



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
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 школьной тревожности младших подростков

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.02 – «Психолого-педагогическое образование»
Направленность программы бакалавриата
«Психология образования»

Проверка на объем заимствований:
65,104 % авторского текста

Работа *рекомендована* к защите
рекомендована / не рекомендована
« *14* » *06* 20*19* г.
зав. кафедрой ТиПП
С.П. Кондратьева О.А.

Выполнила:
студентка группы ЗФ/510-099-5-1
Панченко Екатерина Владимировна

Научный руководитель:
канд. псих. наук, доцент
Мельник Елена Викторовна

Челябинск
2019

Оглавление

Введение.....	3
Глава I. Теоретические предпосылки исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших подростков	
1.1.Феномен школьной тревожности в психолого-педагогической литературе.....	6
1.2. Особенности школьной тревожности младших подростков.....	13
1.3.Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших подростков	20
Глава II. Организация исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших подростков	
2.1. Этапы, методы и методики исследования.....	27
2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента	32
Глава III. Опытнo-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших подростков	38
3.1.Программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших подростков.....	38
3.2. Анализ результатов формирующего эксперимента.....	50
3.3.Психолого-педагогические рекомендации родителям и педагогам по преодолению школьной тревожности младших подростков	55
Заключение	63
Библиографический список	67
Приложение	74

Введение

На сегодняшний день проблема тревожности занимает особое место в современном образовательном процессе. Актуальность исследования обусловлена увеличением числа тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Причина тревожности ведет к снижению самооценки и, как следствие, к снижению учебной продуктивности, апатии, конфликтам с учителями и родителями, к ощущению собственной ненужности. В связи с этим главной задачей современной системы образования является оптимизация учебно-воспитательного процесса, осуществляемая за счет увеличения объема содержания изучаемого материала, разработки и применения новых методов обучения, поиска и создания необходимых условий для полноценного развития учащихся.

Следовательно, именно в этом возрасте актуален вопрос о психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших подростков.

Выпускная квалификационная работа содержит материал, основанный на анализе и обобщении материалов, представленных в исследованиях В.М. Астапова, А.И. Захарова, В.Р. Кисловской, Б.И. Кочубея и Е.С. Новикова, А.М. Прихожан, Ч.Д. Спилбергер, К. Хорни и др.

Вышеперечисленное определило тему выпускной квалификационной работы «Психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности младших подростков».

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших подростков.

Объект исследования: школьная тревожность младших подростков.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности младших подростков.

Гипотеза исследования: уровень школьной тревожности младших подростков изменится, в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших подростков.

В соответствии с целью и гипотезой были определены задачи исследования:

1. Проанализировать феномен школьной тревожности в психолого-педагогической литературе.

2. Выявить особенности школьной тревожности младших подростков.

3. Разработать модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших подростков.

4. Охарактеризовать этапы, методы, методики.

5. Дать характеристику выборки эксперимента.

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

7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.

8. Разработать психолого-педагогические рекомендации родителям и педагогам по преодолению школьной тревожности младших подростков.

В ходе работы использовались методы:

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

2. Экспериментально-эмпирические (эксперимент, тестирование).

3. Психодиагностические методики исследования:

1. Тест «Самооценка психических состояний» (Г. Айзенк)

2. Тест «Шкала тревожности» (О. Кондаш).

3. Тест школьной тревожности (Б. Филлипс).

4. Методы математической статистики: Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: ГУ «СШ им. Б.Кенжетоева» г. Костанай. В исследовании участвовал 5 класс, в количестве 25 человек.

Структура выпускной квалификационной работы: работа состоит из введения, трех глав, заключения, литературы и приложения.

Глава I. Теоретические предпосылки исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших подростков

1.1. Феномен школьной тревожности в психолого-педагогической литературе

Результаты изучения проблемы тревожности можно увидеть у многих авторов Ч.Д. Спилбергер, Р.В. Кисловская, Б.И. Кочубей, Е.В. Новикова, А.М. Прихожан и другие.

Уделяли внимание данной проблеме также Р.С. Немов, В.С. Мерлин, Г. Салливан. Проанализировав психолого-педагогическую литературу, можно прийти к выводу неоднозначных взглядов на само определение тревожности и причины ее возникновения. Также не утихают споры по поводу дифференциации явления и рассмотрения данного явления в его динамике.

В настоящее время имеется ряд трактовок определения тревожности. Представительница психодинамического расклада К. Хорни [69] применяла слово тревожность (беспокойство) в свойстве синонима термина «страх», ориентируя подобным способом в кровные узлы среди них. Позже она развела данные определения согласно элементарному и конкретному сравнительному показателю: «боязнь считается ответом, соразмерной доступной угрозы, в таком случае время, как тревога, считается не пропорциональной реакцией на опасность, либо, в том числе, и ответом на вымышленную опасность».

Под тревожностью К. Хорни осознавала психологическую реакцию на скрытую и индивидуальную опасность, сопровождаемую установленными физиологическими чувствами (озноб, частое дыхание и т. д.) [69].

Приверженец концепции дифференциальных чувств К.Е. Изард

устанавливает тревожность как совокупность базовых чувств, содержащий боязнь и подобные чувства, равно как несчастье, ярость, стыдливость, вину и, в некоторых случаях, заинтересованность – побуждение. Способность содержать потребности состояния и биохимические факторы [18].

По словам Р.С. Немова, тревожность представляет собой «свойство личности, предрасполагающее к возникновению реакции тревоги, к восприятию широкого круга объективно безопасных ситуаций как угрожающих» [36].

Г.С. Абрамова описывает тревожность как «состояние напряженности» [1, с. 21].

У А.М. Прихожан тревожность связана с «переживанием эмоционального дискомфорта, связанного с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности» [47, с. 128].

Тревожность представляется, как «индивидуальную психологическую особенность, состоящую в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких общественных характеристиках, которые к этому не предполагают» [17, с. 145].

В психологическом словаре это явление рассматривается «как склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги: один из основных параметров индивидуальных различий» [33, с. 247].

Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в частом переживании беспокойства в самых различных жизненных ситуациях [цит. по 25].

Тревога – это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка, а тревожность является устойчивым состоянием. Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда [цит. по 11].

Рассматривая различные определения тревожности, мы остановились на определении, которое дает Айсмонтас Б.Б. Он утверждает, что «тревожность – свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях» [2].

Тревожность делится на эмоциональное состояние, то есть ситуативную тревогу, и на устойчивую черту человека (личностная тревога), то есть индивидуальная психологическая особенность.

Тревожность связана с защитой привычного представления о себе, самооценки и образа «Я». У тревожных людей неустойчивая и конфликтная самооценка, они постоянно сомневаются в собственном успехе. Тревожность тесно связана с адаптацией ребенка к школьной среде и может служить причиной дезадаптивного поведения в школе.

А.М. Прихожан рассматривает: «Тревожность - показатель «предневротического состояния». Ее значимость в патологиях действия (делинквентность (проступочность), аддикция (взаимозависимость) весьма возвышенна. Значение профилактики тревожности, ее преодоления - главное при подготовке ребенка к сложным обстановкам (экзамены, состязания), при овладении новой работой [47].

Я. Рейковский считает, что А.М. Прихожан удачно отмечает взаимосвязь тревожности с неудовлетворением основных нужд как следствие внутриличностного инцидента (Я- концепции):

- необходимость поддержки тождества (накопленного Я);
- необходимость сохранения своей ценности;
- необходимость сбережения контролирования над собой и окружающими.

Поэтому выявить личностную тревожность как можно раньше является задачей учителя и основой профилактической работы. Именно учебная деятельность играет решающую роль в формировании и развитии всех психических свойств личности [там же].

Если учителями (родители) пропустили школьную тревожность у ребенка, то она может перерасти в личностную. Личностная тревожность — это склонность воспринимать, почти все ситуации угрожающими, и реагирование на эти ситуации состоянием сильной тревоги. Если мы пропустили личностную тревожность, то она может привести к дезадаптации учащегося к условиям обучения в школе и даже перерасти демонстрируют устойчивое наличие тревоги. Чаще всего они не уверены в себе, у них высокий страх ошибки.

Чрезмерно спокойные дети. Это дети, которые объективно находятся в невыгодном положении, к примеру, плохо одеты, им постоянно делает замечание учитель. Однако таким детям присуще «абсолютное спокойствие». Вероятно, проявляются механизмы перцептивной защиты, связанные с вытеснением негативной информации о себе. Считается, что чаще всего выраженная тревожность у тех детей, которые всегда стремятся выполнять домашние задания, не нарушают правила, выполняют все требования учителя. Возможна и обратная форма проявления школьной тревожности, у детей, которые неуправляемы в поведении, неуспешны в учебе. Не смотря на разные поведенческие проявления детей, основой тревожности у них одна, школьная тревожность [47, с. 126].

В настоящее время, выделяются в основном два типа источников устойчивой тревожности: длительная внешняя стрессовая ситуация, возникшая в результате частого переживания состояний тревоги; внутренние — психологические и/или психофизиологические причины (психологическая реакция или психосоматика) [21, с. 29].

Причины, которые провоцируют развитие у детей тревожности, можно классифицировать на две основные группы. Нервно-психическое состояние ребёнка: наследственный фактор, характер и темперамент мальчика или девочки, родовые травмы и перенесённые заболевания. Внешние факторы. Прежде всего, это атмосфера в семье, стиль воспитания ребёнка (гиперопека либо, наоборот, отсутствие заботы, отчуждённость со

стороны родителей) [6, с.45].

Также обстановка в детском саду или школе. Тревожность школьников по большей части зависит от уровня тревожности взрослых (родителей и учителя). Ситуативная школьная тревожность может быть связана с постоянным школьным неблагополучием, которое выражается в ожидании плохого отношения к себе со стороны сверстников, неприятной оценки со стороны учителей, что приводит к постоянному волнению, стрессу, беспокойству, чувству неполноценности и заниженной самооценке. Данная проблема приводит не только к проблемам в общении в учебе, но и отрицательно влияет на здоровье и психологический уровень здоровья.

Школьная тревожность может появиться даже у тех детей, которые хорошо учатся, ответственно относятся к учебе, хорошо себя ведут, нет проблем со сверстниками и учителями. Но данное положение им достается тяжелым трудом. В таком случае происходит внутренний конфликт самооценки. Ребенок сам себе ставит цели для достижения данного успеха, что приводит к тому, что ребенок не ценит свои подвиги, и испытывает неудовлетворенность. Тревожность в ребенке приводит к неадекватной самооценке, либо заниженную, либо наоборот завышенную. Школьная тревожность – это результат взаимодействия ребенка с ситуацией, происходящей с ним в школьной образовательной среде. Наиболее легкой формой эмоционального неблагополучия в школе является школьная тревожность [6, с. 46].

