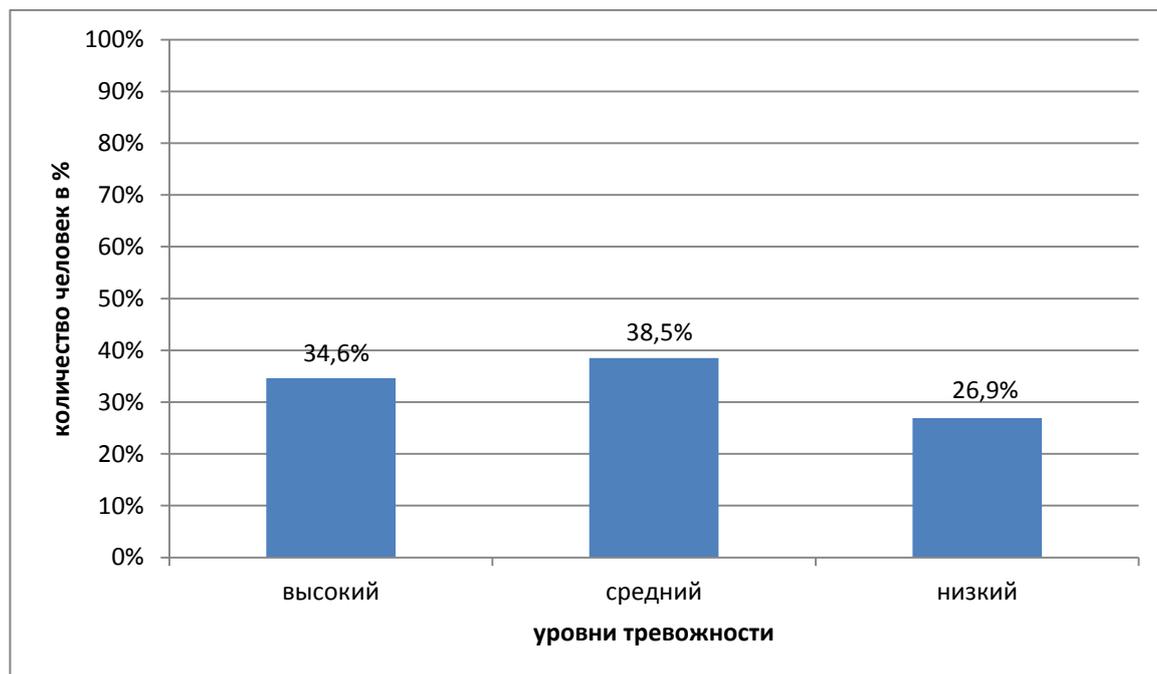


Рисунок 5 – Распределение уровней тревожности по методике шкала личностной тревожности (А.М. Прихожан) на констатирующем этапе исследования

Из рисунка 5 мы видим, что:

Высокий уровень выявлен у 34,6% (9 человек). Такие дети возможно пребывают в состоянии внутриличностного конфликта. Они хорошо учатся, но это дается им с невероятным трудом, они часто болевают, имеют место быть явные вегетативные реакции.

Средний уровень тревожности выявлен у 38,5% (10 человек). Такие дети адекватно реагируют при стрессовых ситуациях. Они гармоничны с собой и окружающим миром.

Низкий уровень выявлен у 26,9% (7 человек). Такие дети не беспокоятся о результатах их деятельности. Они не замотивированны в хорошем результате и высоком уровне получаемых знаний.

Обобщенные результаты диагностик: диагностики самооценки уровня тревожности Спилберга-Ханина, измерения уровня тревожности (шкала Дж. Тейлора), Шкала личностной тревожности (А.М. Прихожан) на этапе констатирующего эксперимента, представлены на рисунке 6.

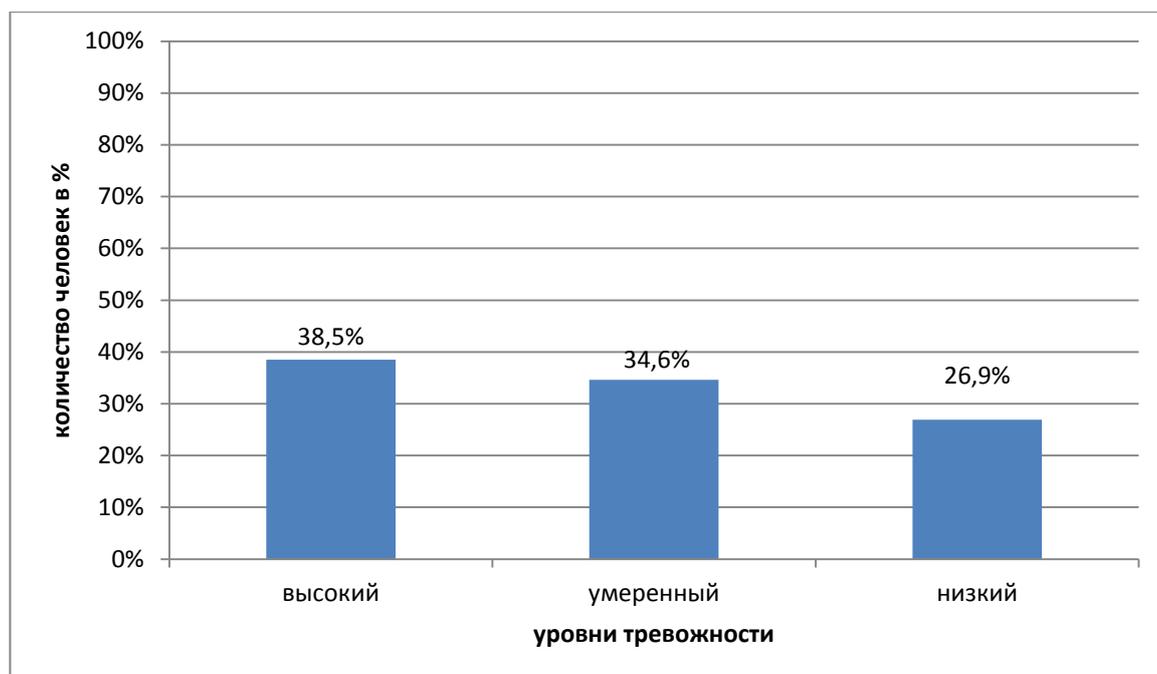


Рисунок 6 - Обобщенные результаты распределения уровней тревожности среди испытуемых по диагностикам: диагностики самооценки уровня тревожности Спилберга-Ханина, измерения уровня тревожности (шкала Дж. Тейлора), Шкала личностной тревожности (А.М. Прихожан) на этапе констатирующего эксперимента

Из рисунка 6 мы видим, что:

Высокий уровень тревожности выявлен у 38,5% (10 человек), средний уровень у 34,6% (9 человек), низкий уровень у 26,9% (7 человек).

Таким образом, обобщая результаты 3 проведенных психодиагностик, мы видим, что высокий уровень тревожности выявлен у 38,5% (10 человек). Такие дети часто испытывают чувство тревоги в повседневных ситуациях. Они остро реагируют на критику и проявляют явный негативизм при возникновении трудностей. Средний уровень выявлен у 34,6% (9 человек). Такие дети адекватно реагируют на ситуации стресса и могут конструктивно воспринимать критику со стороны. Низкий уровень выявлен у 26,9% (7 человек). Такие дети, возможно, переживают «скрытую тревожность». Они зачастую невезучи из-за своей несостоятельности, остро реагируют на других людей, но держат это «в себе». Учащиеся 10А класса пытаются не допускать негативный опыт в свое сознание. Психолого- педагогическая коррекция была направлена на особо тревожных детей в количестве десяти человек, остальные дети принимали участия по собственному желанию.

Выводы по Главе 2

Нами определены и охарактеризованы этапы, методы и методики исследования: 1. Поисково-подготовительный этап; 2. Опытно-экспериментальный этап; 3. Контрольно-обобщающий: математико-статистическая обработка экспериментальных данных (Т-критерий Вилкоксона), проверка гипотезы и оформление работы.

В исследовании изучения уровня тревожности старших подростков были использованы следующие методы и методики:

- 1) Теоретические: анализ и синтез психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, применение методов целеполагания и моделирования;
- 2) Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, проведение тестирования по методикам: Методика диагностики самооценки уровня тревожности Спилберга-Ханина; Методика измерения уровня тревожности (шкала Дж. Тейлора); Методика Шкала личностной тревожности (А.М. Прихожан).
- 3) Математико-статистический: коэффициент. Т-критерий Вилкоксона.

Подавляющее большинство детей воспитывается в полных семьях в доброжелательной атмосфере. Особого внимания требуют семьи, где иногда случаются проблемы, которые естественно негативно отражаются на детях. Коллектив дружный, ребята добры и внимательны друг к другу, умеют помочь в трудную минуту. «Отверженных» ребят в классе нет.

Результаты диагностики по методикам, проведенных психодиагностик, мы видим, что высокий уровень тревожности выявлен у 38,5% (10 человек). Такие дети часто испытывают чувство тревоги в повседневных ситуациях. Они остро реагируют на критику и проявляют явный негативизм при возникновении трудностей. Средний уровень выявлен у 34,6% (9 человек). Такие дети адекватно реагируют на ситуации стресса и могут конструктивно воспринимать критику со стороны. Низкий уровень выявлен у 26,9% (7

человек). Такие дети, возможно, переживают «скрытую тревожность». Они зачастую невезучи из-за своей несостоятельности, остро реагируют на других людей, но держат это «в себе». Учащиеся 10 А класса пытаются не допускать негативный опыт в свое сознание.

Глава 3. Опытнo-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших подростков

3.1. Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших подростков

Цель программы: оптимизировать уровень ситуативной тревожности старших подростков.

Задачи:

1. Обучить старших подростков приемам поведения в стрессовых ситуациях;

2. Сформировать навыки и умения, которые помогут сохранять состояние «благоприятной» тревожности;

3. Коррекция особенностей личности, которые провоцируют негативные проявления тревожности.

Организационно – методические требования к проведению занятий:

Категория учащихся, для которой предназначена эта программа: группа старших подростков, которые прошли тестирование на констатирующем этапе эксперимента.

Численность группы: 26 человек (10 А класс).

Продолжительность: 8 занятий по 40 минут.

Основные методы и приемы:

1. Упражнения, направленные на оптимизацию уровня тревожности;

2. Упражнения, направленные на повышение мотивации;

3. Упражнения, направленные на формирование эмоциональной стабильности;

4. Упражнения, направленные на сплочение коллектива, формирование доверительных отношений;

Конспекты занятий

(полный конспект см. в прил.3)

Занятие 1

Цель: формирование рабочей группы, доверительных отношений.

Упражнение 1 «Приветствие»

Цель: выявление значения индивидуального восприятия; определение закономерностей общения; развитие рефлексии.

Упражнение 2 «Мне - соседу»

Цель: создание благоприятного настроения на работу

Упражнение 3 «Ассоциации»

Цель: формирование положительного настроения, доверительных отношений.

Упражнение 4. «Твоё имя»

Цель: формирование доброжелательной атмосферы,

Упражнение 5. «Завершение»

Цель: подвести итоги тренинговому дню.

Занятие 2

Цель: Развить умение самоанализа и преодоление барьеров, мешающих полноценному самовыражению.

Упражнение 1 «Приветствие»

Цель: выявление значения индивидуального восприятия; определение закономерностей общения; развитие рефлексии.

Упражнение 2 «Уверенность»

Цель: формирование чувства успеха, уверенности в себе. Развитие эмоциональных резервов в стрессовой ситуации.

Упражнение 3. «Завершение»

Цель: подвести итоги тренинговому дню.

Занятие 3

Цель: коррекция самооценки, снятие напряжения в отношениях с другими.

Упражнение 1 «Приветствие»

Цель: выявление значения индивидуального восприятия; определение закономерностей общения; развитие рефлексии.

Упражнение 2 «Ослиная шкура»

Цель: коррекция самооценки, снятие напряжения в отношениях с другими.

Упражнение 3. «Пойми меня»

Цель: тренировка умения слушать, понимать говорящего, развитие грамотности в формулировании собственных высказываний – основы конструктивного общения.

Упражнение 4. «Завершение»

Цель: подвести итоги тренинговому дню.

Занятие 3

Цель: обучения приемам снижения напряжения, формированию дружеских отношений.

Упражнение 1 «Приветствие»

Цель: выявление значения индивидуального восприятия; определение закономерностей общения; развитие рефлексии.

Упражнение 2. «Я – снежная баба»

Цель: снятие мышечного напряжения.

Упражнение 3. «Мой огонек»

Цель: снижение напряжение, обучение приемам визуализации.

Упражнение 4. «Огонь-лед»

Цель: снятие внутренних зажимов.

Упражнение 5. «Завершение»

Цель: подвести итоги тренинговому дню.

Занятие 4.

Цель: научить участников внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя.

Упражнение 1 «Приветствие»

Цель: выявление значения индивидуального восприятия; определение закономерностей общения; развитие рефлексии.

Упражнение 2. «Аукцион»

Цель: нахождение способов работы с плохим настроением.

Упражнение 3. «Печатная машинка»

Цель: развитие навыков эффективного взаимодействия.

Упражнение 4. «Лебедь»

Цель: Это упражнение помогает снять напряжение в спине, укрепляет мышцы спины, улучшает кровообращение в позвоночнике и подвижность в плечевых уставах. Заметьте, когда вы долго сидите, вам невольно хочется оттянуть руки назад, сам организм просит об этом. Так помогите ему.

Упражнение 5. «Завершение»

Цель: подвести итоги тренинговому дню.

Занятие 5

Цель: коррекция уровня тревожности, снижение внутреннего напряжения.

Упражнение 1 «Приветствие»

Цель: выявление значения индивидуального восприятия; определение закономерностей общения; развитие рефлексии.

Упражнение 2. «Лень»

Цель: снижение внутреннего напряжения.

Упражнение 3. «Кто я?»

Цель: повышение настроения, сплочение группы.

Упражнение 4. «Качели»

Цель: снятие напряжения в мышцах лица.

Упражнение 5. «Завершение»

Цель: подвести итоги тренинговому дню.

Занятие 6

Цель: коррекция ситуативной тревожности, работа над эмоциональной открытостью

Упражнение 1 «Приветствие»

Цель: выявление значения индивидуального восприятия; определение закономерностей общения; развитие рефлексии.

Упражнение 2. «Рука вверх, рука вниз»

Цель: повышение настроения, активизация участников.

Упражнение 3. «Эмоциональный термометр»

Цель: оценка своего эмоционального состояния.

Упражнение 4. «Завершение»

Цель: подвести итоги тренинговому дню.

Занятие 7.

Цель: оптимизация тревожности, формирование позитивного восприятия.

Упражнение 1 «Приветствие»

Цель: выявление значения индивидуального восприятия; определение закономерностей общения; развитие рефлексии.

Упражнение 2. «Достоинства»

Цель: актуализация собственной значимости, ценностей.

Упражнение 3. «Поменяйтесь местами те, кто...»

Цель: выявление общих черт друг в друге.

Упражнение 4. «Самоуважение»

Цель: формирование самоуважения, чувства собственной значимости.

Упражнение 5. «Завершение»

Цель: подвести итоги тренинговому дню.

Занятие 8.

Цель: завершение тренинга.

Упражнение 1 «Приветствие»

Цель: выявление значения индивидуального восприятия; определение закономерностей общения; развитие рефлексии.

Упражнение 2. «Сказка»

Цель: формирование уверенности, актуализация собственной значимости.

Упражнение 3 «Заброшенный сад»

Цель: обучение приему восстановления сил.