Школьная тревожность является очевидным признаком затруднений в процессе адаптации. Так как, когда ребенок поступает в школу, школа становится новой социальной средой для развития, все его личностные ресурсы направлены на то, чтобы комфортно существовать в новом коллективе, в новой социальной роли, кроме этого еще справляться с собственными переживаниями, связанные со школой [17, с. 34].

Школьная тревожность, частично, в младшем школьном возрасте

неизбежна, так как открытие чего-то нового всегда сопровождается тревогой. Дети, у которых присутствуют симптомы школьной тревожности, им сложно заводить друзей, они редко проявляют инициативу в поиске нового знакомства, у них рассеянное внимание, что приводит к отставанию в учебе.

Многие ученые [1,2, 6,18, 45] отмечают, что школьная тревожность – это особый вид тревожности, возможный для определенных ситуаций, которые относятся к взаимодействию ребенка с различными компонентами школьной образовательной среды: взаимодействие с одноклассниками, ожидания учителя и родителей и т.д. Они предлагают рассматривать школьную тревожность, как дезадаптацию младших школьников, так как ребенок испытывает трудности в общении со сверстниками, учителями в учебной деятельности. Также тревожность развивается при наличии у ребенка внутреннего конфликта, который может появиться при предъявлении ему противоречивых требований. Они могут исходить от родителей, либо родителей и школы, реже от работников дополнительного образования. Неадекватные негативные требования, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение и служат перерастанием ситуативной тревожности в личностную.

Школьная тревожность, может появиться так же от постоянных контрольных работ, так как проверка знаний, интеллекта – это уже дискомфортная ситуация. Больше стресса вызывают у младших школьников, особенно у застенчивых, ответ «с места» на публику, с которой еще не до конца знаком, где его будут оценивать учитель и одноклассники. Особенно когда незнакомые ребенку люди будут смотреть, как он ответит [17, с. 40].

Можно утверждать, что оценочные суждения для ребенка являются фактором, увеличивающим тревожность. Уже при поступлении в школу ребенок может быть раздражительным, капризным, так как у ребенка идет адаптация к новой роли «ученик». Школьная тревожность с годами начальной школы уменьшается, а самым «тревожным» является первый

год обучения, ко второму, третьему классу ребенок уже примерно ориентируется в школе, в учебной системе, знает какие-то требования от учителей, и, конечно же, знаком с одноклассниками, у него уже есть свой круг общения.

Но на место адаптации часто приходит другая школьная тревожность, а именно: насмешки от сверстников, школьные проблемы (двойки, наказание за поведение), от школьных проблем идут домашние неприятности (родительское наказание).

В связи с новыми требованиями, у учащегося может появиться тревожность, а именно школьная тревожность. Школьная тревожность — это личностная тревожность, которая появляется на фоне дезадаптации, из-за неблагоприятных отношений в школе с учителями, сверстниками и родителями. Постоянное школьное неблагополучие, которое выражается в ожидании плохого отношения к себе со стороны сверстников, неприятной оценки со стороны учителей, что приводит к постоянному волнению, стрессу, беспокойству, чувству неполноценности и заниженной самооценке [29, с. 2532].

Таким образом, теоретическое изучение психолого-педагогической литературы школьной тревожности позволило проанализировать понятия: «тревожность», «школьная тревожность», «ситуативная школьная тревожность», «личностная тревожность». Тревожность — это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в частом переживании беспокойства в самых различных жизненных ситуациях. Школьная тревожность — это особый вид тревожности, возможный для определенных ситуаций, которые относятся к взаимодействию ребенка с различными компонентами школьной образовательной среды: взаимодействие с одноклассниками, ожидания учителя и родителей и т.д. Ситуативная школьная тревожность может быть связана с постоянным школьным неблагополучием, которое выражается в ожидании плохого отношения к себе со стороны сверстников, неприятной оценки со стороны

учителей, что приводит к постоянному волнению, стрессу, беспокойству, чувству неполноценности и заниженной самооценке. Личностная тревожность — это склонность воспринимать, почти все ситуации угрожающими, и реагирование на эти ситуации состоянием сильной тревоги. А также выявить основные факторы, влияющие на возникновение данного феномена (неблагоприятные отношения в школе с учителями, сверстниками и родителями. Постоянное школьное неблагополучие, которое выражается в ожидании плохого отношения к себе со стороны сверстников, неприятной оценки со стороны учителей, что приводит к постоянному волнению, стрессу, беспокойству, чувству неполноценности и заниженной самооценке).

1.2. Особенности школьной тревожности младших подростков

Современное научное знание демонстрирует возрастающий интерес к проблеме младшей подростковой тревожности. Этот интерес отражается в научных исследованиях, где данная проблема занимает центральное место: «Тревожность у детей и младших подростков: психологическая природа и возрастная динамика», «Особенности тревожности и её коррекция у младших подростков – учащихся сельских школ», «Уровень тревожности школьников растет» и др.

Предпосылкой возникновения тревожности является повышенная чувствительность (сензитивность). Однако не каждый ребенок с повышенной чувствительностью становится тревожным. В психолого-педагогической литературе выделяются разные факторы тревожности. Источники тревожности психологи подразделяют на внешние и внутриличностные [4, с. 52].

К внешним факторам (источникам) тревожности относятся семейное воспитание, школьная успешность, отношения с учителями и со

сверстниками. Страхи и опасения ребенка вызывает, во-первых, не сложившиеся отношения со сверстниками и учителями, которые могут изменить не только отношения к школе, но и к жизни в целом. Во-вторых, психолого-педагогическая безграмотность родителей, которые требуют от ребенка отличных результатов любой ценой, наказывают его, если таковых нет, при этом не помогают собственному ребенку преодолеть возникшие трудности. Недостаток тепла, ласки, разлад между членами семьи, отсутствие тесных эмоциональных контактов с родителями приводит к формированию у ребенка тревожно-пессимистических ожиданий. Их характеризует неуверенность ребенка, чувство незащищенности, иногда страх в связи с прогнозируемым отрицательным отношением взрослого [4, с. 55].

Несомненно, приспосабливаясь к школьным условиям, детский организм мобилизует систему адаптационных возможностей. Однако, тревожное ожидание неуспеха – низкой оценки, недовольства учителя и родителей – ведут к еще большему снижению результатов, закреплению низкой самооценки, невротическим проявлениям и формированию впоследствии устойчивой мотивации избегания и отрицательного отношения к школе. Это происходит потому, что "в ряде случаев школа и учителя не проявляют заботы о том, чтобы своевременно разобраться в причинах затруднения и определить действенные меры помощи ученику". Необходимо отметить, что трудности в учебной деятельности способствуют возникновению неблагополучия как сами по себе через переживания неуспеха в ней, так и через сложную систему отношений ребенка со значимыми людьми, преломленную через оценку его успехов в учебе. Это происходит потому, что в поисках путей вести себя «нормально», «естественно», «правильно» ребенок в основном ориентирован на оценку значимых для него окружающих людей. От их оценки зависит развитие учебной мотивации, именно на этой почве в отдельных случаях возникают тяжелые переживания и школьная

дезадаптация, потому, что низкие, оценки взрослых вызывают рост неуверенности ребенка через закрепление тревожности в черте его личности [7, с. 68].

Усилению у младшего подростка тревожности может способствовать такой внешний фактор, как завышенные требования со стороны родителей и учителей, так как они вызывают ситуацию хронической неуспешности. «Сталкиваясь с постоянными расхождениями между своими реальными возможностями и тем высоким уровнем достижений, которого ждут от него взрослые, ребенок испытывает беспокойство, которое легко перерастает в тревожность. Еще один фактор, способствующий формированию тревожности, - частые упреки, вызывающие чувство вины («Ты так плохо вел себя, что у мамы заболела голова», «Из-за твоего поведения мы с мамой часто ссоримся»).

В этом случае ребенок постоянно боится оказаться виноватым перед родителями. Часто причиной большого числа страхов у детей является и сдержанность родителей в выражении чувств при наличии многочисленных предостережений, опасностей и тревог. Излишняя строгость родителей также способствует появлению страхов. Однако это происходит только в отношении родителей того же пола, что и ребенок, т. е., чем больше запрещает мать дочери или отец сыну, тем больше вероятность появления у них страхов». У некоторых подростков высокий уровень ситуативной тревожности является свидетельством наличия проблем с успеваемостью, адаптацией, автономией, авторитетом в школе. Желая доказать себе и окружающим свою независимость и взрослость, подросток наталкивается на стеснения своей свободы школьными нормами и правилами, это столкновение способно привести к повышению уровня школьной тревожности. Этот вид тревожности может иметь высокий уровень так же при ситуации соперничества между одноклассниками или при наличии конфликтов с преподавателями, родителями по поводу неуспеваемости подростка, при его низкой адаптации к различным

установленным требованиям [там же].

По утверждению Н.В. Гойко, «у подростка с низким уровнем адаптации будет наблюдаться высокий уровень школьной и ситуативной тревожности. У такого подростка, скорее всего будут наблюдаться проблемы при различных школьных ситуациях. Повышенный уровень ситуативной и школьной тревожностей будут мешать подростку: подобрать необходимые слова; выстроить логичный ответ; не дадут возможность сосредоточиться на условиях задачи в контрольной работе; вспомнить материал предыдущего урока» [16, с. 44].

Каждый раз такой подросток испытывает тревогу при вызове к доске, при объявлении о предстоящей контрольной работе или при ожидании родителей со школьного собрания. В итоге всё это приводит к неуверенности в себе и закреплению поведения, настроенного на неудачу. В качестве важнейшего внутреннего фактора тревожности в подростковом возрасте выделяется внутриличностный конфликт, связанный с отношением к себе, с самооценкой, с Я-концепцией. Согласно исследованиям психологов, начиная с 4-го класса и до конца школы, выявляется устойчивая связь тревожности и конфликтности самооценки, девочки и мальчики в этом отношении между собой не различаются. У детей 9-16 лет определенную, хотя и менее существенную, чем на более ранних этапах, роль в возникновении и закреплении тревожности продолжают играть внутренние конфликты, связанные с отношениями к взрослым [31, с. 131].

Устойчивая тревожность свидетельствует о наличии у подростка неблагоприятного эмоционального опыта. Для тревожных подростков, в отличие от эмоционально благополучных, характерно неумение учитывать условия. Они часто ждут успеха в тех случаях, когда он маловероятен, и одновременно – не уверены в нем даже тогда, когда вероятность достаточно высока. Они ориентируются не на реальные условия, а на какие-то внутренние предчувствия, ожидания, надежды и опасения. В

результате такие дети действительно значительно чаще переживают неуспех, чем их нетревожные сверстники, что ведет к накоплению отрицательного эмоционального опыта. Существенное влияние на накопление такого опыта оказывает также то, что в оценке своих успехов и неудач тревожные дети и подростки ориентируются в основном на внешние критерии (отметку, оценку окружающих и др.).

Если подобные критерии отсутствуют, они испытывают большие затруднения. Для тревожных подростков характерно неумение оценить свои действия, найти оптимальную для себя зону трудности задания, а также определить вероятность желательного исхода события. Вследствие этого такие дети и подростки действительно значительно чаще, чем их эмоционально благополучные сверстники, объективно оказываются неуспешными в ситуациях, в которых отсутствуют заданные внешние критерии. Такое положение, однако, нередко остается вне влияния родителей и педагогов, поскольку и в детском саду, и в школе основное внимание уделяется ситуациям с внешне заданными критериями, что позволяет тревожным детям добиться определенного успеха [31, с. 133].

Подобная привязанность к внешним критериям и практическое отсутствие внутренних, затрудненность в выборе и оценке собственных действий создают условия для субъективного переживания неуспеха даже в тех случаях, где реальных оснований для этого нет. Накоплению неблагоприятного эмоционального опыта подростков в дошкольном и младшем школьном возрасте также служат запоминание преимущественно неблагоприятных, неуспешных событий, а в подростковом и раннем юношеском – при достаточно точном запоминании как тех, так и других – постоянные сомнения в том, действительно ли успех является подлинным. Все это способствует накоплению отрицательного эмоционального опыта, работающего как механизм «заколдованного психологического круга» [10, с. 230].

Главный внутренний фактор тревожности – внутриличностный

конфликт. С изменением возраста ребенка меняется значимость факторов возникновения тревожности. У дошкольников и средних школьников тревожность возникает вследствие фрустрации потребности в надежности, защищенности со стороны ближайшего окружения и отражает неудовлетворенность именно этой потребности. В эти периоды тревожность еще не является собственно личностным образованием, она представляет собой функцию неблагоприятных взаимоотношений с близкими взрослыми. В подростковом возрасте внутренний конфликт, отражающий противоречия в «Я-концепции», отношении к себе, играет центральную роль в возникновении и закреплении тревожности. Существуют подходы к изучению тревожности в связи с другими личностными конструктами, например, самооценкой.

По данным А.М. Прихожан, обследовавшей тревожных детей, выявилось, что характерной чертой таких детей является снижение самооценки. Они не способны уважать себя, ценить себя, что проявляется в неверии в свои способности, в свои силы. Современное состояние исследований проблемы тревожности характеризуется определенной двойственностью, сочетанием общепринятых положений и недостаточной экспериментальной и клинической доказанностью, что во многом обусловлено недостаточностью онтогенетического аспекта изучения проблемы [47, с. 124].

Спилберг Ч.Д. установил устойчивые корреляции между подшкалой реактивной тревожности и показателями самооценки [60, с. 112].

Причины, вызывающие тревожность и влияющие на изменение ее уровня, очень разнообразны и могут лежать во всех сферах жизнедеятельности человека. Обнаруживается связь тревожности с характеристиками семьи и особенностями семейного воспитания; школьной успешностью; взаимоотношением с учителями и сверстниками; посттравматическим стрессом; экологией; природными предпосылками; социальными причинами – восприятие человеком окружающей его

действительности как угрожающей и нестабильной. В качестве важнейшего источника тревожности выделяется внутриличностный источник тревожности - внутренний конфликт, связанный с отношением к себе, самооценкой, Я – концепцией. В результате исследований выявилась следующая закономерность. Устойчивая, неадекватно завышенная самооценка коррелирует с низкой тревожностью и экстраверсией, а устойчивая, неадекватно низкая самооценка – с высокой тревожностью и интроверсией. По данным Л.В. Бороздиной была выявлена определенная зависимость: формирование личностной тревожности как следствия внутриличностного конфликта [10, с. 250].

В настоящее время выделяются два типа источников устойчивой тревожности, это и длительная внешняя стрессовая ситуация, возникшая в результате частого переживания состояний тревоги, и внутренние – психологические и /или психофизиологические причины [6, с. 129].

Вопрос о причинах устойчивой тревожности принадлежит к числу наиболее значимых, наиболее изучаемых и наиболее спорных.

Таким образом, если у подростка общение с окружающими сложилось не совсем удачно (нет друзей, конфликтные отношения со сверстниками или взрослыми), то это отражается на познании самого себя. Оно либо задерживается, либо его результат бывает несоответствующим действительности. И то, и другое отрицательно сказывается на становлении личности. Анализ содержания и динамики переживаний младших подростков на протяжении этого возраста говорит о том, что характерны переживания, так или иначе связанные с их отношением к себе к собственной личности. Почти все переживания, относящиеся к процессу познания подростком себя, оказываются отрицательными. Количество таких отрицательных переживаний, связанных с нахождением у себя всех недостатков и негативных качеств, с возрастом все время растет.

1.3. Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших подростков

Полученный теоретический материал психолого-педагогической литературы стал основанием для разработки модели психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших подростков.

Раскроем основные понятия и особенности составления дерева целей и модели психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших подростков.

Согласно данным, педагогики и психологии «модель» воспринимается как система объектов или знаков, отражающих некоторые существенные свойства, качества и связи объектов [11].

Под «моделирование» понимается организация модели реализации определенных психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности. Это наличие цели, элементов, структуры. Их подлинность раскрывается через систему мер, осуществляемых конкретными исполнителями, которые извлекают для этого необходимые ресурсы [33].

Главным этапом моделирования обозначают целеполагание.

Целеполагание — начальный этап управления, который устанавливает основную цель и набор целей (дерево целей) в соответствии с назначением системы, стратегическими целями и характером задач [37].

«Дерево целей» предполагает структурированную, построенную по иерархическому принципу совокупность целей системы, программы, плана, в которой определены генеральная цель; подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней [14].

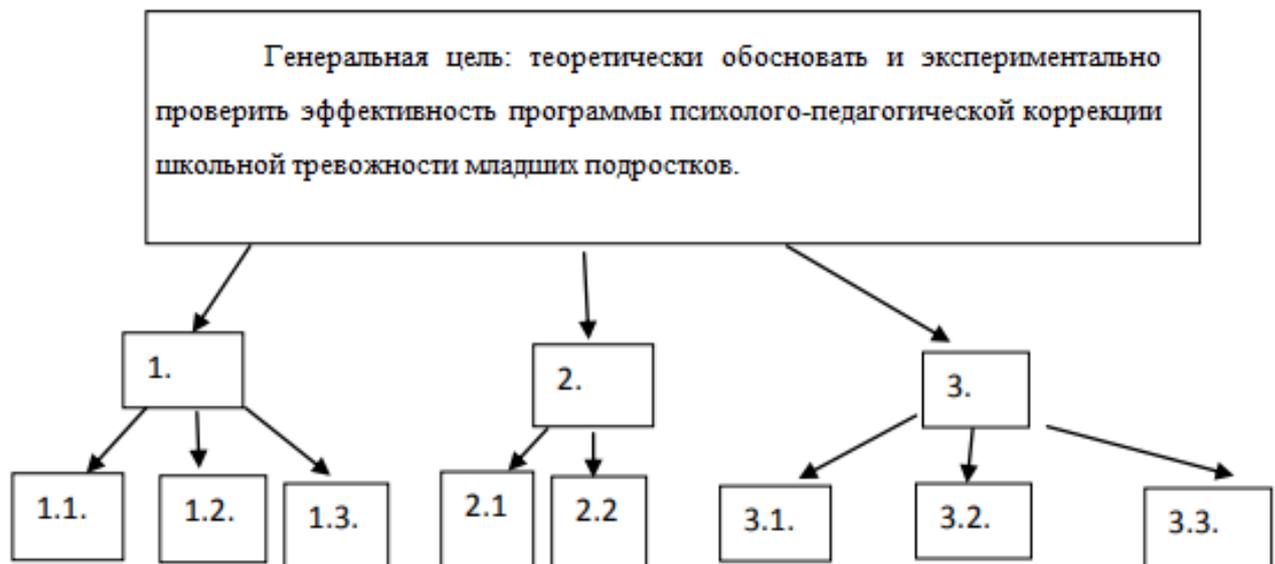


Рисунок 1 – Дерево целей психолого- педагогической коррекции школьной тревожности младших подростков

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших подростков.

1.1. Изучить теоретические предпосылки исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших подростков.

1.2. Проанализировать феномен школьной тревожности в психолого-педагогической литературе.

1.3. Выявить особенности школьной тревожности младших подростков.

1.3. Разработать модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших подростков.

2. Определить методы и методики исследования

2.1. Охарактеризовать этапы, методы, методики исследования.

2.2. Дать характеристику выборки эксперимента.

3. Провести экспериментальную работу по коррекции школьной тревожности младших подростков.

3.1 Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших подростков.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального

исследования.

3.3. Разработать психолого-педагогические рекомендации родителям и педагогам по преодолению школьной тревожности младших подростков.

На основе целеполагания составлена модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших подростков.

Охарактеризуем блоки модели:

1. Теоретический блок – подбор, анализ и обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших подростков (изучен феномен школьной тревожности в научных исследованиях; выявлены особенности школьной тревожности младших подростков. Подбор методов исследования. Разработка «дерево целей» и модели психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших подростков.

2. Диагностический блок – проведение констатирующего эксперимента на базе исследования ГУ «СШ им.Б.Кенжетая» г. Костанай. В исследовании участвовал 5 класс, в количестве 25 человек. Определены этапы, методы и методики исследования. Охарактеризована выборка и проанализированы результаты исследования. Для установления уровня школьной тревожности, использовались валидные наиболее часто используемые методики в области исследования школьной тревожности младших подростков: тест «Самооценка психических состояний» (Г. Айзенк), тест «Шкала тревожности» (О. Кондаш), тест школьной тревожности (Б. Филлипс).

3. Коррекционно-развивающий блок – разработка и проведение программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших подростков. С целью осуществления коррекции школьной тревожности младших подростков была разработана программа, в основе которой лежат психотехнические упражнения и психогимнастические игры, предназначенные для формирования уверенности в собственных силах, активной жизненной позиции, а также снятия эмоционального и

мышечного напряжения.