Инструкция: Я хочу показать, как вы можете самостоятельно восстановить свои силы после трудной работы.

Упражнение 4. «Я по городу шагаю»

Цель: снижение тревожности.

Упражнение 5. «Завершение»

Цель: подвести итоги тренинговому дню.

Таким образом, на основе констатирующего эксперимента была разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших подростков. Программа разработана при соблюдении возрастных особенностей и здоровьесберегающих технологий.

3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования психолого- педагогической коррекции ситуативной тревожности старших подростков

В ходе проведения диагностики самооценки уровня тревожности Спилберга-Ханина на опытно- экспериментальном этапе исследования были получены результаты, представленные на рисунке 7 (см. в прил. 4, таблица 4).

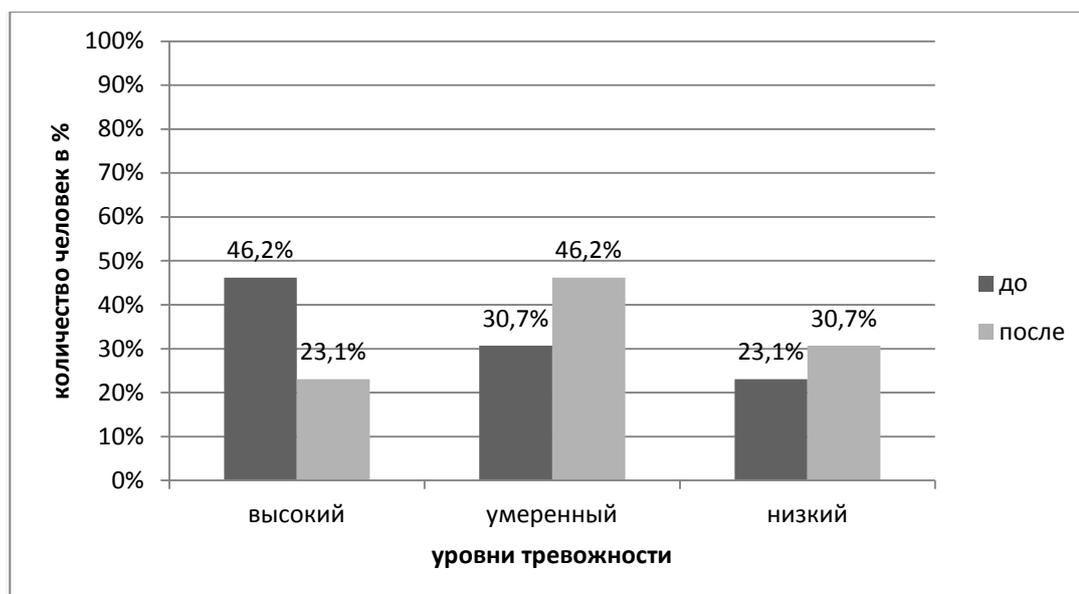


Рисунок 7 – Распределение уровней тревожности по методике диагностики самооценки уровня тревожности Спилберга-Ханина до и после эксперимента

Из рисунка 7 мы видим, что:

Высокий уровень до эксперимента выявлен у 46,2% (12 человек), после у 23,1% (6 человек). У данных детей удалось скорректировать количество проявлений ощущений угрозы без видимых причин. Они стали более адекватно воспринимать возникающие трудности и находить пути решения и выхода из них.

Умеренный уровень до прохождения формирующего эксперимента выявлен у 30,7% (8 человек), после у 46,2% (12 человек). Этот уровень является оптимальным. Такие старшие подростки не находятся в состоянии стресса, они эмоционально стабильны, возможность психосоматических заболеваний минимальна.

Низкий уровень до эксперимента выявлен у 23,1% (6 человек), после у 30,7% (8 человек). У данных детей удалось провести коррекцию уровня мотивации, и положить начало формированию чувства ответственности за свою деятельность и получаемые результаты.

Для проверки результативности программы был использован Т-критерий Вилкоксона, сопоставлены показатели методики диагностики самооценки уровня тревожности Спилберга-Ханина (см. прил. 4, табл. 7).

Сформулируем гипотезы:

H_0 : Интенсивность сдвигов в направлении повышения ситуативной тревожности не превосходит интенсивности сдвигов в сторону понижения.

H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении понижения ситуативной тревожности превышает интенсивность сдвигов в сторону повышения.

$T_{эмп}=0$.

$$\left\{ \begin{array}{l} T_{кр}=27 (p \leq 0.01) \\ T_{кр}=41 (p \leq 0.05) \end{array} \right.$$

В ходе расчетов было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости ($T_{эмп} = 0$, при погрешности в 1%), и мы можем сделать вывод, что уровень ситуативной тревожности изменяется.



Рисунок 8 - Ось значимости

В ходе проведения методики измерения уровня тревожности (шкала Дж. Тейлора) на формирующем этапе исследования были получены результаты, представленные на рисунке 9 (результаты в сырых баллах см. в прил. 4, таблица 5).



Рисунок 9 – Распределение уровней тревожности по методике диагностики измерения уровня тревожности (шкала Дж. Тейлора) до и после эксперимента

Рассмотрим результаты диагностики, отображенные на рисунке 8:

Высокий уровень тревожности до проведения эксперимента выявлен у 34,6% (9 человек), после у 19,2% (5 человек). У данных детей мы снизили количество проявлений дезорганизующей тревоги в повседневных ситуациях. Они стали менее остро реагировать на критику и проявлять негативизм при возникновении трудностей.

Средний уровень до проведения эксперимента выявлен у 34,6% (9 человек), после у 65,4% (17 человек). У данных детей сформирована адекватная реакция на ситуации стресса и они могут конструктивно воспринимать критику со стороны.

Низкий уровень до проведения эксперимента выявлен у 30,8% (8 человек), после у 15,4% (4 человек). У данных подростков снизили переживания «скрытой тревожности». Повысили уровень состоятельности, уверенности в себе, скорректировали реакции на других людей, обучили приемам выражения собственных эмоций. Обучили приемам принятия негативного опыта и его дальнейшего использования в своей жизни.

Для проверки результативности программы был использован T-критерий Вилкоксона, сопоставлены показатели методики диагностики измерения уровня тревожности (шкала Дж.Тейлора) (прил. 4, табл. 8).

Сформулируем гипотезы:

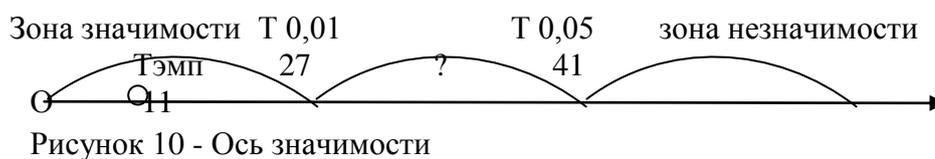
H_0 : Интенсивность сдвигов на повышение ситуативной тревожности не превосходит интенсивности сдвигов в сторону понижения.

H_1 : Интенсивность сдвигов на понижении ситуативной тревожности превышает интенсивность сдвигов в сторону повышения.

$T_{эмп}=11$.

$$\left\{ \begin{array}{l} T_{кр}=27 (p \leq 0.01) \\ T_{кр}=41 (p \leq 0.05) \end{array} \right.$$

В ходе расчетов было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости ($T_{эмп} = 11$, при погрешности в 1%), и мы можем сделать вывод, что уровень ситуативной тревожности изменяется.



В ходе проведения методики Шкала личностной тревожности (А.М.Прихожан) на формирующем этапе исследования были получены результаты, представленные на рисунке 11 (результаты в сырых баллах см. в прил. 4, таблица б).

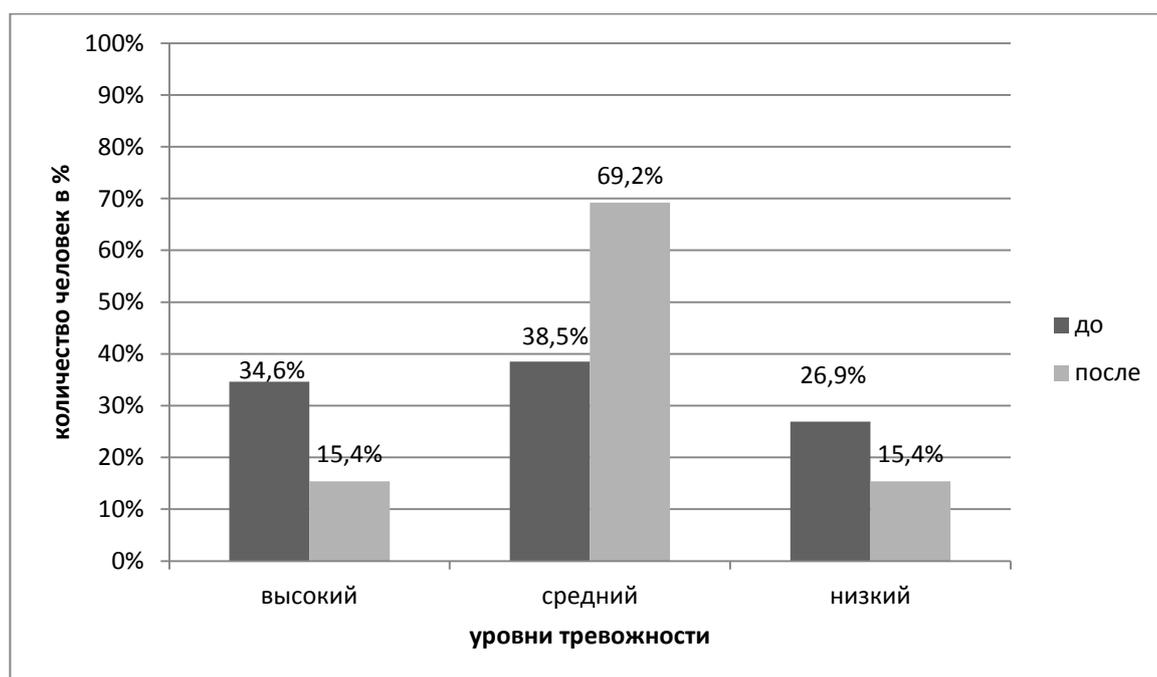


Рисунок 11 – Распределение уровней тревожности по методике шкала личностной тревожности (А.М. Прихожан) до и после эксперимента

Из рисунка 11 мы видим, что:

Высокий уровень до прохождения программы выявлен у 34,6% (9 человек), после у 15,4% (4 человек). У данных детей проводилась работа с состоянием внутриличностного конфликта. Они хорошо учатся, но это дается им с невероятным трудом, они часто болевают, имеют место быть явные вегетативные реакции.

Средний уровень тревожности до прохождения программы выявлен у 38,5% (10 человек), после у 69,2% (18 человек). Таких детей обучили адекватно реагировать в стрессовых ситуациях. Они гармоничны с собой и окружающим миром.

Низкий уровень до прохождения программы выявлен у 26,9% (7 человек), после у 15,4% (4 человек). С данными детьми проводилась работа с развитием мотивации, чувством ответственности перед собой и другими людьми.

Для проверки результативности программы был использован Т-критерий Вилкоксона, сопоставлены показатели методики диагностики Шкала личностной тревожности А.М. Прихожан (см. прил. 4, табл. 9).

Сформулируем гипотезы:

H_0 : Интенсивность сдвигов на повышение ситуативной тревожности не превосходит интенсивности сдвигов в сторону понижения.

H_1 : Интенсивность сдвигов на понижении ситуативной тревожности превышает интенсивность сдвигов в сторону повышения.

Тэмп=10.

$$\left\{ \begin{array}{l} T_{кр}=27 (p \leq 0.01) \\ T_{кр}=41 (p \leq 0.05) \end{array} \right.$$

В ходе расчетов было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости (Тэмп = 10, при погрешности в 1%), и мы можем сделать вывод, что уровень ситуативной тревожности изменяется.

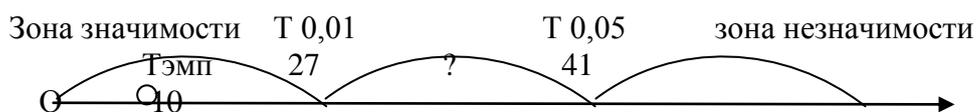


Рисунок 12 - Ось значимости

Обобщенные результаты диагностик: диагностики самооценки уровня тревожности Спилберга-Ханина, измерения уровня тревожности (шкала Дж. Тейлора), Шкала личностной тревожности (А.М. Прихожан) на этапе формирующего эксперимента, представлены на рисунке 13.

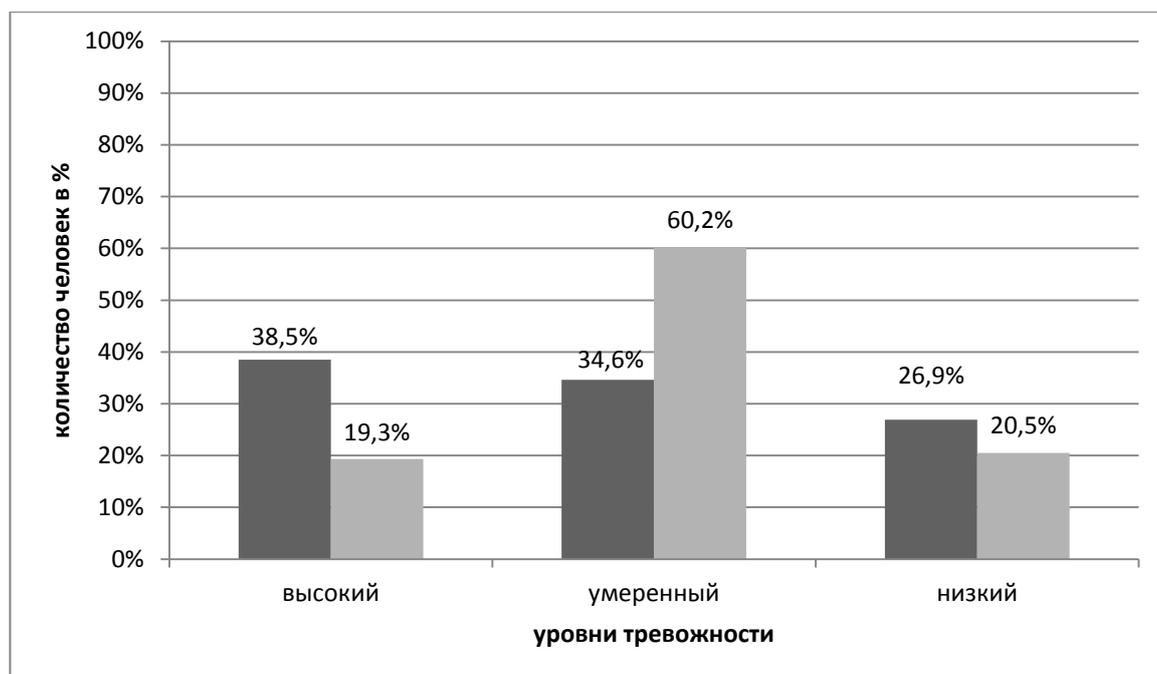


Рисунок 13 - Обобщенные результаты распределения уровней тревожности среди испытуемых по диагностикам: диагностики самооценки уровня тревожности Спилберга-Ханина, измерения уровня тревожности (шкала Дж. Тейлора), Шкала личностной тревожности (А.М. Прихожан) до и после эксперимента

Из рисунка 13 мы видим, что:

Высокий уровень до прохождения программы выявлен у 38,5% (10 человек), после у 19,3% (5 человек). У данных детей проводилась работа с состоянием внутриличностного конфликта. Они хорошо учатся, но это дается им с невероятным трудом, они часто болевают, имеют место быть явные вегетативные реакции.