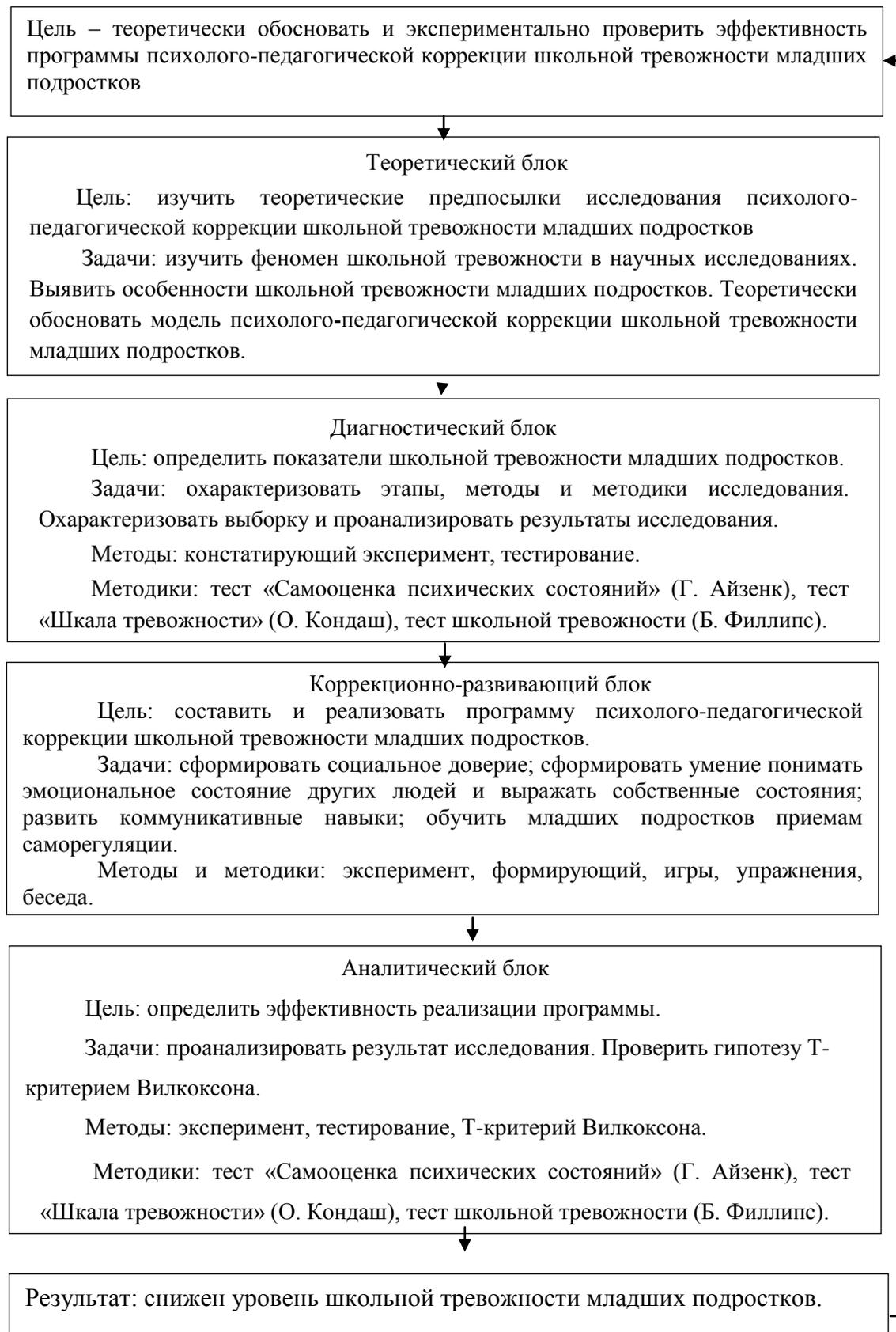


Рисунок 2 – Модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших подростков

4. Аналитический блок – проведена повторная диагностика по ранее использованным методикам (тест «Самооценка психических состояний» (Г. Айзенк), тест «Шкала тревожности» (О. Кондаш), тест школьной тревожности (Б. Филлипс)) для оценки эффективности проведённой формирующей работы. Применена математическая обработка данных для подтверждения результатов формирующего эксперимента. В данный блок входит разработка рекомендаций родителям, педагогам, подросткам по психолого-педагогической коррекции школьной тревожности.

Таким образом, проанализированы понятия «дерево целей», «модель», «моделирование». «Дерево целей» предполагает структурированную, построенную по иерархическому принципу совокупность целей системы, программы, плана, в которой определены генеральная цель; подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней. Под «моделирование» понимается организация модели реализации определенных психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности. Это наличие цели, элементов, структуры. Их подлинность раскрывается через систему мер, осуществляемых конкретными исполнителями, которые извлекают для этого необходимые ресурсы. Согласно данным, педагогики и психологии «модель» воспринимается как система объектов или знаков, отражающих некоторые существенные свойства, качества и связи объектов. Разработана модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших подростков, которая содержит теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий, аналитический блок.

Выводы по I главе

Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в частом переживании беспокойства в самых различных жизненных ситуациях. Школьная тревожность – это особый вид

тревожности, возможный для определенных ситуаций, которые относятся к взаимодействию ребенка с различными компонентами школьной образовательной среды: взаимодействие с одноклассниками, ожидания учителя и родителей и т.д. Ситуативная школьная тревожность может быть связана с постоянным школьным неблагополучием, которое выражается в ожидании плохого отношения к себе со стороны сверстников, неприятной оценки со стороны учителей, что приводит к постоянному волнению, стрессу, беспокойству, чувству неполноценности и заниженной самооценке. Личностная тревожность — это склонность воспринимать, почти все ситуации угрожающими, и реагирование на эти ситуации состоянием сильной тревоги. Основные факторы, влияющие на возникновение данного феномена: неблагоприятные отношения в школе с учителями, сверстниками и родителями. Постоянное школьное неблагополучие, которое выражается в ожидании плохого отношения к себе со стороны сверстников, неприятной оценки со стороны учителей, что приводит к постоянному волнению, стрессу, беспокойству, чувству неполноценности и заниженной самооценке).

Если у подростка общение с окружающими сложились не совсем удачно (нет друзей, конфликтные отношения со сверстниками или взрослыми), то это отражается на познании самого себя. Оно либо задерживается, либо его результат бывает несоответствующим действительности. И то, и другое отрицательно сказывается на становлении личности. Анализ содержания и динамики переживаний младших подростков на протяжении этого возраста говорит о том, что характерны переживания, так или иначе связанные с их отношением к себе к собственной личности. Почти все переживания, относящиеся к процессу познания подростком себя, оказываются отрицательными. Количество таких отрицательных переживаний, связанных с нахождением у себя всех недостатков и негативных качеств, с возрастом все время растет.

Согласно данным, педагогики и психологии «модель»

воспринимается как система объектов или знаков, отражающих некоторые существенные свойства, качества и связи объектов.

«Дерево целей» предполагает структурированную, построенную по иерархическому принципу совокупность целей системы, программы, плана, в которой определены генеральная цель; подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней. Под «моделирование» понимается организация модели реализации определенных психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности. Это наличие цели, элементов, структуры. Их подлинность раскрывается через систему мер, осуществляемых конкретными исполнителями, которые извлекают для этого необходимые ресурсы. Разработана модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших подростков, которая содержит теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий, аналитический блок.

Глава II. Организация исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших подростков

2.1. Этапы, методы и методики исследования

Исследование психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших подростков проходило в три этапа:

1. Поисково-подготовительный: проведен теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования; уточнены цели, объект, предмет, задачи, методы и гипотеза исследования; обоснована модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших подростков;

2. Опытно-экспериментальный: определялось оптимальное содержание экспериментальной работы, ее структура и организационные формы, разрабатывалась модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших подростков, проводился формирующий эксперимент, разрабатывалась и апробировалась программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших подростков;

3. Контрольно-обобщающий: проводилась повторная диагностика, анализ, обобщение и систематизация накопленных материалов, интерпретация полученных результатов и их оформление.

Для проверки гипотезы и решения поставленных задач были использованы методы исследования:

1) теоретические: анализ психолого-педагогической литературы, обобщение);

2) эмпирические: констатирующий, формирующий эксперимент, беседа),

3) психодиагностические: тест школьной тревожности (Б. Филлипс), тест «Самооценка психических состояний» (Г. Айзенк), тест «Шкала

тревожности» (О. Кондаш).

4) метод математической статистики: Т - критерий Вилкоксона.

Дадим характеристику методам исследования.

Метод анализа психолого-педагогической литературы – основной метод научного исследования, предполагающий изучение теоретических предпосылок проблемы работы, вычленение наиболее значимой информации, формирование библиографического списка источников, имеющих прямое отношение к изучаемому феномену [11].

Метод обобщения информации – логическая операция, заключающаяся в переходе от частного к общему, на основе свойств или совокупности свойств, позволяющий сгруппировать явления и обозначить группу каким-либо понятием [32].

Метод тестирования — это метод психодиагностики, включающий в себя стандартизированные вопросы и задачи – тесты, имеющие определенную шкалу значений. С помощью данного метода можно дать характеристику индивидуальным особенностям школьников в рамках исследования. Тесты удобны при получении информации в количественной оценке и при математической обработке. Этот метод относительно оперативен для оценки большого числа школьников, способствует объективности оценок, не зависящих от субъективных установок лица, проводящего исследование, обеспечивает валидность. Основные достоинства данного метода: стандартизация условий и результатов, оперативность и экономичность, количественный понятийный характер оценки, задания составлены в соответствии с возрастными нормами [32].

Метод эксперимента - метод исследования явления в контролируемых условиях. Характерной особенностью является активное взаимодействие с изучаемым объектом. Данный метод предназначен для проверки гипотез, установления причинно-следственных связей между явлениями. Достоинством этого метода является возможность специально

вызывать определенные психические процессы и явления, воздействовать на их характеристики, устанавливать зависимость психических явлений от изменяемых внешних условий [37, с. 271].

Метод констатирующего эксперимента – основной вид эксперимента, целью которого является изменение одной или нескольких независимых переменных и определение их влияния на зависимые переменные. Констатирующий эксперимент отличается от эксперимента, формирующего главным образом целями проведения. Целью констатирующего эксперимента выступает фиксация изменений, происходящих с зависимыми переменными, а не влияние на последние, как в формирующем эксперименте [37, с. 231].

Метод формирующего эксперимента – метод психологического исследования, где исследователь строит обучение (воспитание) испытуемого таким образом, чтобы получить заданное изменение его психики. В отличие от метода констатации (срезов), направленного на изучение фактов, и лонгитюдного исследования, направленного на описание процессов в естественных условиях, формирующий эксперимент направлен, прежде всего, на выявление причин и условий протекания процессов [37, с. 254].

Математическая статистика – раздел математик, который посвящен математическим методам обработки, систематизации и использования статистических данных для различных выводов. Статистические данные при том называют сведения о числе объектов в какой– либо совокупности, которые обладают теми или иными признаками [59].

Моделирование – создание и изучение моделей в действительности существующих объектов, явлений или процессов для разъяснения этих явлений, а также ради прогнозов явлений, интересующих исследователя [15].

Для диагностики школьной тревожности были использованы методики:

1. Тест школьной тревожности Б. Филлипса (полное описание методики представлено в приложении 1).

Цель: определить уровень и характер школьной тревожности у детей среднего школьного возраста.

Представлено 58 вопросов, на которые учащимся необходимо ответить «Да» или «Нет». Вопросы могут быть зачитаны или представлены в письменном виде.

Опросник тревожности Б. Филлипса относится к стандартизированным психодиагностическим методам и позволяет оценить не только общий уровень тревоги, но и качественную оригинальность переживания тревоги, связанного с различными сферами жизни.

2. Тест «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка (полное описание методики представлено в приложении 1).

Цель: выявить уровень тревожности, фрустрации, агрессивности, ригидности.

Тест состоит из четырех частей, каждая из которых исследует определенное психическое состояние.

Такое построение методологии позволяет сравнивать уровень изучаемых психических состояний в условиях учебной деятельности и определять, как процесс обучения влияет на особенности эмоционального опыта студента. Кроме того, каждая часть теста может быть использована для изучения гендерных различий испытуемых. Каждая шкала состоит из 10 пунктов, расположенных в определенном порядке.

Для ответа испытуемые используют трехбалльную систему оценок: «если это условие часто присуще вам», ставятся 2 балла, «если это условие встречается, но иногда», то ставится 1 балл, «если это так совсем не подходит» 0 баллов. Методика может быть использована как при проведении фронтального обследования для выявления детей, испытывающих различные виды эмоциональных проблем в школе, так и с

дисфункциональным положением в классе в целом, а также при индивидуальной работе со студентами, которым требуется помощь школьного психолога для нормализация образовательной деятельности в целом.

3. Методика «Шкала тревожности» О. Кондаша (полное описание методики и ключи находятся в приложении 1).

Цель методики: выявить тревожность в трех основных плоскостях: учебная деятельность, взаимоотношения со сверстниками и значимыми взрослыми и представление о самом себе.

Шкала тревожности была разработана по принципу «Шкала социально – ситуационного страха, тревоги» О. Кондаша. Особенность такого типа шкал заключается в том, что в них человек оценивает не наличие или отсутствие каких-либо переживаний симптомов тревоги, а ситуацию с точки зрения того, насколько далеко она может вызывать тревогу. Преимущество шкал этого типа заключается, во-первых, в том, что они позволяют выявлять области реальности, объекты, которые являются основными источниками беспокойства для ученика, и, во-вторых, в меньшей степени, чем другие типы анкет, зависят от Особенности развития интроспекции студентов. Форма методики содержит инструкции и задания, что позволяет при необходимости выполнять ее в группе.

Т-критерий Вилкоксона [59]

Цель: определить динамику исследования после формирующего эксперимента.

Критерий используется для сравнения показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке субъектов.

Позволяет установить не только направление изменений, но и их серьезность. С его помощью мы определяем, является ли смещение индикаторов в одном направлении более интенсивным, чем в другом.

Итак, исследование школьной тревожности проходило в три этапа

(поисково-подготовительный, опытно – экспериментальный, контрольно-обобщающий). В параграфе дана характеристика методам исследования (анализ, обобщение, тестирование, целеполагание, модель, формирующий эксперимент, констатирующий эксперимент и т.д.). Для установления уровня школьной тревожности, использовались валидные наиболее часто используемые методики в области исследования школьной тревожности младших подростков: тест «Самооценка психических состояний» (Г. Айзенк), тест «Шкала тревожности» (О. Кондаш), тест школьной тревожности (Б. Филлипс).

2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

Исследование проводилось в 2018 году в ГУ «СШ им.Б.Кенжетаева» г. Костанай. В экспериментальном исследовании участвовал 5 класс, общей численностью 25 человек.

Возраст испытуемых 12-13лет. Состав класса не постоянен с начала обучения. Прослеживаются дружеские взаимоотношения, подростки готовы прийти на помощь друг к другу.

Дисциплина на занятиях не всегда положительная, присутствуют несколько подростков, которые часто нарушают дисциплину на уроках, но остальной коллектив класса старается контролировать ситуацию.

Психологический климат в коллективе благоприятный подросткам комфортно находиться в обществе друг друга. Уровень развития коллектива можно оценить, как средний. В свободное от учебы время большинство подростков поддерживают контакт.

С классом испытуемых была проведена диагностика школьной тревожности подростков, с помощью методик вышеуказанном параграфе.

Результаты, полученные по методике школьной тревожности

Б. Филлипса по шкале «Общая тревожность в школе» представлены на рисунке 3 (Приложение 2, Таблица1).

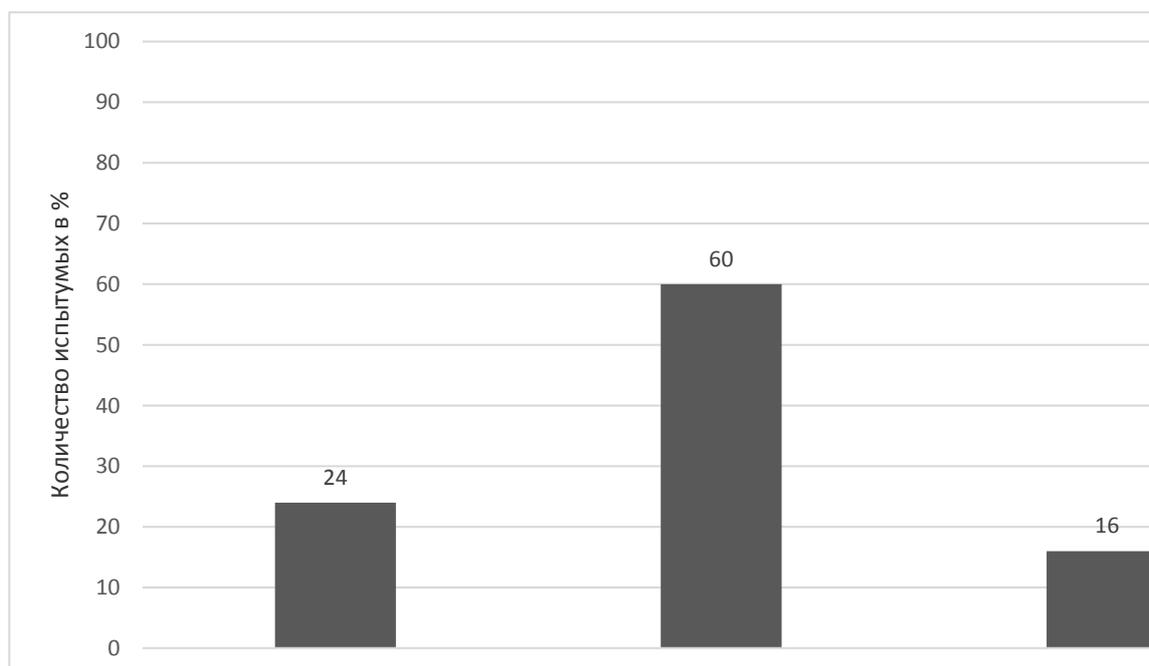


Рисунок 3 – Результаты исследования уровня тревожности по методике школьной тревожности Б. Филлипса младших подростков

На рисунке 3, мы видим высокий, средний и низкий уровни тревожности младших подростков.

Высокий уровень тревожности – 24 % (6 чел.) испытуемых. Дети часто отвлекались, смотрели, как задание выполняют одноклассники.

Средний уровень тревожности – 60 % (15 чел.) подростков. Школьники быстро справились с предоставленным тестом, изредка теряли концентрацию.

Низкие значения уровня тревожности – 16% (4 чел.) обучающихся.

Итак, по результатам методики школьной тревожности Б. Филлипса, мы видим, что у большинства пятиклассников сформирован средний уровень школьной тревожности, но есть испытуемые с высокими показателями школьной тревожности, которым требуется психолого-педагогическая коррекция.

После, с классом было проведено тестирование «Самооценка психических состояний» (Г. Айзенк). Результаты представлены на рисунке

4 (Приложение 2, Таблица 2).

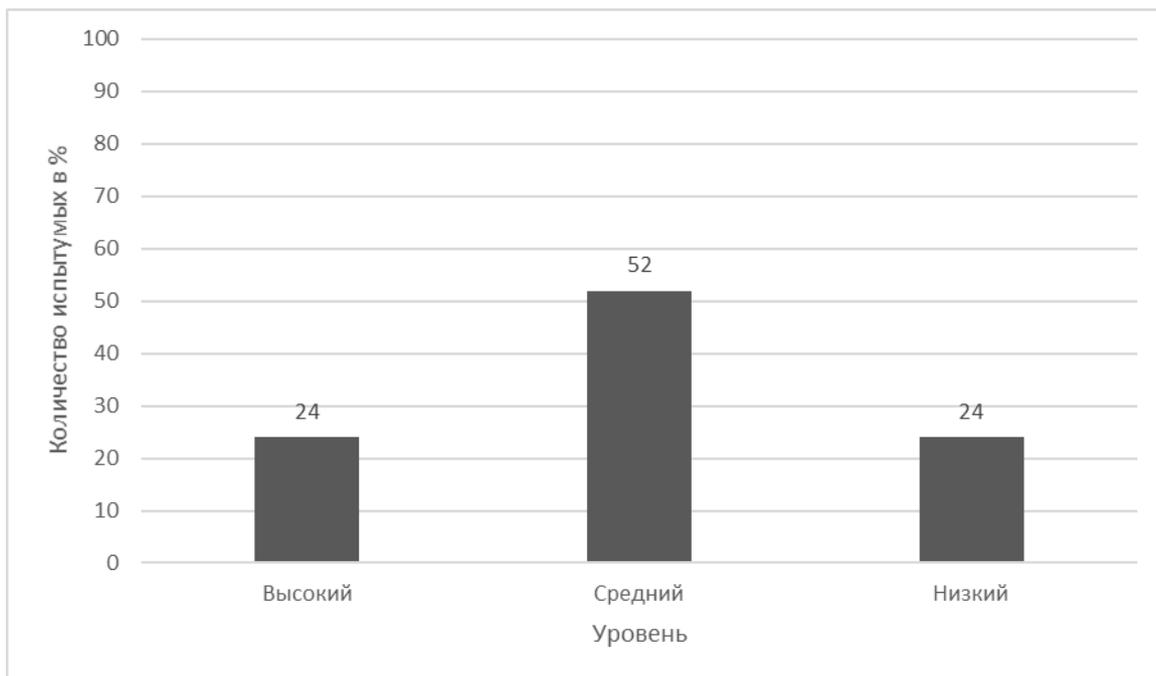


Рисунок 4 – Результаты исследования тревожности по тесту «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка младших подростков

Как видно из рисунка 4, высокий уровень тревожности имеют 24% (6 чел.) испытуемых. Младшие подростки с высокой тревожностью склонны к реакциям растерянности и паники в условиях стресса.