Средний уровень тревожности до прохождения программы выявлен у 34,6% (9 человек), после у 60,2% (16 человек). Таких детей обучили адекватно реагировать в стрессовых ситуациях. Они гармоничны с собой и окружающим миром.

Низкий уровень до прохождения программы выявлен у 26,9% (7 человек), после у 20,5% (5 человек). С данными детьми проводилась работа с развитием мотивации, чувством ответственности перед собой и другими людьми.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что проведенная программа имеет положительные результаты, исходя из полученных данных:

Высокий уровень до прохождения программы выявлен у 38,5% (10 человек), после у 19,3% (5 человек). У данных детей проводилась работа с состоянием внутриличностного конфликта. Они хорошо учатся, но это дается им с невероятным трудом, они часто болевают, имеют место быть явные вегетативные реакции. Средний уровень тревожности до прохождения программы выявлен у 34,6% (9 человек), после у 60,2% (16 человек). Таких детей обучили адекватно реагировать в стрессовых ситуациях. Они гармоничны с собой и окружающим миром. Низкий уровень до прохождения программы выявлен у 26,9% (7 человек), после у 20,5% (5 человек). С данными детьми проводилась работа с развитием мотивации, чувством ответственности перед собой и другими людьми.

В ходе расчетов для методики диагностики самооценки уровня тревожности Спилберга-Ханина было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости ($T_{эмп} = 0$, при погрешности в 1%). В ходе расчетов для методики диагностики измерения уровня тревожности (шкала Дж.Тейлора) было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости ($T_{эмп} = 11$, при погрешности в 1%). В ходе расчетов для методики диагностики Шкала личностной тревожности А.М. Прихожан было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости ($T_{эмп}=10$, при погрешности в 1%), таким образом, гипотеза исследования, о том, что уровень ситуативной тревожности старших подростков возможно изменится если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции верна.

3.3. Рекомендации для учителей, родителей по психолого– педагогической коррекции ситуативной тревожности старших подростков

Исходя из результатов проведенного исследования, мы разработали специальные рекомендации для подростков, учителей и родителей по коррекции ситуативной тревожности старших подростков.

По мнению многих психологов, более целостный и правильный подход в коррекционной работе – работа в двух направлениях: работа с самим ребенком и с окружающими его людьми [цит. по 59, с. 74].

Рекомендации подростку.

Значимым моментом в работе по профилактике и преодолению ситуативной тревожности у старших подростков считается устранение внутренних зажимов, приобретение подростком двигательной свободы, пластики движений.

Существует так же множество приемов работы с учащимися:

1. «Настройка на конкретное эмоциональное состояние». Подростку предполагается в мыслях объединить беспокойное, тревожное эмоциональное состояние с какой-либо мелодией, цветом, пейзажем, каким-то отличительным жестом; спокойное, расслабленное - с иным, а уверенное, «побеждающее» - с третьим. При большом волнении сперва вспомнить первое, затем второе, затем переходить к третьему, повторяя последнее необходимое количество раз [там же].

2. «Приятное воспоминание». Подростку предлагается вообразить себе какую-то ситуацию, в которой он ощущал абсолютный покой, расслабленность, и как можно красочнее, пытаясь припомнить все без исключения ощущения, вспоминать в полном объеме эту ситуацию.

3. «Использование роли». В затруднительной ситуации школьнику предлагается наглядно вообразить себе образ для подражания, переместиться в эту роль и совершать действия, находясь «в его образе». (Этот прием будет более результативным для юношей).

4. «Контроль голоса и жестов». Подростку дается объяснение, как по голосу и жестам возможно установить эмоциональное состояние другого человека. Объясняют, что уверенный голос и размеренная жестикуляция могут оказывать успокаивающее воздействие - успокаивать, вселять чувство уверенности. Показывают, что есть потребность в занятиях перед зеркалом и «зрителями», к примеру, при подготовке занятий «Улыбка» [цит. по 35, с.17].

Обучение специальному управлению мышцами своего лица. Подростку предоставляют несколько обычных упражнений, направленных на расслабление мышц лица и поясняют, какое важное значение играет улыбка для снятия нервно - мышечного напряжения.

5. «Дыхание». Рассказывают о большом значении размеренного дыхания, дают методы применения дыхания с целью снижения напряжения до оптимального уровня, к примеру, совершать выдох в два раза дольше, чем вдох; в ситуации переживания сильного напряжения совершить полный выдох в два раза дольше; в случае мощного напряжения совершить полный вдох и удержать дыхание на 20-30 секунд.

Эти и другие техники являются достаточной степени эффективными, в первую очередь, для учащихся, переносящих так называемую «ситуативную тревогу».

Рекомендации педагогу.

Работу с тревожностью целесообразно проводить в трех основных направлениях: во-первых, по повышению самооценки ребенка; во-вторых, по обучению ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения; и, в-третьих, по отработке навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка [цит. по 40, с. 295].

Работа по всем трем направлениям может проводиться либо параллельно, либо, в зависимости от выбранного психологом приоритета, постепенно и последовательно.

а) Повышение самооценки ребенка.

Довольно часто тревожные дети имеют заниженную самооценку, что выражается в болезненном восприятии критики от окружающих, обвинении себя во многих неудачах, в боязни браться за новое сложное задание. Такие дети, как правило, чаще других подвергаются манипуляциям со стороны взрослых и сверстников. Кроме того, чтобы вырасти в собственных глазах, тревожные дети иногда любят покритиковать других. Для того чтобы помочь детям данной категории повысить самооценку, Квинн В. предлагает оказывать им поддержку, проявлять заботу о них и как можно чаще давать позитивную оценку их действиям и поступкам [цит. по 39, с. 348].

Если в младшем школьном возрасте ребенок не испытывает такой поддержки от взрослых, то в подростковом возрасте его проблемы увеличиваются. Тревожный ребенок, став взрослым, может сохранить привычку выбирать для выполнения только простые задачи, так как именно в этом случае он может быть уверен, что успешно справится с проблемой.

Для того чтобы помочь ребенку повысить свою самооценку, можно использовать следующие методы работы:

- Прежде всего, необходимо как можно чаще называть ребенка по имени и хвалить его в присутствии других детей и взрослых с этой целью можно отмечать достижения ребенка на специально оформленных стендах («Звезда недели», «Наши успехи», «Это мы можем», «Я сделал это!» и т. д.), награждать ребенка грамотами, жетонами. Кроме того, можно поощрять таких детей, поручая им выполнение престижных в данном коллективе поручений (раздать тетради, написать что-либо на доске).

- Нельзя сравнивать ребенка с другими детьми, не приводить их в пример, т.к. это отрицательно влияет на формирование адекватной самооценки. Для того, чтобы подчеркнуть динамику в работе ребенка над каким-то его качеством лучше сравнивать его успехи с его же результатами вчера, неделю или месяц назад [там же].

- При работе с детьми, страдающими заниженной самооценкой, желательно избегать таких заданий, которые выполняются за определенное

фиксированное педагогом время. Таких детей желательно спрашивать не в начале и не в конце урока, а в середине. Не следует торопить и подгонять их с ответом. Если взрослый уже задал вопрос, он должен дать ребенку необходимо длительный срок для ответа, стараясь не повторять свой вопрос дважды или даже трижды. В противном случае ребенок ответит нескоро, так как каждое повторение вопроса он будет воспринимать как новый стимул.

- Если взрослый обращается к тревожному ребенку, он должен постараться установить визуальный контакт, такое прямое общение «глаза в глаза» вселяет чувство доверия в душу ребенка [цит. по 50, с. 157].

- Для того чтобы тревожный ребенок не считал себя хуже других детей, желательно в группе детского сада проводить беседы с детским коллективом, во время которых все дети рассказывают о своих затруднениях, испытываемых ими в, тех или в иных ситуациях. Подобные беседы помогают ребенку осознать, что и у сверстников существуют проблемы, сходные с его собственными. Кроме того, такие обсуждения способствуют расширению поведенческого репертуара ребенка.

Работа по повышению самооценки – это только одно из направлений в работе с тревожным ребенком и быстрых результатов такой работы ожидать нельзя.

б) Обучение ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжений.

Как показали наблюдения, эмоциональное напряжение тревожных детей чаще всего проявляется в мышечных зажимах в области лица и шеи. Кроме того, им свойственно зажатие мышц живота. Чтобы помочь детям снизить напряжение: и мышечное, и эмоциональное – можно научить их выполнять релаксационные упражнения.

Кроме релаксационных игр в работе с тревожными детьми необходимо также использовать и игры, в основе которых лежит телесный контакт с ребенком. Очень полезными являются и игры с песком, глиной, с водой, различные техники рисования красками (пальцами, ладошками и др.)

Оклендер В. рекомендует при работе с тревожными детьми устраивать импровизированные маскарады, шоу, просто раскрашивать лица. Участие в таких представлениях, по ее мнению, помогает детям расслабиться.

в) Отработка навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка [цит. по 61, с. 138].

Следующим этапом в работе с тревожным ребенком является отработка владения собой в травмирующих и незнакомых для ребенка ситуациях. Даже если работа по повышению самооценки ребенка и по обучению его способам снижения мышечного и эмоционального напряжений уже проведена, нет гарантии, что оказавшись в реальной жизненной или в непредвиденной ситуации, ребенок будет вести себя адекватно. В любой момент такой ребенок может растеряться и забыть все, чему его научили. Именно поэтому отработка навыков поведения в конкретных ситуациях является необходимой частью работы с тревожными детьми. Эта работа заключается в обыгрывании как уже происходивших ситуаций, так и возможных в будущем.

3. Рекомендации родителям.

Совершенно очевидно, что ни один родитель не стремится к тому, чтобы его ребенок стал тревожным. Однако порой действия взрослых способствуют развитию этого качества у детей [цит. по 61, с. 144].

Нередко родители предъявляют ребенку требования, соответствовать которым он не в силах. Он не может понять, как и чем угодить родителям, безуспешно пробует добиться их расположения и любви. Но, потерпев одну неудачу за другой, понимает, что никогда не сможет выполнить все, чего ждут от него родители. Он признает себя не таким, как все: хуже, ничемнее, считает необходимым приносить приобретает привычку осторожно и незаметно выскальзывать из комнаты. Все это отнюдь не способствует развитию ребенка, реализации его творческих способностей, мешает его общению с взрослыми и детьми, поэтому родители тревожного ребенка должны сделать все, чтобы заверить его в своей любви (независимо от

успехов), в его компетентности в какой-либо области (не бывает совсем неспособных детей) [цит. по 42, с. 291].

Прежде всего, родители должны ежедневно отмечать его успехи, сообщая о них в его присутствии другим членам семьи (например, во время общего ужина). Кроме того, необходимо отказаться от слов, которые унижают достоинство ребенка. Не надо требовать от ребенка извинений за тот или иной поступок, лучше пусть объяснит, почему он это сделал.

Полезно снизить количество замечаний. Можно попробовать в течение одного только дня записать все замечания, высказанные ребенку, а вечером перечитать список. Скорее всего, станет очевидно, что большинство замечаний можно было бы не делать: они либо не принесли пользы, либо только повредили вам и вашему ребенку.

Лучше, если родители в качестве профилактики, не дожидаясь экстремальной ситуации, будут больше разговаривать с детьми, помогать им выражать свои мысли и чувства словами [цит. по 39, с. 123].

Ласковые прикосновения, родителей помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру, а это избавит его от страха насмешки, предательства.

Родители тревожных детей часто сами испытывают мышечное напряжение, поэтому упражнения на релаксацию могут быть полезны и для них.

Подобные занятия можно рекомендовать не только родителям, но и педагогам. Ведь ни для кого не секрет, что тревожность родителей зачастую передается детям, а тревожность педагога – воспитанникам. Вот потому, прежде чем оказывать помощь ребенку, взрослый должен позаботиться о себе.

Благоприятный психологический климат в семье способствует гармоничному развитию личности ребенка и снижению уровня тревожности.

- отработать навыки владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка;

- обучить взрослых, окружающих тревожного ребенка, правилам поведения с таким ребенком;

Таким образом, работу по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности следует осуществлять на уровне всех структурных компонентов.. Главная цель такой работы - не избавить ребенка от всех тревог, а научить его разбираться в причинах своих переживаний, не впадать в отчаяние в сложных ситуациях, а искать и находить решение задач, которые будет ставить перед ним жизнь.

С целью систематизации деятельности психологической службы образовательного учреждения была составлена технологическая карта, по психолого-педагогической коррекции старших подростков, состоящая из семи этапов (прил. 5).

Теоретическое обоснование технологической карты внедрения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших подростков (см. в прил. 5, табл. 8).

1-й этап. Определение целей программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших подростков.

2.-й Этап. Формирование положительной установки на внедрение коррекционно-развивающей программы.

3-й Этап: Изучение предмета внедрения Психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших подростков.

4-й Этап: Опережающее (пробное) освоение предмета внедрения Программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших подростков.

5-й этап: «Фронтальное освоение предмета внедрения «Программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших подростков»».

6-й этап: «Совершенствование работы над темой психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших подростков».

7-й. Этап: Распределение опыта внедрения Программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших подростков.

Таким образом, на основе проведенной программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших подростков и полученных результатах были разработаны рекомендации для подростков, родителей и учителей по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших подростков, и, исходя из изученного материала и технологическая карта нововведения.

Выводы по Главе 3

На основе результатов констатирующего эксперимента была разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших подростков. Программа разработана при соблюдении возрастных особенностей и здоровьесберегающих технологий.

Мы можем сделать вывод, что проведенная программа имеет положительные результаты, исходя из данных повторной диагностики:

Высокий уровень до прохождения программы выявлен у 38,5% (10 человек), после у 19,3% (5 человек). У данных детей проводилась работа с состоянием внутриличностного конфликта. Они хорошо учатся, но это дается им с невероятным трудом, они часто болевают, имеют место быть явные вегетативные реакции. Средний уровень тревожности до прохождения программы выявлен у 34,6% (9 человек), после у 60,2% (16 человек). Таких детей обучили адекватно реагировать в стрессовых ситуациях. Они гармоничны с собой и окружающим миром. Низкий уровень до прохождения программы выявлен у 26,9% (7 человек), после у 20,5% (5 человек). С данными детьми проводилась работа с развитием мотивации, чувством ответственности перед собой и другими людьми.

В ходе расчетов для методики диагностики самооценки уровня тревожности Спилберга-Ханина было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости ($T_{эмп} = 0$, при погрешности в 1%). В ходе расчетов для методики диагностики измерения уровня тревожности (шкала Дж.Тейлора) было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости ($T_{эмп} = 11$, при погрешности в 1%). В ходе расчетов для методики диагностики Шкала личностной тревожности А.М. Прихожан было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости ($T_{эмп}=10$, при погрешности в 1%), и мы можем сделать вывод, что гипотеза исследования, о том, что уровень ситуативной тревожности старших подростков возможно изменится если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции верна.

На основе проведенной программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших подростков и полученных результатах были разработаны рекомендации для подростков, родителей и учителей по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших подростков, и, исходя из изученного материала, мы можем предложить теоретическое обоснование технологической карты нововведения, состоящей из семи этапов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Нами проведено исследование психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших подростков. В ходе реализации эксперимента были сделаны следующие выводы:

В психологической литературе можно встретить разные определения понятию тревожность, но большинство исследователей сходятся в признании необходимости рассматривать тревожность дифференцированно – как ситуативное явление и как личностную характеристику. Для того чтобы определить понятие «ситуативная тревожность», рассмотрим разные определения авторов понятия «тревожность». Понятием «тревожность» в психологии определяют состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству, имеющей отрицательную эмоциональную окраску.

Тревожность считается одним из особенно распространенных феноменов психического развития, которые встречаются в школьной деятельности. Дети с выраженной тревожностью считаются наиболее «удобными» для учителей и родителей: они всегда готовят уроки, стремятся выполнять все требования педагогов, не нарушают правила поведения в школе. С другой стороны, это не единственная форма проявления высокой школьной тревожности; зачастую это проблема и наиболее «трудных» детей, которые оцениваются родителями и учителями как «неуправляемые», «невнимательные», «невоспитанные», «наглые».

В итоге по проведённым мероприятиям мы сможем проследить реализацию цели по оптимизации и профилактики уровня ситуативной тревожности старших подростков.

Нами определены и охарактеризованы этапы, методы и методики исследования: 1. Поисково-подготовительный этап; 2. Опытно-экспериментальный этап; 3. Контрольно-обобщающий: математико-

статистическая обработка экспериментальных данных (Т-критерий Вилкоксона), проверка гипотезы и оформление работы.

В исследовании изучения уровня тревожности старших подростков были использованы следующие методы и методики:

- 1) Теоретические: анализ и синтез психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, применение методов целеполагания и моделирования;
- 2) Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, проведение тестирования по методикам:

Методика диагностики самооценки уровня тревожности Спилберга-Ханина; Методика измерения уровня тревожности (шкала Дж. Тейлора); Методика Шкала личностной тревожности (А.М. Прихожан).

- 3) Математико-статистический: коэффициент. Т-критерий Вилкоксона.

Подавляющее большинство детей воспитывается в полных семьях в доброжелательной атмосфере. Особого внимания требуют семьи, где иногда случаются проблемы, которые естественно негативно отражаются на детях. Коллектив дружный, ребята добры и внимательны друг к другу, умеют помочь в трудную минуту. «Отверженных» ребят в классе нет.

Обобщая результаты 3 проведенных психодиагностик, мы видим, что высокий уровень тревожности выявлен у 38,5% (10 человек). Такие дети часто испытывают чувство тревоги в повседневных ситуациях. Они остро реагируют на критику и проявляют явный негативизм при возникновении трудностей. Средний уровень выявлен у 34,6% (9 человек). Такие дети адекватно реагируют на ситуации стресса и могут конструктивно воспринимать критику со стороны. Низкий уровень выявлен у 26,9% (7 человек). Такие дети, возможно, переживают «скрытую тревожность». Они зачастую невезучи из-за своей несостоятельности, остро реагируют на других людей, но держат это «в себе». Они пытаются не допускать негативный опыт в свое сознание.

На основе результатов констатирующего эксперимента была разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших подростков.

Мы можем сделать вывод, что проведенная программа имеет положительные результаты, исходя из полученных данных:

Высокий уровень до прохождения программы выявлен у 38,5% (10 человек), после у 19,3% (5 человек). У данных детей проводилась работа с состоянием внутриличностного конфликта. Они хорошо учатся, но это дается им с невероятным трудом, они часто болевают, имеют место быть явные вегетативные реакции. Средний уровень тревожности до прохождения программы выявлен у 34,6% (9 человек), после у 60,2% (16 человек). Таких детей обучили адекватно реагировать в стрессовых ситуациях. Они гармоничны с собой и окружающим миром. Низкий уровень до прохождения программы выявлен у 26,9% (7 человек), после у 20,5% (5 человек). С данными детьми проводилась работа с развитием мотивации, чувством ответственности перед собой и другими людьми.

В ходе расчетов для методики диагностики самооценки уровня тревожности Спилберга-Ханина было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости ($T_{эмп} = 0$, при погрешности в 1%). В ходе расчетов для методики диагностики измерения уровня тревожности (шкала Дж.Тейлора) было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости ($T_{эмп} = 11$, при погрешности в 1%). В ходе расчетов для методики диагностики Шкала личностной тревожности А.М. Прихожан было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости ($T_{эмп}=10$, при погрешности в 1%), и мы можем сделать вывод, что уровень ситуативной тревожности изменяется и наша программа результативна.

На основе проведенной программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших подростков и полученных результатах были разработаны рекомендации для подростков, родителей и учителей по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности

старших подростков, и, исходя из изученного материала, С целью систематизировать деятельность психологической службы образовательного учреждения была составлена технологическая карта, рассчитанная на семь этапов.

Список литературы

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология: Учеб. пособие для студ. вузов. - 4-е изд., стереотип. М.: Издательский центр «Академия», 2009. 672 с.
2. Абрамова Г.С. Практическая психология. Учебник для студентов вузов — Изд 6-е., перераб. и доп. М : Академический Проект, 2001. 480 с.
3. Авдулова Т. П. Агрессивный подросток. М.: Академия, 2008. 203с.
4. Амонашвили Ш.А. Здравствуйте, дети!: Пособие для учителя/ Предисл. А.В. Петровского. М.: Просвещение, 2003. 208 с.
5. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. СПб.: Питер, 2007. 271 с.
6. Астапов В. М. Тревога и тревожность. Хрестоматия. М.: ПЕР СЭ, 2008. 377 с.
7. Бандура А., Уолтерс Р. Подростковая агрессия. Изучение влияния воспитания и семейных отношений. М.: Эксмо-Пресс, 2000. 512 с.
8. Байярд, Роберт Т., Байярд, Джин. Ваш беспокойный подросток: практ. рук. для отчаявшихся родителей/пер. с англ. А. Б. Орлова; Научно-внедрен. лаб. психопедагогике образования. М.: Академический Проект, 2003. 208 с.
9. Бурменская Г.В., Карабанова О.А. и др. Возрастно – психологический подход в консультировании детей и подростков: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2002. 416 с.
10. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Учеб. пособие. М: Ось-89, 2009. 176 с.
11. Веккер Л.М. Психика и реальность: единая теория психических процессов. М.: Смысл, 2008. 685 с.

12. Возрастная и педагогическая психология: Хрестоматия: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Сост. И.В. Дубровина, А.М. Прихожан, В.В. Зацепин. М.: Издательский центр «Академия», 2009. 320 с.
13. Возрастная и педагогическая психология: Тексты. Сост. и коммент. Шуаре Марта О. М.: Изд-во Моск. ун-та, 2002. 272с.
14. Выготский Л.С. Динамика и структура личности подростка//Семенюк Л.М. Хрестоматия по возрастной психологии: учебное пособие для студентов/Под ред. Д.И. Фельдштейна: издание 4-е, дополненное. М.: Институт практической психологии, 2006. 304 с.
15. Гальперин П.Я. Введение в психологию: Учебное пособие для вузов. - М.: Книжный дом «Университет», 2009. 332 с.
16. Гамезо М.В., Петрова Е.А., Орлова Л.М. Возрастная и педагогическая психология: Учеб. пособие для студентов всех специальностей педагогических вузов. М.: Педагогическое общество России, 2003. 512 с.
17. Гельгорн Э., Луфборроу Дж. Эмоции и эмоциональные расстройства. Нейрофизиологическое исследование. Перевод с англ. Виноградовой О.С. Под редакцией и с предисловием действ. члена АМН Анохина П.К. М.: Сфера, 2006. 212 с.
18. Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию. Курс лекций. М.: «ЧеРо», при участии издательства «Юрайт», 2002. 336 с.
19. Дмитриева Н.Ю. Общая психология: шпаргалки. М.: ЭКСМО, 2008. 46 с.
20. Еникеев М. И. Психологический энциклопедический словарь. М.: Проспект, 2009. 560 с.
21. Зайцева Т.В. Теория психологического тренинга: психологический тренинг как инструментальное действие. М.: Смысл, 2005. 204 с.
22. Изард К.Э. Психология эмоций / Перев. с англ. СПб.: «Питер», 1999. 464 с.

23. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб: Питер, 2007. 752 с.
24. Ительсон Л.Б. Учебная деятельность, ее источники, структура и условия//Семенюк Л.М. Хрестоматия по возрастной психологии: учебное пособие для студентов/ Под ред. Д.И. Фельдштейна: издание 5-е, дополненное. М.: Институт практической психологии, 2003. 304 с.
25. Коменский Я.А. Дидактические принципы (отрывки из «Великой дидактики»). М: Педагогическое общество России, 2005. 152 с.
26. Кон И.С. Открытия «Я». М.: Эксмо, 2008. 367 с.
27. Копейко Я.Ю. Тревожность и агрессивность у подростков. //Вопросы психологии. 2000. № 2. С. 34
28. Корягина О.П. Проблемы подросткового возраста (психолого-педагогическое исследование) // Классный руководитель, 2003, №1. С. 32-35.
29. Круковер В. Воспитание подростка. М.: Континент, 2007. 384 с.
30. Кураев Г.А., Пожарская Е.Н. Возрастная психология: Курс лекций. Ростов-на-Дону: УНИИ валеологии РГУ, 2002. 146 с.
31. Левитов Н.Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги. //Вопросы психологии. 1999. № 1. С. 131 – 137.
32. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. М.: Смысл, 2005 511 с.
33. Леонтьев А.Н. Общее понятие о деятельности// Семенюк Л.М. Хрестоматия по возрастной психологии: учебное пособие для студентов/ Под ред. Д.И. Фельдштейна: издание 4-е, дополненное. М.: Институт практической психологии, 2003. 304 с.
34. Маклаков А. Г. Общая психология. СПб.: Питер, 2009. 592 с.
35. Матюхина М.В., Михальчик Т.С., Прокина Н.Ф. Возрастная и педагогическая психология: Учеб. пособие для студентов пед. ин - тов. по спец. № 2121 «Педагогика и методика нач. обучения»/М. В. Матюхина, Т. С. Михальчик, Н. Ф. Прокина и др.; Под ред. М.В. Гамезо и др. М.: Просвещение, 2004. 256с.

36. Мещеряков Б., Зинченко В. Большой психологический словарь / Сост. И общ. Ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. 672 с.
37. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов. - 4-е изд., стереотип. М.: Издательский центр «Академия», 2009. 456 с.
38. Мясищев В.Н. Психология отношений. Под ред. А.А. Бодалева / Вступительная статья А.А. Бодалева. М.: Изд-во "Институт практической психологии", 2005. 143 с.
39. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. — 4-е изд. М.: ВЛАДОС, 2007. 688 с.
40. Новиков А.М. Методология учебной деятельности. М.: Издательство «Эгвес», 2005. 176 с.
41. Петровский А.В. Общая психология. М.: Эксмо, 2006. 213 с.
42. Поливанова Л.Б. Психологическое содержание подросткового возраста // Вопросы психологии. 1992.- № 5. С. 23-27.
43. Практическая психодиагностика: Методики и тесты. Учебное пособие / Ред.-сост. Д.Я. Райгородский. Самара: БАХРАХ-М, 2009. 668 с.
44. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: МОДЭК, 2007. 304 с.
45. Психологическая диагностика / Под ред. М.К. Акимовой, К.М. Гуревича. СПб.: Речь, 2009. 128 с.
46. Психология подростка: Хрестоматия/ Сост. Ю.П. Фролов. М.: Российское педагогическое агентство, 2007. 526 с.
47. Психология человека от рождения до смерти / Под общей ред. А.А. Реана. СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2008. 656 с.
48. Психология эмоций./ Под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. М.: Изд-во Моск. ун-та, 2004. 288 с.
49. Психолого-педагогическая диагностика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / И.Ю. Левченко, С.Д. Забрамная,

Т.А.Добровольская и др.; Под ред. И.Ю. Левченко, С.Д. Забрамной. М.: Издательский центр «Академия», 2003. 320 с.

50. Реан А.А., Бордовская Н.В., Розум С.И. Психология и педагогика. СПб.: Питер, 2002. 432 с.

51. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. — 2-е изд., перераб. и доп. М.: Гума-нит. изд. центр ВЛАДОС, 2009. 384с.

52. Рожено А. Коррекция эмоционально-волевой сферы ребенка // Социальное обеспечение, 2005. - №3 февраль. С.16-17

53. Романов А. А. Расстройства поведения и эмоций у детей в целом. Рабочая тетрадь специалиста. Опросники, заключение, рекомендации, перечень игровых задач. М.: «Плэйт», 2009. 32 с.

54. Российская педагогическая энциклопедия в двух томах: Том I / Гл. ред. В.В. Давыдов. М.: Научное издательство «большая российская энциклопедия», 2003. 415 с.

55. Рубинштейн С. Л. К вопросу о языке, речи и мышлении // Вопросы языкознания, 1997. № 2. С.42-48.

56. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии СПб: «Питер», 2010. 712 с.

57. Рыбалко Е. Ф. Возрастная и дифференциальная психология: Учеб. пособие. СПб.: Речь, 2010. 256 с.

58. Свеницкий А. Л. Краткий психологический словарь. М.: Проспект, 2007. 512 с.

59. Семенюк Л.М. Хрестоматия по возрастной психологии: учебное пособие для студентов/Под ред. Д.И. Фельдштейна: издание 3-е, дополненное. М.: Институт практической психологии, 2009. 304 с.

60. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки данных. — СПб.: ООО «Речь», 2003. 250 с.

61. Симонов В.П. Диагностика степени обученности учащихся: Учебно-справочное пособие. М.: МРА, 2009. 48 с.

62. Скаткин М.Н. Проблемы современной дидактики. 4 –е изд. М.: Педагогика, 2004. 96 с.
63. Складорова Т.В. Возрастная педагогика и психология: учеб. пособие для студентов пед. вузов / Т.В. Складорова, О.Л. Янушкявичене ; Православ. Свято-Тихон. Богосл. ин-т, Центр пед. исслед. "Покров". М.: Покров, 2004. 143 с.
64. Сорокина О.А. Коррекция недостатков учебной деятельности школьников// Начальная школа, 1998, № 9. с. 97-100.
65. Талызина Н. Ф. Педагогическая психология: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2008. 288 с.
66. Титченер Э. Б. Очерки психологии. СПб.: Питер, 2008. 127 с.
67. Туревская Е.И. Возрастная психология. Тула, 2002. 234 с.
68. Успенский В.Б., Чернявская А.П. Введение в психолого-педагогическую деятельность: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений. М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. 176 с.
69. Учителям и родителям о психологии подростка. / Под ред. Г.Г. Аракелова. М.: «Высшая школа», 2010. 198 с.
70. Фельдштейн Д.И. Особенности ведущей деятельности детей подросткового возраста//Семенюк Л.М. Хрестоматия по возрастной психологии: учебное пособие для студентов/Под ред. Д.И. Фельдштейна: издание 5-е, дополненное. М.: Институт практической психологии, 2007. 304с.

Методики диагностики ситуативной тревожности старших подростков

Шкала Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина (Шкала самооценки уровня тревожности).

Предлагаемый тест является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивной тревожности как состояния) и личностной тревожности (как устойчивой характеристики человека).

Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагируя состоянием тревоги. Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушение внимания, иногда — тонкой координации. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, эмоциональными, невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Однако тревожность не является изначально негативным феноменом. Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной личности. При этом существует оптимальный индивидуальный уровень «полезной тревоги».

Шкала самооценки Ч.Д. Спилберга и Ю.Л. Ханина состоит из двух частей, отдельно оценивающих реактивную (РТ, высказывания № 1-20) и личностную (ЛТ, высказывания № 21-40) тревожность.

Личностная тревожность относительно стабильна и не связана с ситуацией, поскольку является свойством личности. Реактивная тревожность, наоборот, бывает вызвана какой-либо конкретной ситуацией.