Средний уровень тревожности – 52% (13 чел.) школьников. Такой уровень тревоги характеризует индивидуальный уровень школьной тревожности, способствующей достижению конкретным человеком наивысшего возможного для него результата. Средняя тревожность обеспечивает надежное, стабильное и качественное выполнение деятельности с достижением реально доступных для человека результатов.

Низкий уровень тревожности – 24% (6 чел.) респондентов. Низкотревожные легко впадают в снопоподобное или сонное состояние, у них резко снижается способность к самоконтролю.

Итак, по результатам диагностики по методике «Самооценка психических состояний» (Г. Айзенк) у большинства обучающихся наблюдается средний уровень школьной тревожности, но есть школьники с высокими показателями тревожности, которым, требуется психолого-педагогическая коррекция.

Рассмотрим результаты, полученные по методике «Шкала тревожности» О. Кондаша на рисунке 5 (Приложение 2, Таблица 3).

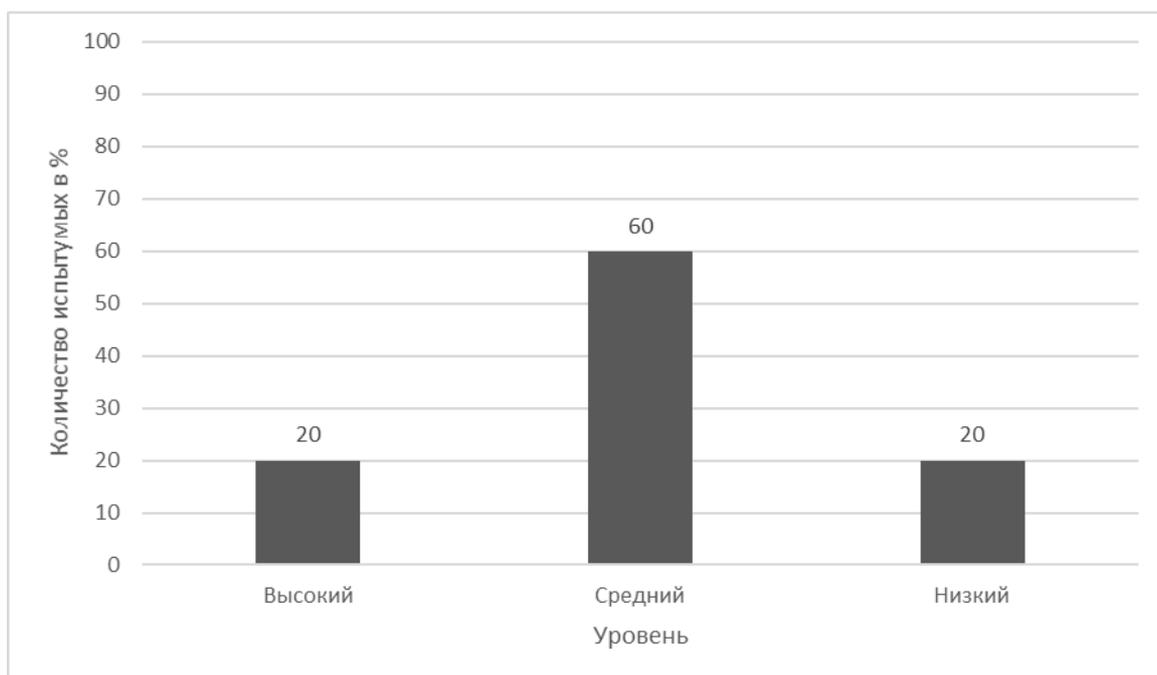


Рисунок 5 – Результаты исследования школьной тревожности по методике О. Кондаша «Шкала тревожности» младших подростков

По результатам методики «Шкала тревожности» О. Кондаша, наблюдается:

Высокий уровень тревожности – 20 % (5 чел.) опрошенных. Во время выполнения заданий школьники постоянно обращались к экспериментатору с вопросами «Правильно?», «Так?». Дети показывали высокую потребность в похвале, подтверждении правильности своих действий.

Средний уровень тревожности – 60 % (15 чел.) тестируемых. Ребята выполняли задание быстро, изредка отвлекались и вертелись.

Низкий уровень тревожности – 20 % (5 чел.) испытуемых. Такие подростки общительны и инициативны, но им свойственна слабая эмоциональная вовлеченность в различных жизненных ситуациях, сдержанность чувств.

Подводя итоги вышесказанному, необходимо отметить следующее: для большинства младших подростков характерен средний уровень школьной тревожности, но также установлено, что в классе есть

обучающиеся с высоким уровнем тревожности, которым необходимо проведение психолого-педагогической коррекции.

Выводы по II главе

Эмпирическое исследование школьной тревожности младших подростков проводилось в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий).

Для установления уровня школьной тревожности, использовались валидные наиболее часто используемые методики в области исследования школьной тревожности младших подростков: тест «Самооценка психических состояний» (Г. Айзенк), тест «Шкала тревожности» (О. Кондаш), тест школьной тревожности (Б. Филлипс).

Констатирующий эксперимент проводился в ГУ «Новонежинская СШ им. Б.Кенжетаева» г. Костанай. Общая численность испытуемых составило 25 человек. Возраст испытуемых 12-13 лет.

В целом класс характеризуется как дружелюбный, дисциплина на занятиях не всегда положительная, присутствуют несколько подростков, которые часто нарушают дисциплину на уроках, но остальной коллектив класса старается контролировать ситуацию. При проведении исследования, трудностей в взаимоотношениях с учащимися не возникало.

С классом испытуемых была проведена диагностика школьной тревожности подростков.

Результаты исследования тревожности по методике школьной тревожности Б. Филлипса: высокий уровень тревожности – 24 % (6 чел.) испытуемых. Средний уровень тревожности – 60 % (15 чел.) подростков. Низкие значения уровня тревожности – 16% (4 чел.) обучающихся.

После, с классом было проведено тестирование «Самооценка психических состояний» (Г. Айзенк): высокий уровень тревожности имеют

24% (6 чел.) испытуемых. Средний уровень тревожности – 52 % (13 чел.) школьников. Низкий уровень тревожности – 24 % (15%) респондентов.

Результаты, полученные по методике «Шкала тревожности» О. Кондаша: высокий уровень тревожности – 20 % (5 чел.) опрошенных. Средний уровень тревожности – 60 % (15 чел.) тестируемых. Низкий уровень тревожности – 20 % (5 чел.) испытуемых.

Таким образом, результаты вышепредставленных методик подтверждают о необходимости проведения психолого-педагогической коррекции, так как в классе присутствуют обучающиеся с высокими показателям тревожности.

Глава III. Опытнo-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших подростков

3.1. Программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших подростков

Составленные коррекционные занятия опираются на несколько программ психолого-педагогической коррекции, авторами которых являются: О.В. Гасиней, М.Ю. Дасаева, О.П. Кострова, Н.В. Курилина.

Продолжительность коррекционно-развивающего тренинга 1,5 месяца (10 занятий).

Занятия проводились 2 раза в неделю.

Продолжительность одного занятия от 1 до 1,5 часа.

Численность в группе участников 10 человек.

Цель коррекционной программы: оптимизировать уровень школьной тревожности младших подростков.

Для достижения цели были выявлены следующие задачи:

- сформировать интерес и мотивацию к посещению дальнейших занятий;
- ознакомить участников тренинга с понятием тревожности и ее проявлениями;
- создать условия для снятия мышечного и эмоционального напряжения;
- создать благоприятные условия для работы в группе;
- развить уверенность в собственных силах;
- сформировать положительную адекватную самооценку;
- сформировать активную жизненную позицию.

Программа опирается на ряд принципов:

1. Принцип конфиденциальности. Этот принцип предполагает, что

вся информация, которая будет озвучена на тренинге, не подлежит разглашению ни участниками, ни ведущим коррекционно-развивающей программы. Тренеру необходимо создать условия, которые помогут участникам удостовериться в конфиденциальности информации. Участники должны помнить, что они не имеют права разглашать информацию за пределами тренинга.

2. Принцип «Я высказывания». Заключается в том, что участникам тренинга необходимо выражать только свои реальные предположения, мысли и чувства. Они не должны использовать ложные, не соответствующие им в данный момент эмоции и предположения.

3. Принцип свободы волеизъявления. Предполагает, что участники имеют право отказаться от выполнения упражнений или от участия в тренинге вообще. Все члены группы на добровольной основе приняли решение участвовать в коррекционно-развивающем занятии.

4. Принцип равноправия. Этот принцип заключается в том, что работа на коррекционно-развивающем занятии строится в рамках диалога на равных позициях. Участники должны проявлять уважительное отношение и толерантность ко всем членам группы. Абсолютно каждый участник имеет право на высказывание своего мнения.

5. Принцип постоянства группы. Заключается в том, что группа имеет постоянный состав, который не может дополняться во время выполнения занятий.

6. Принцип учета индивидуальных и возрастных особенностей участников. Этот принцип предполагает, что методы, методики и приемы работы, а также стиль руководства строится в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями участников коррекционно-развивающей работы.

Структура занятия:

Каждое занятие программы предполагало наличие следующих структурных элементов:

1. Приветствие – прощание. Проведение в коррекционно-развивающей работе данных структурных элементов позволяет сплотить участников группы, создать благоприятную психологическую атмосферу, необходимую для того, чтобы каждый член группы почувствовал себя непринужденно и спокойно в сложившейся обстановке.

2. Разминка. Этот элемент коррекционно-развивающего занятия необходим для того, чтобы эмоционально настроить участников тренинга на дальнейшую продуктивную групповую работу, активизировать их деятельность. Разминку можно проводить не только в начале занятия, но и в промежутках между упражнениями.

3. Основное содержание. Заключается в совокупности психотехнических упражнений и психогимнастических игр, направленных не только на выполнение конкретной цели коррекционно-развивающей программы, но и на формирование навыков и приемов, необходимых в социуме, а также на динамическое развитие группы.

4. Рефлексия. Этот структурный элемент коррекционно-развивающей программы предполагает эмоциональную (понравилось - не понравилось) и смысловую (для чего это делали) оценку проведенного занятия.

Ведущий должен создать условия, в которых участники смогут преподнести необходимую конструктивную обратную связь.
Предполагаемые результаты:

- участники тренинга более детально ознакомлены с понятием тревожности, ее проявлениях и способах предотвращения;
- снятие у участников коррекционно-развивающей работы эмоционального и мышечного напряжения в процессе занятий;
- развитие у каждого члена группы уверенности в себе и своих силах, а также оптимизация уровня самооценки;
- адекватная жизненная позиция и позитивное самовосприятие сформированные у каждого участника коррекционно-развивающей

работы;

– снижение уровня ситуативной тревожности у участников группового тренинга. Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте более детально представлена в приложении 3.