Показатели РТ и ЛТ подсчитываются по формулам:

$$РТ = \sum 1 - \sum 2 + 50,$$

где $\sum 1$ - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам 3, 4, 6, 7, 9, 13, 14, 17, 18; $\sum 2$ — сумма остальных зачеркнутых цифр (пункты 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 19, 20);

$$ЛТ = \sum 1 - \sum 2 + 35,$$

где $\sum 1$ - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40; $\sum 2$ - сумма остальных зачеркнутых цифр (пункты 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39).

При интерпретации результат можно оценивать следующим образом: до 30 - низкая тревожность; 31-45 - умеренная тревожность; 46 и более — высокая тревожность.

Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания; высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

Низкая тревожность, наоборот, требует повышения внимания к мотивам деятельности и повышения чувства ответственности. Но иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».

Шкалу самооценки Ч.Д. Спилберга и Ю.Л. Ханина можно успешно использовать в целях саморегуляции, руководства и психокоррекционной работы.

Бланк для ответов

Фамилия _____

Дата _____

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет		Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	2	3	4	5	6
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничего не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я неврвничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Бланк для ответов

Фамилия _____

Дата _____

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами		Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда

долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет					
1	2	3	4	5	6
21	Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
22	Я очень быстро устаю	1	2	3	4
23	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
25	Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
26	Обычно я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Обычно я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Методика измерения уровня тревожности

(Шкала Дж.Тейлора)

Опросник состоит из 50 утверждений. Служит для оценки общего уровня тревожности, опасения (страха)

Инструкция: прочтите внимательно каждое из приведенных ниже утверждений и поставьте "+" в случае, если утверждение относится к Вам, "-", если вы не согласны. В случае затруднений возможен ответ "не знаю", тогда поставьте "?".

1. Обычно я спокоен и вывести меня из себя нелегко.

2. Мои нервы расстроены не более, чем у других людей.
3. У меня редко бывают запоры.
4. У меня редко бывают головные боли.
5. Я редко устаю.
6. Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым.
7. Я уверен в себе.
8. Практически я никогда не краснею.
9. По сравнению с моими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком.
10. Я краснею не чаще, чем другие.
11. У меня редко бывают сердцебиение и одышка.
12. Обычно мои руки и ноги достаточно теплые.
13. Я застенчив не более, чем другие.
14. Мне не хватает уверенности в себе.
15. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
16. У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.
17. Мой желудок сильно беспокоит меня.
18. У меня не хватает духа вынести все предстоящие трудности.
19. Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие.
20. Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.
21. Мне нередко снятся кошмарные сны.
22. Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что-либо сделать.
23. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.
24. Меня весьма тревожат возможные неудачи.
25. Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничего не угрожает.
26. Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-либо задании.
27. Я работаю с большим напряжением.
28. Я легко прихожу в замешательство.
29. Почти все время я испытываю тревогу из-за кого-нибудь или чего-нибудь.
30. Я склонен принимать все слишком всерьез.
31. Я часто плачу, у меня глаза "на мокром месте".
32. Меня нередко мучают приступы рвоты и тошноты.

33. Раз в месяц у меня бывает расстройство стула (или чаще).
34. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
35. Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.
36. Мое материальное положение весьма беспокоит меня.
37. Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить.
38. У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.
39. Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость и это чрезвычайно смущает меня.
40. Даже в холодные дни я легко потею.
41. Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.
42. Я - человек легко возбудимый.
43. Временами я чувствую себя совершенно бесполезным.
44. Порой мне кажется, что моя нервная система расшатана и я вот-вот выйду из себя.
45. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
46. Я гораздо чувствительнее, чем большинство людей.
47. Я почти все время испытываю чувство голода.
48. Иногда я расстраиваюсь из-за пустяков.
49. Жизнь для меня всегда связана с необычным напряжением.
50. Ожидание всегда нервирует меня.

Обработка результатов

Каждый ответ, совпадающий с ключом, оценивается в 1 балл, при неопределенном ответе ставится 0,5 балла. Показатели ранжируются следующим образом:

от 0 до 6 баллов - низкая тревожность,

от 6 до 20 баллов - средняя,

выше 20 баллов - высокая.

Ключ: вопросы 1-12 ответ нет; 13-50 - ответ да.

Шкала личностной тревожности (А.М.Прихожан)

Назначение теста

Определение уровня личностной тревожности.

Описание теста

Настоящая шкала тревожности была разработана *А.М.Прихожан* в 1980-1983 гг. по принципу «Шкалы социально-ситуационного страха, тревоги» *О.Кондаша*. Особенность шкал такого типа в том, что в них тревожность определяется по оценке человеком тревогogenicности тех или иных ситуаций обыденной жизни. Достоинствами шкал такого типа является то, что, во-первых, они позволяют выделить области действительности, вызывающие тревогу, и, во-вторых, в меньшей степени зависят от умения школьников распознавать свои переживания, чувства, т.е. от развитости интроспекции и наличия определенного словаря переживаний.

Методика относится к числу бланковых, что позволяет проводить ее коллективно. Бланк содержит необходимые сведения об испытуемом, инструкцию и содержание методики.

Методика разработана в двух формах. *Форма А* предназначена для школьников 10-12 лет, *Форма Б* – для учащихся 13-16 лет. Инструкция к обеим формам одинакова.

Инструкция к тесту

(На первой странице бланка). На следующих страницах 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, в столбик "Ответ" поставь цифру 0.
- Если она немного тревожит, беспокоит тебя, в столбик "Ответ" поставь цифру 1.
- Если беспокойство и страх достаточно сильны и тебе хотелось бы не попадать в такую ситуацию, в столбик "Ответ" поставь цифру 2.
- Если ситуация очень неприятна и с ней связаны сильные беспокойство, тревога, страх, в столбик "Ответ" поставь цифру 3.
- При очень сильном беспокойстве, очень сильном страхе в столбик "Ответ" поставь цифру 4.

Переверни страницу.

(На второй странице инструкция продолжается) Твоя задача – представить себе каждую ситуацию (себя в этой ситуации), определить, насколько она может вызвать у

тебя тревогу, беспокойство, страх, опасения, и обвести одну из цифр, определяющих, насколько она для тебя неприятна.

Что означает каждая цифра, написано вверху страницы (Далее следует текст методики).

Тестовый материал

Варианты ответов:

Нет	Немного	Достаточно	Значительно	Очень
0	1	2	3	4

Форма А

№	Ситуация	Ответ
<i>Пример</i>	Перейти в новую школу	
1	Отвечать у доски	
2	Оказаться среди незнакомых ребят	
3	Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах	
4	Слышать заклятия	
5	Разговаривать с директором школы	
6	Сравнивать себя с другими	
7	Учитель смотрит по журналу, кого спросить	
8	Тебя критикуют, в чем-то упрекают	
9	На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)	
10	Видеть плохие сны	
11	Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету	
12	После контрольной, теста – учитель называет отметки	
13	У тебя что-то не получается	
14	Смотреть на человека, похожего на мага, колдуна	

15	На тебя не обращают внимания	
16	Ждешь родителей с родительского собрания	
17	Тебе грозит неуспех, провал	
18	Слышать смех за своей спиной	
19	Не понимать объяснений учителя	
20	Думаешь о том, чего ты сможешь добиться в будущем	
21	Слышать предсказания о космических катастрофах	
22	Выступать перед зрителями	
23	Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других	
24	С тобой не хотят играть	
25	Проверяются твои способности	
26	На тебя смотрят как на маленького	
27	На экзамене тебе достался 13-й билет	
28	На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос	
29	Оценивается твоя работа	
30	Не можешь справиться с домашним заданием	
31	Засыпать в темной комнате	
32	Не соглашаешься с родителями	
33	Берешься за новое дело	
34	Разговаривать с школьным психологом	
35	Думать о том, что тебя могут «сглазить»	
36	Замолчали, когда ты подошел (подошла)	
37	Слушать страшные истории	
38	Спорить со своим другом (подругой)	
39	Думать о своей внешности	
40	Думать о призраках, других страшных, «потусторонних» существах	

Примечание. Пункты 5, 8, 9, 17, 31 заимствованы из шкалы О.Кондаша.

Форма Б

№	Ситуация	Ответ
Пример	Перейти в новую школу	
1	Отвечать у доски	
2	Требуется обратиться с вопросом, просьбой к незнакомому человеку	
3	Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах	
4	Слышать заклятия	
5	Разговаривать с директором школы	
6	Сравнивать себя с другими	
7	Учитель делает тебе замечание	
8	Тебя критикуют, в чем-то упрекают	
9	На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)	
10	Видеть плохие или «вещие» сны	
11	Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету	
12	После контрольной, теста учитель называет отметки	
13	У тебя что-то не получается	
14	Мысль о том, что неосторожным поступком можно навлечь на себя гнев потусторонних сил	
15	На тебя не обращают внимания	
16	Ждешь родителей с родительского собрания	
17	Тебе грозит неуспех, провал	
18	Слышать смех за своей спиной	
19	Не понимать объяснений учителя	
20	Думаешь о своем будущем	
21	Слышать предсказания о космических катастрофах	

22	Выступать перед большой аудиторией	
23	Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других	
24	Ссориться с родителями	
25	Участвовать в психологическом эксперименте	
26	На тебя смотрят как на маленького	
27	На экзамене тебе достался 13-й билет	
28	На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос	
29	Думаешь о своей привлекательности для девочек (мальчиков)	
30	Не можешь справиться с домашним заданием	
31	Оказаться в темноте, видеть неясные силуэты, слышать непонятные шорохи	
32	Не соглашаешься с родителями	
33	Берешься за новое дело	
34	Разговаривать со школьным психологом	
35	Думать о том, что тебя могут «сглазить»	
36	Замолчали, когда ты подошел (подошла)	
37	Общаться с человеком, похожим на мага, экстрасенса	
38	Слушать, как кто-то говорит о своих любовных похождениях	
39	Смотреться в зеркало	
40	Кажется, что нечто непонятное, сверхъестественное может помешать тебе добиться желаемого	

Примечание. Пункты 5, 8, 9, 17, 31 заимствованы из шкалы О.Кондаша.

Ключ к тесту

Ключ является общим для обеих форм.

- Школьная тревожность: 1, 5, 7, 11, 12, 16, 19, 28, 30, 34
- Самооценочная тревожность: 3, 6, 8, 13, 17, 20, 25, 29, 33, 39
- Межличностная тревожность: 2, 9, 15, 18, 22, 24, 26, 32, 36, 38
- Магическая тревожность: 4, 10, 14, 21, 23, 27, 31, 35, 37, 40

Обработка и интерпретация результатов теста

Выделение субшкал во многом условно. Например, предложенные в ней ситуации общения можно рассматривать с позиции актуализации представлений о себе, некоторые школьные ситуации – как ситуации общения со взрослыми и т. п. Однако представленный вариант, как показывает практика, продуктивен с точки зрения задачи преодоления тревожности: он позволяет локализовать зону наибольшего напряжения и построить индивидуализированную программу работы.

При обработке ответ на каждый из пунктов шкалы оценивается количеством баллов, соответствующим округленной при ответе на него цифре. Подсчитывается общая сумма баллов по шкале в целом и отдельно по каждой субшкале.

Полученная сумма баллов представляет собой первичную, или «сырую», оценку.

Первичная оценка переводится в шкальную. В качестве шкальной оценки используется стандартная десятка. Для этого данные испытуемого сопоставляются с нормативными показателями группы учащихся соответствующего возраста и пола. Результат, полученный по всей шкале, интерпретируется как показатель общего уровня тревожности, по отдельным субшкалам – отдельных видов тревожности.

Общая тревожность

Стены	Половозрастные группы (результаты в баллах)							
	10-11 лет		12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.
1	0-33	0-26	0-34	0-26	0-34	0-37	0-33	0-27
2	34-40	27-32	35-43	27-32	35-43	38-45	34-39	28-34
3	41-48	33-39	44-50	33-38	44-52	46-53	40-46	35-41
4	49-55	40-45	51-58	39-44	53-61	54-61	47-53	42-47
5	56-62	46-52	59-66	45-50	62-70	62-69	54-60	48-54
6	63-70	53-58	67-74	51-56	71-80	70-77	61-67	55-61
7	71-77	59-65	75-81	57-62	81-88	78-85	86-74	62-68
8	78-84	66-71	82-89	63-67	89-98	86-93	75-80	69-75
9	85-92	72-77	90-97	68-73	99-107	94-101	81-87	76-82
10	93 и	78 и	98 и	74 и	108 и	102 и	88 и	83 и

	более							
--	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Школьная тревожность

Стены	Половозрастные группы (результаты в баллах)							
	10-11 лет		12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.
1	0-8	0-7	0-2	0-7	0-8	0-7	0-7	0-6
2	9-11	8-10	3-5	8-9	9-10	8-9	8-9	7
3	12-13	11-12	6-7	9-10	11-13	10-12	10-11	8
4	14-16	13-14	8-10	11-12	14-15	13-15	12-13	9
5	17-18	15-16	11-12	13	16-18	16-17	14	10
6	19-20	17-18	13-15	14-15	19-20	18-20	15-16	11
7	21-22	19-20	16-17	16	21-22	21-22	17-18	12-13
8	23-25	21-22	18-20	17-18	23-25	23-25	19-20	14
9	26-27	23-24	21-22	19-20	26-27	26-28	21-22	15
10	28 и более	25 и более	23 и более	21 и более	28 и более	29 и более	23 и боле	16 и более

Самооценочная тревожность

Стены	Половозрастные группы (результаты в баллах)							
	10-11 лет		12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.
1	0-10	0-7	0-9	0-5	0-8	0-7	0-6	0-7
2	11	8-9	10-11	6-7	9-10	8-10	7-8	8-9
3	12-13	10	12-13	8	11-13	11-13	9-11	10-12
4	14	11-12	14-16	9-10	14-16	14-16	12-13	13-15
5	15-16	13	17-18	11-12	17-18	17-19	14-16	16-17
6	17-18	14-15	19-20	10-11	19-21	20-22	17-18	18-20

7	19	16-17	21-22	13-14	22-24	23-25	19-21	21-23
8	20-21	18	23-24	15	25-26	26-28	22-23	24-25
9	22-23	19-20	25-27	16-17	27-29	29-31	24-26	26-28
10	24 и более	21 и более	28 и более	18 и более	30 и более	32 и более	27 и боле	29 и более

Межличностная тревожность

Стены	Половозрастные группы (результаты в баллах)							
	10-11 лет		12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.
1	0-8	0-7	0-8	0-8	0-6	0-8	0-6	0-7
2	9	8	9-10	9	7-9	9-11	7-8	8-9
3	10	9	11-12	10	10-12	12-14	9-11	10-12
4	11	10	13-14	11-12	13-15	15-17	12-13	13-15
5	12-13	11-12	15	13	16-17	18-20	14-15	16-17
6	14	13	16-17	14-15	18-20	21-23	16-18	18-20
7	15	14	18-19	16	21-23	24-26	19-20	21-23
8	16-17	15	20-21	17-18	24-26	27-29	21-23	24-26
9	18	16	22-23	19	27-29	30-32	24-25	27-28
10	19 и более	17 и более	24 и более	20 и более	30 и более	33 и более	26 и боле	29 и более

Магическая тревожность

Стены	Половозрастные группы (результаты в баллах)							
	10-11 лет		12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.
1	0-7	0-6	0-7	0-4	0-5	0-6	0-6	0-5
2	8	7	8-9	5-6	6-7	7-8	7-9	6-7

3	9-10	8-9	10-11	8-10	9-10	10-11	8-9	4
4	11-12	10	12-13	8-9	11-13	11-12	12-14	10
5	13-14	11-12	14-15	10	14-15	13-14	15-16	11-12
6	15-16	13	16-17	11-12	16-18	15-16	17-19	13
7	17-18	14	18-20	13	19-21	17-18	20-22	14-15
8	19-20	15-16	21-22	14-15	22-23	19-20	23-24	16-17
9	21-22	17	23-24	16	24-26	21-23	25-27	18
10	23 и более	18 и более	25 и более	17 и более	27 и более	24 и более	28 и более	19 и более

Результаты исследования ситуативной тревожности старших подростков

Таблица 1

Результаты исследования ситуативной тревожности старших подростков по методике диагностики самооценки уровня тревожности Спилберга-Ханина

№	ФИ	Баллы в %	Уровень тревожности
1	В.П.	29	Низкий
2	П.Л.	25	Низкий
3	О.Р.	48	Высокий
4	А.П.	48	Высокий
5	П.М.	27	Низкий
6	Ч.Н.	40	Умеренный
7	Ю.Е.	47	Высокий
8	У.П.	25	Низкий
9	Р.Н.	49	Высокий
10	Ш.О.	24	Низкий
11	О.П.	42	Умеренный
12	А.В.	27	Низкий
13	В.С.	44	Умеренный
14	С.М.	49	Высокий
15	И.М.	47	Высокий
16	И.И.	47	Высокий
17	В.К.	46	Высокий
18	В.Ч.	40	Умеренный
19	О.Л.	39	Умеренный
20	Ш.О.	44	Умеренный
21	Р.Н.	43	Умеренный

22	Н.Е.	42	Умеренный
23	Л.Д.	46	Высокий
24	Д.Ю.	49	Высокий
25	К.Е.	47	Высокий
26	Р.Н.	46	Высокий
Итого:			
Высокий уровень			46,2% (12 человек)
Умеренный уровень			30,7% (8 человек)
Низкий уровень			23,1% (6 человек)

Таблица 2

Результаты исследования ситуативной тревожности старших подростков по методике измерения уровня тревожности (шкала Дж. Тейлора)

№	ФИ	Баллы в %	Уровень тревожности
1	В.П.	5	Низкий
2	П.Л.	4	Низкий
3	О.Р.	26	Высокий
4	А.П.	27	Высокий
5	П.М.	5	Низкий
6	Ч.Н.	8	Средний
7	Ю.Е.	25	Высокий
8	У.П.	4	Низкий
9	Р.Н.	31	Высокий
10	Ш.О.	5	Низкий
11	О.П.	5	Низкий
12	А.В.	5	Низкий

13	В.С.	19	Средний
14	С.М.	29	Высокий
15	И.М.	31	Высокий
16	И.И.	14	Средний
17	В.К.	15	Средний
18	В.Ч.	17	Средний
19	О.Л.	5	Низкий
20	Ш.О.	15	Средний
21	Р.Н.	17	Средний
22	Н.Е.	10	Средний
23	Л.Д.	18	Средний
24	Д.Ю.	30	Высокий
25	К.Е.	27	Высокий
26	Р.Н.	25	Высокий
Итого:			
Высокий уровень		34,6% (9 человек)	
Средний уровень		34,6% (9 человек)	
Низкий уровень		30,8% (8 человек)	

Таблица 3

Результаты исследования ситуативной тревожности старших подростков по методике Шкала личностной тревожности (А.М. Прихожан)

№	ФИ	Баллы в %	Уровень тревожности
1	В.П.	40	Низкий
2	П.Л.	41	Низкий
3	О.Р.	88	Высокий
4	А.П.	80	Высокий
5	П.М.	35	Низкий

6	Ч.Н.	33	Низкий
7	Ю.Е.	79	Высокий
8	У.П.	39	Низкий
9	Р.Н.	83	Высокий
10	Ш.О.	35	Низкий
11	О.П.	60	Средний
12	А.В.	39	Низкий
13	В.С.	61	Средний
14	С.М.	81	Высокий
15	И.М.	79	Высокий
16	И.И.	85	Высокий
17	В.К.	51	Средний
18	В.Ч.	50	Средний
19	О.Л.	60	Средний
20	Ш.О.	65	Средний
21	Р.Н.	66	Средний
22	Н.Е.	50	Средний
23	Л.Д.	54	Средний
24	Д.Ю.	84	Высокий
25	К.Е.	87	Высокий
26	Р.Н.	60	Средний
Итого:			
Высокий уровень		34,6% (9 человек)	
Средний уровень		38,5% (10 человек)	
Низкий уровень		26,9% (7 человек)	

Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности
старших подростков

Занятие 1

Цель: формирование рабочей группы, доверительных отношений.

Упражнение 1 «Приветствие»

Цель: выявление значения индивидуального восприятия; определение закономерностей общения; развитие рефлексии.

Инструкция: каждый участник должен поздороваться по очереди со всеми присутствующими без слов, используя возможности мимики, жестов, пантомимики (движения тела), желательна не повторяться.

Время - 10 мин.

Упражнение 2 «Мне - соседу»

Цель: создание благоприятного настроения на работу

Инструкция: все участники встают в круг, достают из своего кармана любую мелкую вещицу и кладут её на ладонь правой руки. Пальцы левой руки складывают щепоткой над ладонью правой руки соседа слева. Со словами «мне» каждый участник берет предмет с ладони соседа и перекладывает его на свою правую ладонь со словами «соседу» и так до тех пор, пока предмет не вернется к своему хозяину.

Время: 5 минут

Обратная связь: Какие чувства испытывает каждый участник после выполнения упражнения?

Упражнение 3 «Ассоциации»

Цель: формирование положительного настроения, доверительных отношений.

Инструкция: Психолог. Давайте сейчас выберем первого водящего. Желающий встаёт перед участниками. Каждый присутствующий по очереди должен сказать, какие ассоциации вызывает у него водящий, то есть, что он нам напоминает: растение, предмет, животное. Не забывайте обращаться друг к другу по имени. (Участники играют.)

Время: 10 минут.

Обратная связь: Что чувствовали? Какие сравнения были неожиданными?

Упражнение 4. «Твоё имя»

Цель: формирование доброжелательной атмосферы,

Инструкция: Участники встают в круг, а один, передавая мяч соседу, называет своё полное имя. Задача других – назвать, передавая мяч по кругу, как можно больше вариантов его имени (например: Катя, Катюша, Катерина, Катенька, Катюшка...). Задание

повторяется для каждого участника. Затем все делятся впечатлениями о том, что чувствовали, когда слышали своё имя.

Время: 10 минут.

Обратная связь: Наше имя звучит для нас как лучшая в мире музыка. Поэтому, обращаясь друг к другу, давайте каждый раз будем начинать это обращение с имени

Упражнение 5. «Завершение»

Цель: подвести итоги тренинговому дню.

Инструкция: Давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количества пальцев одной руки. Что было трудно выполнять? Что оказалось неожиданным? Что было самым интересным?

Время: 5-7 минут.

Занятие 2

Цель: Развить умение самоанализа и преодоление барьеров, мешающих полноценному самовыражению.

Упражнение 1 «Приветствие»

Цель: выявление значения индивидуального восприятия; определение закономерностей общения; развитие рефлексии.

Инструкция: каждый участник должен поздороваться по очереди со всеми присутствующими без слов, используя возможности мимики, жестов, пантомимики (движения тела), желательно не повторяться.

Время - 10 мин.

Упражнение 2 «Уверенность»

Цель: формирование чувства успеха, уверенности в себе. Развитие эмоциональных резервов в стрессовой ситуации.

Инструкция: Назовите 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую себя хорошо». Воспроизведите их в своём воображении, запомните чувства, которые при этом возникнут. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надёжное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете.

Нарисуйте это место и назовите эти ощущения.

Время: 25 минут.

Обсуждение: что вы открыли нового для себя? Что чувствовали?

Упражнение 3. «Завершение»

Цель: подвести итоги тренинговому дню.

Инструкция: Давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количества пальцев одной руки. Что было трудно выполнять? Что оказалось неожиданным? Что было самым интересным?

Время: 5-7 минут.

Занятие 3

Цель: коррекция самооценки, снятие напряжения в отношениях с другими.

Упражнение 1 «Приветствие»

Цель: выявление значения индивидуального восприятия; определение закономерностей общения; развитие рефлексии.

Инструкция: каждый участник должен поздороваться по очереди со всеми присутствующими без слов, используя возможности мимики, жестов, пантомимики (движения тела), желательно не повторяться.

Время 5 мин.

Упражнение 2 «Ослиная шкура»

Цель: коррекция самооценки, снятие напряжения в отношениях с другими.

Инструкция: Ведущий говорит группе: «Иногда мы ощущаем себя лучше других, а иногда – хуже. Но настоящие герои чувствуют себя наравне с окружающими. Сейчас мы попробуем почувствовать это. Представьте, что мы попали в заколдованный лес и бродим по нему. Пусть каждый представит, что все другие герои хуже него. Они слабее, не такие умные, не такие красивые. Только ты настоящий герой. И не просто герой. А принц или даже король волшебной страны. Как вы при этом ходите, что чувствуете? (на выполнение этого задания дается 2-3 минуты.)

А теперь замрите на мгновение. Пускай каждый из вас представит, что он хуже других. На вас теперь ослиная шкура. Её не так просто снять. А все вокруг видят вас таким и смеются над вами. Они гораздо сильнее и умнее вас. Как вы при этом ходите, что чувствуете? (на выполнение этого задания дается 2-3 минуты)

Теперь остановитесь и встряхните руками и ногами, сбросьте чары. Мы оказались на волшебной поляне. Найдите себе пару. Один из вас должен стать королем, а другой – ослиной шкурой. Пусть король расскажет своему партнеру, что даёт ощущение превосходства, что он чувствует в этом состоянии (задание выполняется 1-2 минуты). А теперь пусть ослиная шкура расскажет о своих чувствах (1-2 минуты)»

Рефлексия упражнения:

- Какие ощущения вы испытывали, будучи королём?
- Есть ли что – то неприятное в превосходстве?
- Какие существуют преимущества у ослиной шкуры?

- А какие недостатки?
- Какие преимущества дает равноправие?
- Бывали ли в вашей жизни моменты, когда вы чувствовали себя королём? А когда ослиной шкурой?

Время: 15 минут.

Упражнение 3. «Пойми меня»

Цель: тренировка умения слушать, понимать говорящего, развитие грамотности в формулировании собственных высказываний – основы конструктивного общения.

Инструкция: участники делятся на пары: один из них (по очереди) получает лист ватмана А4 с изображением геометрических фигур в различных вариациях на листе.

Участники садятся друг к другу спиной. Первый объясняет второму как можно точнее расположение фигур на своём листе, чтобы тот воспроизвёл предложенный вариант рисунка на чистом листе.

Анализ полученных работ проходит по принципу, у кого из пар участников максимально точно удалось воспроизвести предложенный рисунок по описанию, услышанному от первого участника.

Время: 15 минут.

Упражнение 4. «Завершение»

Цель: подвести итоги тренинговому дню.

Инструкция: Давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количества пальцев одной руки. Что было трудно выполнять? Что оказалось неожиданным? Что было самым интересным?

Время: 5-7 минут.

Занятие 3

Цель: обучения приемам снижения напряжения, формированию дружеских отношений.

Упражнение 1 «Приветствие»

Цель: выявление значения индивидуального восприятия; определение закономерностей общения; развитие рефлексии.

Инструкция: каждый участник должен поздороваться по очереди со всеми присутствующими без слов, используя возможности мимики, жестов, пантомимики (движения тела), желательна не повторяться.

Время 5 мин.

Упражнение 2. «Я – снежная баба»

Цель: снятие мышечного напряжения.

Инструкция: Тебя вылепили дети, и теперь они ушли, оставив тебя одну. У тебя есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и ты стоишь на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и ты чувствуешь, что таешь. Сначала тает голова, потом одна рука, потом - другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Ты превращаешься в лужицу, растекшуюся по земле».

Время: 10 минут.

Упражнение 3. «Мой огонек»

Цель: снижение напряжение, обучение приемам визуализации.

Инструкция: Ты выходишь из этого дома и идёшь по улице. Ты никуда не торопишься, просто идёшь. Тебя никто не ждёт. Ты просто гуляешь. Замечаешь снежные сугробы вокруг дороги. Снег серебрится в лучах фонарей. Ты останавливаешься и любишься снегом. Потом поднимаешь глаза, видишь дома, освещённые окна. В окнах горит тёплый свет. В каждом окне – маленький мир. Уютный дом. Теперь представь себе, что где-то внутри тебя горит такой же маленький тёплый свет. Он даёт тебе уют и тёплый покой. Что бы ни происходило с тобой, какие бы бури и волнения ты не переживал, он горит ясным, тёплым, спокойным светом. Представь его в виде язычка пламени. Ты можешь осторожно взять его в руки. Вот он перед тобой. Ты бережно держишь его в руках. Полюбуйся его ровным, мягким светом. Поблагодари за тепло и мир, которые он даёт (Пауза). Теперь бережно положи его. Он всегда будет с тобой.

Время: 10 минут.

Упражнение 4. «Огонь-лед»

Цель: снятие внутренних зажимов.

Инструкция: Упражнение включает в себя попеременное напряжение в расслабление всего тела. Участники выполняют упражнение стоя в кругу. По команде ведущего «Огонь» участники начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно. По команде «Лед» участники застывают в позе, в которой застигла их команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

Время: 7-10 минут.

Упражнение 5. «Завершение»

Цель: подвести итоги тренинговому дню.

Инструкция: Давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количества пальцев одной руки. Что было трудно выполнять? Что оказалось неожиданным? Что было самым интересным?

Время: 5-7 минут.

Занятие 4.

Цель: научить участников внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя.

Упражнение 1 «Приветствие»

Цель: выявление значения индивидуального восприятия; определение закономерностей общения; развитие рефлексии.

Инструкция: каждый участник должен поздороваться по очереди со всеми присутствующими без слов, используя возможности мимики, жестов, пантомимики (движения тела), желательно не повторяться.

Время 5 мин.

Упражнение 2. «Аукцион»

Цель: нахождение способов работы с плохим настроением.

Инструкция: По типу аукциона предлагается, как можно больше способов помогающих справиться с плохим настроением. Все способы, принятые ведущим, фиксируются на доске.

Время: 10 минут.

Упражнение 3. «Печатная машинка»

Цель: развитие навыков эффективного взаимодействия.

Инструкция: группе даётся пословица (например «Один в поле не воин»), Участникам необходимо распределить между собой буквы алфавита, а затем озвучить пословицу чётко, быстро, логически и эмоционально. Необходимо достигнуть целостной, осмысленной и ритмичной передачи пословицы.

Время: 10 минут.

Упражнение 4. «Лебедь»

Цель: Это упражнение помогает снять напряжение в спине, укрепляет мышцы спины, улучшает кровообращение в позвоночнике и подвижность в плечевых суставах. Заметьте, когда вы долго сидите, вам невольно хочется оттянуть руки назад, сам организм просит об этом. Так помогите ему.

Инструкция: Сядьте так, чтобы спина касалась спинки стула, или встаньте прямо. Руки опустите, плечи отведите назад. Руки за спиной возьмите в замок и медленно

поднимайте их вверх, не наклоняя туловища. Обратите внимание на область между лопатками, почувствуйте тепло между ними и плавно опустите руки. Отдохните, сделав несколько спокойных вдохов и выдохов.

Время: 7-10 минут.

Упражнение 5. «Завершение»

Цель: подвести итоги тренинговому дню.