Комплекс занятий.

Занятие 1. Тема: Первое впечатление.

Цель: знакомство участников друг с другом, сбор их ожиданий, ознакомление с целью, задачами и правилами тренинга. Ведущий: «Добрый день! С сегодняшнего дня мы начинаем тренинг коррекции ситуативной тревожности. На первом занятии мы познакомимся друг с другом, определим основные правила, которых в будущем будем придерживаться, а также ознакомимся с основными задачами предстоящего тренинга. Начнем с задач и правил коррекционно-развивающего занятия».

Упражнение 1 «Задачи и правила».

Цель упражнения: ознакомление членов группы с целью, задачами и правилами предстоящего тренинга. Ведущий знакомит участников с задачами тренинга, после все члены группы вместе с тренером выявляют и принимают определенные правила: конфиденциальности, искренности, правило времени (приходим вовремя, не опаздываем, заканчиваем по команде ведущего), правило «Стоп», активности, правило «Общение на «Ты» или по имени», Я – высказывания и т.д..

Упражнение 2 «Меня зовут... Я делаю так...».

Цель упражнения: знакомство участников группы, снятие напряжения. Ведущий: «Итак, задачи оговорены, правила, которых мы будем придерживаться, приняты, самое время познакомиться. Сделаем это с помощью следующего упражнения. Сейчас каждый из вас назовет свое имя и продемонстрирует какое-либо движение со словами «Меня зовут... Я делаю так...». Другим членам группы необходимо запоминать движение,

ведь после вам нужно назвать имена предыдущих участников и их движения, а потом показать свое. Слушайте и запоминайте внимательно». После происходит обсуждение в группе: Кто кого запомнил? Испытывали ли участники трудности? Кого легче, а кого труднее оказалось запомнить? И т.д.

Упражнение 3 «Взаимная презентация».

Цель упражнения: знакомство участников друг с другом, создание доверительной атмосферы, сплочение коллектива. Ведущий: «Отлично, вы прекрасно справились. Теперь поработаем в парах, с помощью упражнения «взаимная презентация». За пять минут вы в парах должны рассказать друг о друге как можно больше информации. Например, чего ждешь от тренинга? Что больше всего ценишь? Чем гордишься? И т.д. После один из пары садится на стул, а другой встает за его спиной и кладет руки на плечи. Стоящий будет говорить от имени сидящего в течение 1 минуты. После члены группы задают вопросы стоящему индивиду. Потом происходит смена участников». После происходит обсуждение в группе: удалось ли партнеру правильно изложить сведения о тебе? Получилось ли у него стать твоим двойником? Тяжело ли было говорить от имени другого? И т.д.

Упражнение 4 «Передача стаканчика».

Цель упражнения: создание благоприятной психологической атмосферы в группе, снятие напряжения и тревоги у участников тренинга. Ведущий: «Прекрасно! Теперь мы попробуем передать друг другу стаканчик, но не привычным всем способом. Вы должны передать его соседу, но таким образом, чтобы способ передачи, ни разу не повторялся. Для тех, кто не может придумать способ передачи, группы придумывает штрафные наказания, отрабатываемые после упражнения». После происходит обсуждение в группе: для вас тяжело было придумать и осуществить способ передачи или отработать наказание? Какие чувства испытывали во время упражнения? И т.д.

Упражнение 5 «Я сегодня...».

Цель упражнения: подведение участниками тренинга итогов проведенного занятия. Ведущий: «Действительно необычные способы передачи обычного стаканчика. Кто-то проявил оригинальность, а кто-то стал приверженцем старых правил. Теперь давайте подведем итог сегодняшнего занятия с помощью следующего упражнения. Сейчас я буду бросать вам мягкий мячик. Тот, кому он достанется, должен ответить с кем он сегодня познакомился, что он узнал, и что показалось ему полезным на проведенном занятии». После происходит обсуждение в группе: что тебе понравилось на занятии? Что показалось полезным? И т.д.

Рефлексия.

Занятие 2. Тема: «Тревожность это...».

Цель: предоставление информации о тревожности человека, ее проявлениях.

Упражнение 1 «Имя и эпитет».

Цель упражнения: закрепление имен всех членов группы, снятие психологического напряжения.

Упражнение 2 «Что я знаю о...».

Цель упражнения: обмен мнениями участников группы о тревожности; ознакомление членов группы с понятием тревожность и ее проявлениями.

Упражнение 3 «Пантомима».

Цель упражнения: закрепление материала, полученного из прошлого упражнения; создание благоприятной психологической атмосферы; групповая сплоченность участников тренинга.

Упражнение 4 «Моя тревожность».

Цель упражнения: представление участниками себя во время переживания тревожности; снятие напряженности и тревоги.

Упражнение 5 «Первое впечатление».

Цель упражнения: сплочение участников тренинга, анализ участниками личности всех членов группы.

Рефлексия.

Занятие 3. Тема: «Отношение к себе».

Цель: создание условий для формирования способности к самоанализу и самоосознанию.

Упражнение 1 «Приятно познакомится».

Цель упражнения: установление контакта с другими участниками группы, создание благоприятного психологического климата.

Упражнение 2 «Мои качества».

Цель упражнения: получение участниками представления о том, как он выглядит в глазах других людей; создание благоприятного психологического климата.

Упражнение 3 «Считаю, что ты...».

Цель упражнения: создание предпосылок для развития самоосознания членов группового тренинга.

Упражнение 4 «Справедливый обмен».

Цель упражнения: создание условий для формирования навыков самоанализа, самокритики и самопонимания; выявление личностных качеств участника тренинга.

Упражнение 5 «Какой я?».

Цель упражнения: выявление личностных особенностей участников тренинга; формирование условий для развития навыков самоосознания и самоанализа.

Рефлексия.

Занятие 4. Тема: «Я такой, какой я есть».

Цель: предоставить условия для формирования способности к позитивному самовосприятию.

Упражнение 1 «Комплименты».

Цель упражнения: снятие психологического напряжения; формирование позитивного психологического настроения и атмосферы в группе.

Упражнение 2 «Список проблем».

Цель упражнения: развитие навыка формулирования своих проблем; расширение представлений участников об основах и разрешениях, возникших проблем.

Упражнение 3 «Волшебный магазин».

Цель упражнения: создать условия для формирования позитивного самовосприятия; сформировать условия для развития смысложизненных ориентаций.

Упражнение 4 «Дополнение предложений».

Цель упражнения: создание условий для анализа участниками собственной личности, организация предпосылок для формирования позитивного самовосприятия.

Упражнение 5 «Любит - не любит».

Цель упражнения: создание возможности предоставить товарищам обратную связь; улучшение межличностных отношений между участниками тренинга.

Рефлексия.

Занятие 5. Тема: «Самооценка — это важно».

Цель: Создание условий для формирования благоприятной самооценки.

Упражнение 1 «Приятно познакомится».

Цель упражнения: установление контакта с другими участниками группы, создание благоприятного психологического климата.

Упражнение 2 «Автопортрет».

Цель упражнения: организация предпосылок для осознания самого себя участниками группы, выявление индивидуальных особенностей участников, их понимание и принятие самого себя.

Упражнение 3 «Я и другие».

Цель упражнения: реализация условий для формирования позитивной самооценки; выявление участниками тренинга собственной

уникальности и особенностей.

Упражнение 4 «Я в своих глазах, я в глазах окружающих».

Цель упражнения: организация возможности получения участниками тренинга конструктивной обратной связи о своей личности; развитие позитивного отношения к себе с помощью других участников тренинга.

Упражнение 5 «Ресурсы».

Цель упражнения: определение участниками своих сильных сторон личности; создание условий для формирования позитивной самооценки.

Упражнение 6 «Ладонь».

Цель упражнения: создание благоприятного психологического климата; формирование условий для принятия собственных личностных качеств; создание предпосылок для повышения самооценки.

Рефлексия.

Задание № 6. Тема: «Уверенность в себе».

Цель: формирование условий для выработки уверенности в себе и своем поведении.

Упражнение 1 «Горячий стул».

Цель упражнения: создание условий для формирования благоприятной психологической атмосферы в группе; формирование позитивного настроения.

Упражнение 2 «Записка для вас...».

Цель упражнения: создание условий для уверенного выражения своих эмоций и действий; снятие психологического напряжения; развитие в группе активного стиля общения и доверительного отношения.

Упражнение 3 «Без маски».

Цель упражнения: создание условий для формирования уверенности в себе; развитие сплоченности между участниками тренинга.

Упражнение 4 «Биржа труда».

Цель упражнения: формирование условий для повышения самооценки и уверенности в себе.

Упражнение 5 «Поделись успехом».

Цель упражнения: повышение чувства уверенности в себе; формирование позитивного эмоционального настроения.

Упражнение 6 «Я сегодня...».

Цель упражнения: подведение итогов проведенного занятия.

Рефлексия.

Занятие 7. Тема: «Я и чувство тревожности». Часть 1.

Цель: создание условий для преодоления тревожности, связанной с принятием решения и конфликтными ситуациями.

Упражнение 1 «Говорящие ладошки».

Цель упражнения: использование тактильных ощущений для характеристики человека, снятие напряжения в группе.

Упражнение 2 «Интонация».

Цель упражнения: формирование навыков отказа и чувства собственной значимости; формирование предпосылок для преодоления тревожности, связанной с межличностными конфликтами.

Упражнение 3 «Нападение и защита».

Цель упражнения: создание условий для выработки уверенности в себе, умения отстаивать свою точку зрения; организация ситуации, помогающей справиться с тревожностью в межличностных конфликтах.

Упражнение 4 «Пресс».

Цель упражнения: нейтрализация и подавление отрицательных эмоций, раздражения, напряжения, повышенной тревожности.

Упражнение 5 «Я в тебе уверен».

Цель упражнения: создание благоприятного психологического климата в группе; формирование позитивного настроения и уверенности в своих действиях.

Рефлексия.

Занятие 8. Тема: «Я и чувство тревожности». Часть 2.

Цель: создание условий для преодоления тревожности, связанной с

планированием будущего.

Упражнение 1 «Миссис Мамбл».

Цель упражнения: создание благоприятного психологического климата в группе; формирование позитивного настроения участников тренинга.

Упражнение 2 «Твое будущее».

Цель упражнения: создание условий для приобретения участниками группы чувства уверенности в своем будущем, при помощи конструктивной обратной связи от других членов тренинга; преодоление чувства тревожности, связанного с будущим человека.

Упражнение 3 «Я в настоящем – я в будущем».