Инструкция: Давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количества пальцев одной руки. Что было трудно выполнять? Что оказалось неожиданным? Что было самым интересным?

Время: 5-7 минут.

Занятие 5

Цель: коррекция уровня тревожности, снижение внутреннего напряжения.

Упражнение 1 «Приветствие»

Цель: выявление значения индивидуального восприятия; определение закономерностей общения; развитие рефлексии.

Инструкция: каждый участник должен поздороваться по очереди со всеми присутствующими без слов, используя возможности мимики, жестов, пантомимики (движения тела), желательно не повторяться.

Упражнение 2. «Лень»

Цель: снижение внутреннего напряжения.

Инструкция: Сегодня мои дети много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги ... (пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки у ..., отдыхают ножки у ... Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

Время: 10 минут.

Упражнение 3. «Кто я?»

Цель: повышение настроения, сплочение группы.

Инструкция: Каждому участнику прикалывается булавкой на спину любое существительное - жираф, бегемот, горный орёл, бульдозер, хлеборезка, скалка и т.д. Каждый может прочитать, как называются остальные, но, естественно, не может прочитать, как называется он сам. Задача каждого участника - узнать у остальных своё новое имя. Участники на вопросы могут отвечать только "Да" или "Нет".

Время: 10-12 минут.

Упражнение 4. «Качели»

Цель: снятие напряжения в мышцах лица.

Инструкция: Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, ласковое солнышко гладит вас (мышцы лица расслаблены). Но вот летит бабочка садится к вам на брови. Она хочет покачаться как на качелях. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх – вниз. Бабочка улетела, а солнышко пригревает (расслабление мышц лица) (повторить 2-3 раза).

Время: 10 минут.

Упражнение 5. «Завершение»

Цель: подвести итоги тренинговому дню.

Инструкция: Давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количества пальцев одной руки. Что было трудно выполнять? Что оказалось неожиданным? Что было самым интересным?

Время: 5-7 минут.

Занятие 6

Цель: коррекция ситуативной тревожности, работа над эмоциональной открытостью

Упражнение 1 «Приветствие»

Цель: выявление значения индивидуального восприятия; определение закономерностей общения; развитие рефлексии.

Инструкция: каждый участник должен поздороваться по очереди со всеми присутствующими без слов, используя возможности мимики, жестов, пантомимики (движения тела), желательна не повторяться.

Время: 5-10 минут.

Упражнение 2. «Рука вверх, рука вниз»

Цель: повышение настроения, активизация участников.

Инструкция: Одной рукой медленно поглаживать себя по груди и животу, другой быстро похлопывать себя по голове. Вариации: делать большой круг руками и одновременно подмигивать одним глазом и кивать головой; глазами следить за секундной стрелкой и при этом качаться из стороны в сторону; считать от 20 и 0 и представлять образ белого медведя, который ест землянику из миски. Еще вариант – правой рукой рисовать в воздухе круг, а левой - крест. Пусть участники придумают и покажут свои варианты одновременно действий!

Время: 5-10 минут.

Упражнение 3. «Эмоциональный термометр»

Цель: оценка своего эмоционального состояния.

Инструкция: На игровом бланке попробуйте составить эмоциональный портрет своего вчерашнего дня. Оценивайте события дня с момента вашего пробуждения. Поставьте кружок (крестик) в зону, соответствующую вашему самочувствию УТРОМ, ДНЕМ И ВЕЧЕРОМ

Например, УТРОМ:

- Когда вы проснулись, ваше настроение было...
- Когда вы завтракали или одевались на работу, вы чувствовали ...
- В школе ваше настроение....

Продолжите анализ вашего эмоционального самочувствия ДНЕМ и ВЕЧЕРОМ.

Время работы 2-3 мин.

Обсуждение.

Проанализируйте свои эмоциональные графики:

– Посмотрите на свои эмоциональные портреты. Как часто у вас менялось настроение? Или наоборот оно было устойчиво и менялось редко?

– Посмотрите все эмоциональные события дня и обведите в кружок те настроения, которые были вызваны ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ.

– Посмотрите на обведенные кружки. Если всё эмоциональное самочувствие выразить в %,

то сколько % настроений оказалось зависимыми от других людей? Как вы думаете, почему? Какое преимущество вы имеете, если ваше настроение зависит или не зависит от настроения другого человека?

– “Крайние” настроения – очень плохое и очень хорошее, также больше зависят от других людей, чем среднее настроение. Склонны ли вы к “крайним” настроениям?

– Посмотрите, отличается ли по настроению начало дня от середины дня? Почему? Подумайте, что можно сделать, чтобы улучшить ваше самочувствие?

Время: 15 минут.

Упражнение 4. «Завершение»

Цель: подвести итоги тренинговому дню.

Инструкция: Давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количества пальцев одной руки. Что было трудно выполнять? Что оказалось неожиданным? Что было самым интересным?

Время: 5-7 минут.

Занятие 7.

Цель: оптимизация тревожности, формирование позитивного восприятия.

Упражнение 1 «Приветствие»

Цель: выявление значения индивидуального восприятия; определение закономерностей общения; развитие рефлексии.

Инструкция: каждый участник должен поздороваться по очереди со всеми присутствующими без слов, используя возможности мимики, жестов, пантомимики (движения тела), желательна не повторяться.

Время: 5-10 минут.

Упражнение 2. «Достоинства»

Цель: актуализация собственной значимости, ценностей.

Инструкция: Участники располагаются по кругу. Каждый по часовой стрелке называет свои достоинства, а затем повторяет достоинства других в том порядке, в котором те назывались.

Время: 7 минут.

Упражнение 3. «Поменяйтесь местами те, кто...»

Цель: выявление общих черт в друг друге.

Инструкция: Предлагаю всем встать в круг. Я буду предлагать поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то признаком. Например, когда я скажу: «Поменяйтесь все те, кто полон сил и энергии», все те, кто относит себя к данной категории, должны поменяться местами.

- Часто чувствует усталость.
- У кого настроение жизнерадостное, полное оптимизма.
- кто чувствует себя счастливым
- кто хочет каникул.

Время: 7-10 минут.

Упражнение 4. «Самоуважение»

Цель: формирование самоуважения, чувства собственной значимости.

Инструкция: Можете ли вы мне сказать, каким образом вы замечаете, что кто-то считает вас действительно хорошими? Как вам показывает это мама, а как папа?

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Вздохните три раза глубоко... Теперь отправьтесь мысленно в то место, которое считаете самым замечательным. Осмотрите его как следует. Что вы видите там? Что слышите? Как там пахнет? Что хотите там потрогать? (15 секунд).

Скоро вы увидите двух человек, которые вас ценят и уважают, которые радуются, когда вы с ними рядом, которые знают, какими вы можете быть внимательными к людям и какими добрыми... Посмотрите вокруг, и вы увидите, как эти люди подходят к вам, чтобы показать, что они считают вас хорошими... (15 секунд).

Послушайте, что они скажут...

Поговорите с человеком, который к вам пришел. Спросите его, не расскажет ли он о том, как он к вам относится... (15 секунд).

Теперь попрощайтесь с людьми, которые приходили к вам, и подготовьтесь к тому, чтобы снова вернуться сюда бодрым и оживленным. Потянитесь и откройте глаза...

Вы можете рассказать нам о том, что пережили? Кто к вам приходил? Что сказал этот человек? Смогли ли вы поблагодарить его за то, что он так относится к вам?

Время: 15 минут.

Упражнение 5. «Завершение»

Цель: подвести итоги тренинговому дню.

Инструкция: Давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количество пальцев одной руки. Что было трудно выполнять? Что оказалось неожиданным? Что было самым интересным?

Время: 5-7 минут.

Занятие 8.

Цель: завершение тренинга.

Упражнение 1 «Приветствие»

Цель: выявление значения индивидуального восприятия; определение закономерностей общения; развитие рефлексии.

Инструкция: каждый участник должен поздороваться по очереди со всеми присутствующими без слов, используя возможности мимики, жестов, пантомимики (движения тела), желательна не повторяться.

Время: 5-10 минут.

Упражнение 2. «Сказка»

Цель: формирование уверенности, актуализация собственной значимости.

Инструкция: Я хочу рассказать вам одну историю, или вернее, сказку. Или, пожалуй, так. Я хочу рассказать вам одну сказочную историю. Поэтому устраивайтесь поудобнее и позвольте себе просто слушать, видеть и чувствовать эту историю.

Итак, я начинаю. Жил-был маленький самолетик, который хотел научиться летать. Он стоял на земле и смотрел, как большие самолеты кружатся в небе, выписывая замысловатые узоры. И ему тоже очень хотелось летать также легко и правильно, как и другие. Но он почему-то считал, что никогда не сможет научиться этому. И ему было очень обидно плохо летать. Иногда даже другие самолеты поддразнивали его: ”Эх, ты! Все умеют, а ты нет. Это же так просто! Летим с нами!” “Вам-то просто, а я не могу!”- грустно думал самолетик.

На аэродроме каждый день проводились уроки, на которых самолеты учились делать в небе сложные фигуры. Однажды самолетик, как обычно, наблюдал за фигурами высшего пилотажа, которые выписывали на небе другие самолеты. После них на небе оставался белый след. Вдруг след одной из фигур, похожий на букву “Щ”, превратился в мягкого белого щенка. “Привет! - сказал щенок. - А ты почему не летаешь?”

“У меня не получается. Я даже не хочу пробовать...” - ответил самолетик.

“Знаешь, когда я смотрю отсюда с высоты, я могу одним взглядом охватить весь аэродром и поле, и лес за ним и с одного раза понять их смысл. Понимаешь, сверху гораздо легче видеть такие вещи и охватить их смысл...чем стоять внизу на одном месте. И также дело обстоит во многих других областях жизни. И это относится и к знакам на бумаге. Отдельные значки на бумаге состоят из маленьких кружочков, палочек и изогнутых линий. И их очень легко нарисовать. Вместе они составляют слова-узоры. И гораздо проще увидеть слово, которое уже написано, чем увидеть все это еще тогда, когда палочки, крючочки и кружки еще не стали словами”.

И тогда самолетику захотелось посмотреть с высоты на родной аэродром, на поля и леса. Захотелось самому рисовать узоры, которые, оказывается, как и буквы, состоят из совсем простых линий. И он представил, как выписывает эти линии, которые складываются в узоры-слова. А потом разбежался и взлетел именно так, как представлял себе это. Он почувствовал, как воздух сам поддерживает и помогает ему. Лететь было легко и приятно. Поднимаясь все выше, он смотрел вперед, а за ним в небе оставались буквы. И как вы думаете, что он написал? Одна за другой появлялись буквы и складывались в слова. И вот те, кто стоял, внизу прочитали: “У меня получилось!” Это было очень приятно.

И может быть, вы удивитесь, что с тех пор самолетик стал летать все увереннее и писать все новые и новые слова на небе, выполняя самые сложные упражнения. А потом он вырос и, оглядываясь в прошлое, с улыбкой вспоминал то время, когда он еще не умел летать.

Время: 10 минут.

Упражнение 3 «Заброшенный сад»

Цель: обучение приему восстановления сил.

Инструкция: Я хочу показать, как вы можете самостоятельно восстановить свои силы после трудной работы.

Пожалуйста, закройте глаза. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните.

Представьте себе, что вы бродите по какому-то большому помещению. Вы видите высокие стены, целиком заросшие плющом. В стене вы замечаете старую деревянную дверь. Поддавшись внезапному порыву, вы открываете створки и входите внутрь...

Вы обнаруживаете, что оказались в старом саду. По-видимому, раньше этот сад был цветущим, аккуратным и очень ухоженным. Но сейчас он совсем одичал.

Деревья и кусты необузданно разрослись во все стороны, сорняков столько, что дорожки и клумбы стали едва различимы.

Вы начинаете наводить порядок в окружающей вас части сада. Возможно, вы будете косить траву, выпалывать сорняки, обрезать сучья пересаживать растения, поливать их, вносить удобрения. Делайте всё что, как вам кажется, надо сделать, чтобы привести сад в порядок...

А когда вы устанете, и вам будет нужен источник вдохновения для продолжения работы, остановитесь и посмотрите на ту часть сада, которую вы уже привели в порядок, и сравните ее с участками сада, которых - ваша рука еще касалась... (3 минуты.)

Теперь скажите саду «до свидания» и со свежими силами возвращайтесь сюда.

Время: 10 минут.

Упражнение 4. «Я по городу шагаю»

Цель: снижение тревожности.

Инструкция: направлено на снятие тревожности, восстановление навыков общения: люди хаотично двигаются по комнате, по команде начинают делать шаг либо навстречу человеку, стоящему рядом с ним, либо уходят на шаг в сторону и отворачиваются, либо делают шаг к человеку, но топают при этом ногой. Обсуждение: каких действий было больше; что при этом чувствовали, что было трудно, а что легко сделать.

Время: 5 минут.

Упражнение 5. «Завершение»

Цель: подвести итоги тренинговому дню.

Инструкция: Давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количества пальцев одной руки. Что было трудно выполнять? Что оказалось неожиданным? Что было самым интересным?

Время: 5-7 минут.

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

Таблица 4

Результаты исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших подростков по методике диагностики самооценки уровня тревожности Спилберга-Ханина

№	ФИ	Баллы в %	Уровень тревожности
1	В.П.	24	Низкий
2	П.Л.	20	Низкий
3	О.Р.	46	Высокий
4	А.П.	46	Высокий
5	П.М.	22	Низкий
6	Ч.Н.	31	Умеренный
7	Ю.Е.	28	Низкий
8	У.П.	24	Низкий
9	Р.Н.	46	Высокий
10	Ш.О.	20	Низкий
11	О.П.	33	Умеренный
12	А.В.	23	Низкий
13	В.С.	31	Умеренный
14	С.М.	46	Высокий
15	И.М.	37	Умеренный
16	И.И.	40	Умеренный
17	В.К.	39	Умеренный
18	В.Ч.	32	Умеренный
19	О.Л.	35	Умеренный

20	Ш.О.	29	Низкий
21	Р.Н.	32	Умеренный
22	Н.Е.	37	Умеренный
23	Л.Д.	34	Умеренный
24	Д.Ю.	46	Высокий
25	К.Е.	46	Высокий
26	Р.Н.	36	Умеренный
Итого:			
Высокий уровень		23,1% (6 человек)	
Умеренный уровень		46,2% (12 человек)	
Низкий уровень		30,7% (8 человек)	

Таблица 5

Результаты исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших подростков по методике измерения уровня тревожности (шкала Дж. Тейлора)

№	ФИ	Баллы в %	Уровень тревожности
1	В.П.	4	Низкий
2	П.Л.	4	Низкий
3	О.Р.	7	Средний
4	А.П.	21	Высокий
5	П.М.	6	Низкий
6	Ч.Н.	4	Низкий
7	Ю.Е.	8	Средний
8	У.П.	6	Низкий
9	Р.Н.	8	Средний
10	Ш.О.	6	Низкий

11	О.П.	7	Средний
12	А.В.	7	Средний
13	В.С.	4	Низкий
14	С.М.	22	Высокий
15	И.М.	22	Высокий
16	И.И.	7	Средний
17	В.К.	9	Средний
18	В.Ч.	9	Средний
19	О.Л.	9	Средний
20	Ш.О.	10	Средний
21	Р.Н.	10	Средний
22	Н.Е.	7	Средний
23	Л.Д.	8	Средний
24	Д.Ю.	21	Высокий
25	К.Е.	21	Высокий
26	Р.Н.	8	Средний
Итого:			
Высокий уровень		19,2% (5 человек)	
Средний уровень		65,4% (17 человек)	
Низкий уровень		15,4% (4 человека)	

Таблица 6

Результаты исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших подростков по методике Шкала личностной тревожности (А.М. Прихожан)

№	ФИ	Баллы в %	Уровень тревожности
1	В.П.	20	Низкий

2	П.Л.	21	Низкий
3	О.Р.	70	Высокий
4	А.П.	49	Средний
5	П.М.	48	Средний
6	Ч.Н.	25	Низкий
7	Ю.Е.	50	Средний
8	У.П.	51	Средний
9	Р.Н.	53	Средний
10	Ш.О.	30	Низкий
11	О.П.	48	Средний
12	А.В.	50	Средний
13	В.С.	51	Средний
14	С.М.	70	Высокий
15	И.М.	69	Высокий
16	И.И.	54	Средний
17	В.К.	49	Средний
18	В.Ч.	48	Средний
19	О.Л.	52	Средний
20	Ш.О.	53	Средний
21	Р.Н.	53	Средний
22	Н.Е.	48	Средний
23	Л.Д.	47	Средний
24	Д.Ю.	56	Средний
25	К.Е.	68	Высокий
26	Р.Н.	49	Средний
Итого:			
Высокий уровень		15,4% (4 человека)	

Средний уровень	69,2% (18 человек)
Низкий уровень	15,4% (4 человека)

Таблица 7

Расчет Т-критерия Вилкоксона для показателей методики диагностики самооценки уровня тревожности Спилберга-Ханина

Гипотезы.

H_0 : Интенсивность сдвигов на повышение ситуативной тревожности не превосходит интенсивности сдвигов в сторону понижения.

H_1 : Интенсивность сдвигов на понижении ситуативной тревожности превышает интенсивность сдвигов в сторону повышения.

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до} - t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
24	20	-4	4	5
42	33	-9	9	11
27	23	-4	4	5
44	31	-13	13	16
49	46	-3	3	2.5
47	37	-10	10	12.5
47	40	-7	7	8.5
46	39	-7	7	8.5
40	32	-8	8	10
39	35	-4	4	5
44	29	-15	15	17
43	32	-11	11	14
42	37	-5	5	7
46	34	-12	12	15
49	46	-3	3	2.5

47	46	-1	1	1
46	36	-10	10	12.5
Сумма				153

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=153$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+17)17}{2} = 153$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия T:

$$T = \sum R_i = 0$$

По таблице Приложения находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для $n=17$:

$$T_{кр} = 27 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 41 \quad (p \leq 0.05)$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае отрицательных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

Гипотеза H1 принимается.

Таблица 8

Расчет T-критерия Вилкоксона для показателей методики измерения уровня тревожности (шкала Дж. Тейлора)

Гипотезы:

H₀: Интенсивность сдвигов на повышение ситуативной тревожности не превосходит интенсивности сдвигов в сторону понижения.

H_1 : Интенсивность сдвигов на понижении ситуативной тревожности превышает интенсивность сдвигов в сторону повышения.

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до} - t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
5	6	1	1	1
5	7	2	2	2.5
5	7	2	2	2.5
19	4	-15	15	16
29	22	-7	7	10
31	22	-9	9	13.5
14	7	-7	7	10
15	9	-6	6	7.5
17	9	-8	8	12
5	9	4	4	5
15	10	-5	5	6
17	10	-7	7	10
10	7	-3	3	4
18	8	-10	10	15
30	21	-9	9	13.5
27	21	-6	6	7.5
25	8	-17	17	17
Сумма				153

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=153$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+17)17}{2} = 153$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия T:

$$T = \sum R_i = 1 + 2.5 + 2.5 + 5 = 11$$

По таблице Приложения находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для $n=17$:

$$T_{кр} = 27 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 41 \quad (p \leq 0.05)$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае отрицательных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости:

$$T_{эмп} < T_{кр}(0,01).$$

Гипотеза H1 принимается.

Таблица 9

Расчет T-критерия Вилкоксона для показателей методики Шкала личностной тревожности (А.М. Прихожан)

Гипотезы:

H₀: Интенсивность сдвигов на повышение ситуативной тревожности не превосходит интенсивности сдвигов в сторону понижения.

H₁: Интенсивность сдвигов на понижении ситуативной тревожности превышает интенсивность сдвигов в сторону повышения.

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до} - t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
35	30	-5	5	4
60	48	-12	12	12.5
39	50	11	11	10
61	51	-10	10	7.5

81	70	-11	11	10
79	69	-10	10	7.5
85	54	-31	31	17
51	49	-2	2	2
50	48	-2	2	2
60	52	-8	8	6
65	53	-12	12	12.5
66	53	-13	13	14
50	48	-2	2	2
54	47	-7	7	5
84	56	-28	28	16
87	68	-19	19	15
60	49	-11	11	10
Сумма				153

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=153$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+17)17}{2} = 153$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия T:

$$T = \sum R_i = 10 = 10$$

По таблице Приложения находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для $n=17$:

$$T_{кр} = 27 (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр}=41 (p \leq 0.05)$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае отрицательных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

Гипотеза H_1 принимается.

Технологическая карта внедрения результатов исследования «Психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших подростков»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Ко л- во	Врем я	Ответстве нные
1	2	3	4	5	6	7
1-й этап: «Целеполагание внедрения инновационной технологии по Психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших подростков»						
1.1. Изучить документацию по предмету внедрения (Психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших подростков)	Изучение нормативной документации, ФЗ и Законов РФ, Закона об образовании, Постановлений Правительства РФ в области образования и безопасности среды и личности в РФ, документации ОУ	Обсуждение, анализ, изучение документации и нормативных источников по теме, наблюдение	Анализ литературы, работа психологом в ОУ, осуществление психологического сопровождения учебно – воспитательного процесса в ОУ, обсуждение на пед. Совете ОУ, самообразовании, обучение на факультете психологии ЧПУ	1	С 2017г.	Психолог, социальный педагог, администрация ОУ
1.2. Поставить цели внедрения программы Психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших подростков	Выдвижение и обоснование целей внедрения Модели	Разработка «Дерева целей» исследования, обсуждение, разработка модели и программы, анализ материалов по цели внедрения Программы, работа психологической службы ОУ	Работа психологической службы ОУ, консультация с научным руководителем и администрацией ОУ, наблюдение, беседа	1	Сентябрь	Психолог, администрация ОУ
1.3.	Изучение и	Анализ	Работа	1	октяб	Психолог,

Разработать этапы внедрения Программы Психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности и старших подростков	анализ содержания этапов внедрения Программы, ее задач, принципов, критериев и показателей эффективности	состояния ситуации проявления уровней тревожности старших подростков, анализ Модели и программы внедрения, анализ готовности ОУ к инновационной деятельности по внедрению модели	психологической службы ОУ, совещание, анализ документации, работа по составлению Программы внедрения		рь	администрация ОУ
1	2	3	4	5	6	7
1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения программы Психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности и старших подростков	Анализ уровня подготовленности пед. коллектива к внедрению инноваций, анализ работы ОУ по теме внедрения (Психолого-педагогической коррекции ситуативной старших подростков), подготовка методической база внедрения Программы	Составление программы внедрения, анализ материалов готовности ОУ к инновационной деятельности	Административное совещание, педагогический совет, анализ документов, работа по составлению Программы внедрения	1	октябрь	Психолог, педагоги, администрация ОУ
2-й этап: «Формирование положительной психологической установки на внедрение Программы Психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших подростков»						
2.1. Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у администрации ОУ и заинтересованных субъектов	Формирование готовности внедрить Программу в ОУ, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения	Обоснование практической значимости внедрения, тренинги (развития, готовности к инновационной деятельности, внедрения), беседы, обсуждения, популяризация	Индивидуальные беседы с заинтересованными субъектами внедрения Программы, работа психологической службы ОУ,	1	Октябрь	Психолог, администрация ОУ

внедрения		идеи внедрения Программы	участие в семинарах со смежной тематикой			
1	2	3	4	5	6	7
2.2. Сформировать положительную установку на предмет внедрения Программы у педагогического коллектива ОУ	Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий в ОУ и их значимости для ОУ, значимости и актуальности внедрения Программы	Беседы, обсуждение, семинары	Беседы, семинары, изучение передового опыта внедрения инновационных технологий в ОУ	Не менее 5	Сентябрь - ноябрь	Психолог, администрация ОУ
2.3. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения Программы у заинтересованных субъектов вне ОУ	Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий вне ОУ и их значимости для системы образования, значимости и актуальности внедрения Программы для психологической безопасности общества	Методические выставки, семинары, консультации, научно-исследовательская работа, конференции и конгрессы	Участие в конгрессах, конференциях, семинарах по теме внедрения, статьи	Не менее 5	Сентябрь - ноябрь	Психолог, администрация ОУ
2.4. Сформировать уверенность по внедрению инновационной технологии в ОУ	Анализ своего состояния по теме внедрения, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения, исследование психологического паспорта субъектов внедрения	Постановка проблемы, обсуждение, тренинг, консультации с научным руководителем диссертационного исследования	Беседы, консультации, самоанализ	1	Сентябрь - ноябрь	Психолог

3-й этап: «Изучение предмета внедрения «Программы Психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших подростков»						
1	2	3	4	5	6	7
3.1. Изучить необходимые материалы и документы о предмете внедрения (Психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших подростков)	Изучение материалов и документов о предмете внедрения инновационной Программы и документации ОУ	Фронтально	Семинары, работа с литературой и информационными источниками	1	Декабрь	Психолог
3.2. Изучить сущность предмета внедрения инновационной программы в ОУ	Освоение системного подхода в работе над темой изучения предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм и методов	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги (развития, готовности к инновационной деятельности)	1	2012 Январь	Психолог, администрация ОУ
3.3. Изучить методику внедрения темы Программы	Освоение системного подхода в работе над темой	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги (целеполагания, внедрения)	1	Февраль	Психолог, администрация ОУ
4-й этап: «Опережающее (пробное) освоение предмета внедрения «Психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших подростков»»						
4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы	Определение состава инициативной группы, организационная работа, исследование психологическ	Наблюдение, анализ, консультирование, собеседование, обсуждение	Работа психологической службы ОУ, тематические мероприятия	Не менее 6	Апрель	Психолог, администрация ОУ, научный руководитель диссертационного

	ого портрета субъектов внедрения		я, уроки			исследования
4.2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе	Изучение теории предмета внедрения, теории систем и системного подхода, методики внедрения	Самообразование , научно-исследовательская работа, обсуждение	Беседы, консультации, работа психологической службы ОУ	1	Апрель	Психолог, администрация ОУ
1	2	3	4	5	6	7
4.3. Обеспечить инициативной группой условия для успешного освоения методики внедрения Психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности и старших подростков	Анализ создания условий для опережающего внедрения инновационной Программы	Изучение состояния дел в ОУ по теме внедрения Программы, обсуждения, экспертная оценка, самооценка	Производственное собрание, анализ документации ОУ	1	Май	Психолог, администрация ОУ
4.4. Проверить методику внедрения Программы	Работа инициативной группы по новой методике	Изучение состояния дел в ОУ, внесение изменений и дополнений в программу	Посещение уроков, работа психологической службы ОУ, внеурочные формы работы	Не менее 5	1-е полугодие	Психолог, администрация ОУ, инициативная группа по внедрению Программы
5-й этап: «Фронтальное освоение предмета внедрения «Программы Психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших подростков»»						
5.1. Активизировать педагогический коллектив ОУ на внедрение инновационной	Анализ работы инициативной группы по внедрению Программы	Сообщение о результатах работы по инновационной технологии, тренинги (внедрения, готовности к инновационной	Пед. совет, работа психологической службы ОУ	1	сентябрь	Психолог, администрация ОУ, инициативная группа по внедрению Программы

программы Психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожност и старших подростков		деятельности), работа психологической службы ОУ				
1	2	3	4	5	6	7
5.2. Развить знания и умения, сформированные на предыдущем этапе	Обновление знаний о предмете внедрения Программы, теории систем и системного подхода, методики внедрения	Обмен опытом внедрения инновационных программ, самообразование, тренинги (готовности к инновационной деятельности, саморегуляции), работа психологической службы ОУ	Наставничество, консультации, работа психологической службы ОУ, семинар	1	Сентябрь-октябрь	Психолог, администрация ОУ, инициативная группа по внедрению Программы
5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения инновационной Программы Психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожност и старших подростков	Анализ состояния условий для фронтального внедрения программы в ОУ	Изучение состояния дел в ОУ по теме внедрения Программы, обсуждения, работа психологической службы ОУ	Работа психологической службы ОУ, производственное собрание, анализ документов ОУ	1	ноябрь	Психолог, администрация ОУ
5.4. Освоить всем педагогическим коллективом предмет внедрения (Психолого-	Фронтальное освоение Программы психолого-педагогической коррекции	Наставничество, обмен опытом, анализ и корректировка технологии внедрения Программы	Работа психологической службы ОУ, пед. совет, консультации, работа метод. объединени	1	декабрь	Психолог, администрация ОУ

педагогической коррекции ситуативной тревожности старших подростков)			й			
6-й этап: «Совершенствование работы над темой Психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших подростков»						
1	2	3	4	5	6	7
6.1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущем этапе	Совершенство вание знаний и умений по системному подходу	Наставничество, обмен опытом, корректировка методики	Конференция, конгресс по теме внедрения, анализ материалов, работа психологической службы ОУ	1	2013-Январь	Психолог, администрация ОУ
6.2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по внедрению Программы	Анализ зависимости конечного результата по 1-му полугодю от создания условий для внедрения Программы	Анализ состояния дел в ОУ по теме внедрения Программы, доклад	Совещание, анализ документации ОУ, работа психологической службы ОУ	1	Январь	Психолог, администрация ОУ
6.3. Совершенствовать методику освоения внедрения Программы Психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших подростков	Формирование единого методического обеспечения освоения внедрения Программы	Анализ состояния дел в ОУ по теме внедрения Программы, методическая работа	Работа психологической службы ОУ, методическая работа	Неее 3	Январь-февраль	Психолог, администрация ОУ
7-й этап: «Распространение передового опыта освоения внедрения «Психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших подростков»						
7.1.	Изучение и	Наблюдение,	Работа	Не	Февра	Психолог,

Изучить и обобщить опыт внедрения инновационной технологии	обобщение опыта работы ОУ по инновационной технологии	изучение документов ОУ, посещение уроков	психологической службы ОУ, стенды, буклеты, внеурочные формы работы	меее 5	ль-март	администрация ОУ
7.2. Осуществить наставничество над другими ОУ, приступая к внедрению Программы	Обучение психологов и педагогов других ОУ работе по внедрению Программы	Наставничество, обмен опытом, консультации, семинары	Выступления на семинарах, работа психологической службы ОУ		Март – апрель	Психолог, администрация ОУ
1	2	3	4	5	6	7
7.3. Осуществить пропаганду передового опыта по внедрению Программы в ОУ	Пропаганда внедрения Программы в районе/городе	Выступления на семинарах. Конференциях, конгрессах, научная деятельность	Участие в конференциях, конгрессах, написание статей и научной работы по внедрению Программы	1 - 3	май	Психолог, администрация ОУ
7.4. Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившееся на предыдущих этапах	Обсуждение динамики работы над темой, научная работа по теме внедрения Программы	Наблюдение, анализ, работа психологической службы ОУ, научная деятельность	Семинары, написание научной работы, статей по теме внедрения Программы	Не менее 2	сентябрь	Психолог, администрация ОУ