Цель упражнения: развитие позитивного самоотношения, создание условий для повышения чувства уверенности в своих действиях; преодоление тревожности, связанной с планированием будущего.

Упражнение 4 «Любит - не любит».

Цель упражнения: создание возможности предоставить товарищам обратную связь; улучшение межличностных отношений между участниками тренинга.

Рефлексия.

Задание № 9. Тема: «Только спокойствие».

Цель: создание условий для овладения техниками релаксации и успокоения.

Упражнение 1 «Я рад тебя видеть, потому что...».

Цель упражнения: создание благоприятного психологического климата в группе; формирование позитивного настроения на дальнейшую работу.

Упражнение 2 «Управление телом».

Цель упражнения: создание условий для расслабления и снятия напряжения, тревожности; знакомство участников тренинга со способом релаксации, снятие мышечного напряжения.

Упражнение 3 «Абажур».

Цель упражнения: создание условий для снятия эмоционального напряжения, мышечного напряжения и чувства тревожности.

Упражнение 4 «Групповой рисунок».

Цель упражнения: создание условий для снятия эмоционального напряжения, чувства тревожности; формирование благоприятного психологического климата в группе.

Упражнение 5 «Дождик».

Цель упражнения: формирование условий для достижения мышечного расслабления, снятие внутреннего напряжения; преодоление чувства тревожности.

Рефлексия.

Задание № 10. Тема: «Светлое будущее».

Цель: формирование активной жизненной позиции, оптимистического взгляда на будущее.

Упражнение 1 «Крокодил».

Цель упражнения: развитие групповой сплоченности участников тренинга, создание позитивного настроения, формирование благоприятного психологического климата.

Упражнение 2 «Жизненная позиция».

Цель упражнения: осознание и формирование жизненной позиции; создание условий для развития оптимистического взгляда на будущее.

Упражнение 3 «Карта моих жизненных целей».

Цель упражнения: формирование жизненной стратегии, осознание ответственности за свое будущее.

Упражнение 4 «Розовые очки».

Цель упражнения: осознание оптимистичных эмоций в окружающем мире, развитие умения находить положительные впечатления в повседневном взаимодействии.

Упражнение 5 «Мои цели в жизни».

Цель упражнения: Формирование оптимистичного настроения; развития уверенности в своих действиях.

Рефлексия.

Таким образом, программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младшего подросткового возраста состоит из 10 занятий, которые проводились на протяжении 1,5 месяца. Каждое занятие включает в себя 4-5 упражнений. Программа направлена на психолого-педагогическую коррекцию школьной тревожности на основе: снятия мышечного и эмоционального напряжения, развития уверенности в собственных силах, формирования адекватной самооценки, активной жизненной позиции и оптимистического взгляда на будущее.

3.2. Анализ результатов формирующего эксперимента

После проведения программы психолого-педагогической коррекции необходимо провести анализ проделанной работы, чтобы выявить ее эффективность, увидеть слабые и сильные стороны программы, увидеть динамику коррекционного процесса и определить, в отношении каких параметров коррекция показала себя как менее эффективная. В этом параграфе представлены результаты диагностики после проведения психолого-педагогической коррекции.

Результаты после формирующего эксперимента, полученные по шкале «Общая тревожность к школе» методики школьной тревожности Б. Филлипса представлены на рисунке 6 (полное описание результатов в приложении 4, таблица 4).

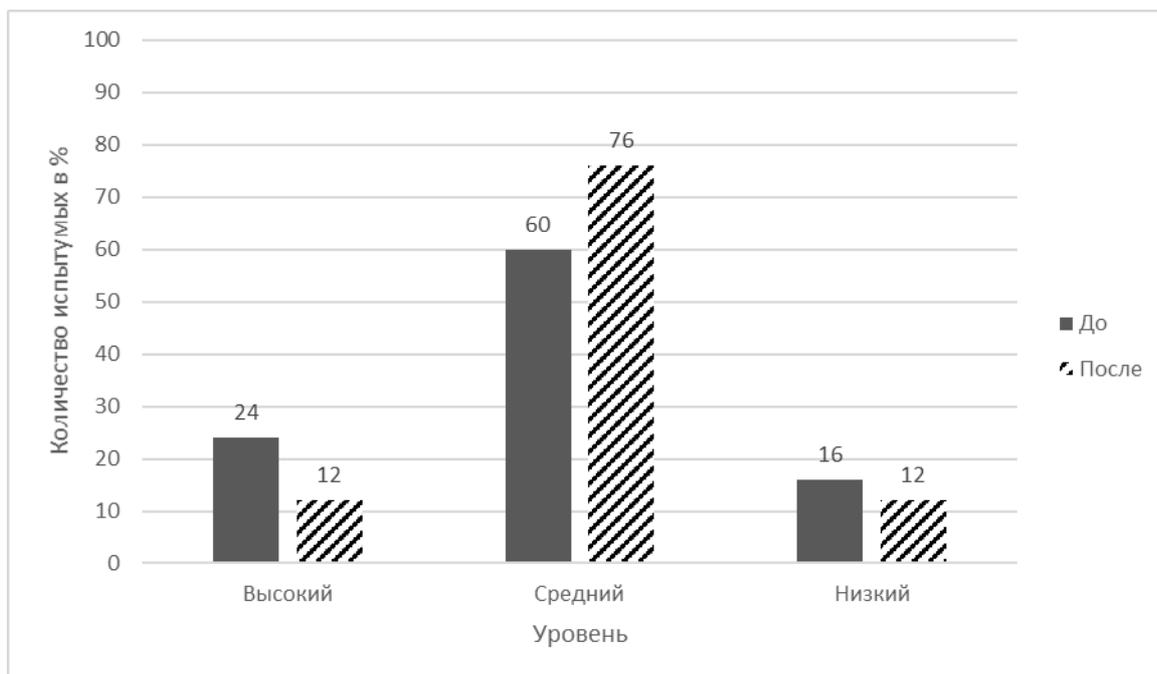


Рисунок 6 – Результаты исследования уровня тревожности по методике Б. Филлипса младших подростков до и после формирующего эксперимента

По результатам повторной диагностики по методике школьной тревожности Б. Филлипса, мы видим, что увеличилось количество школьников со средним уровнем школьной тревожности – 76% (19 чел.) опрошенных.

Высокий уровень тревожности – 12 % (3 чел.) испытуемых.

Низкий уровень тревожности – 12% (3 чел.) школьников.

Рассмотрим результаты, полученные по методике «Самооценка психических состояний» (Г. Айзенк), после формирующего эксперимента (Рисунок 7, Приложение 4, Таблица 5).

После проведения формирующего эксперимента, повторная диагностика по методике «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка показала, что снизилось количество тревожных школьников с высокими и низкими показателями. Их результаты находятся в пределах нормы. Высокий уровень тревожности имеют 8% (2 чел.) испытуемых. Низкий уровень тревожности – 16 % (4 чел.) респондентов. Средний уровень тревожности – 76% (19 чел.) тестируемых.

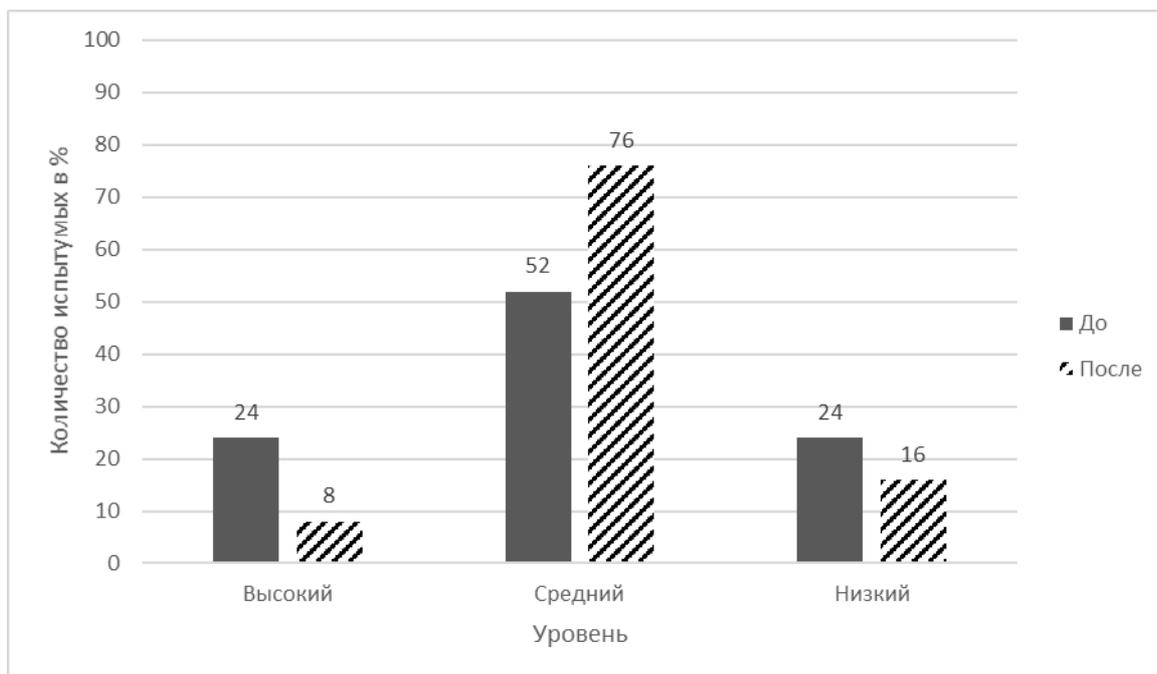


Рисунок 7 – Результаты исследования тревожности по тесту «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка младших подростков до и после формирующего эксперимента

Изучим результаты, полученные по методике «Шкала тревожности» О. Кондаша, после формирующего эксперимента на рисунке 8 (Приложение 4, Таблица 6).

Вследствие проведения повторной диагностики по методике «Шкала тревожности» О. Кондаша, установлено, что у младших подростков сформирован адекватный уровень школьной тревожности – 76% (19 чел.) испытуемых. Так же наблюдается уменьшение количества опрошенных, чьи результаты ранее были в радиусе высокого и низкого уровня: высокий уровень тревожности - 8% (2 чел.) опрошенных, низкий уровень тревожности – 16 % (4 чел.) испытуемых.

Подводя итоги анализа полученных результатов по трем методикам, можно сказать о том, что в классе тестируемых наблюдается прогрессирующая динамика изменений школьной тревожности младших подростков. Мы можем заметить, что значительно увеличилось количество опрошенных со средними показателями и уменьшилось количество детей с повышенной тревожностью и низкой.

Для того чтобы определить значимость достигнутых в психологической работе изменений школьной тревожности младших подростков мы применили Т-критерий Вилкоксона.

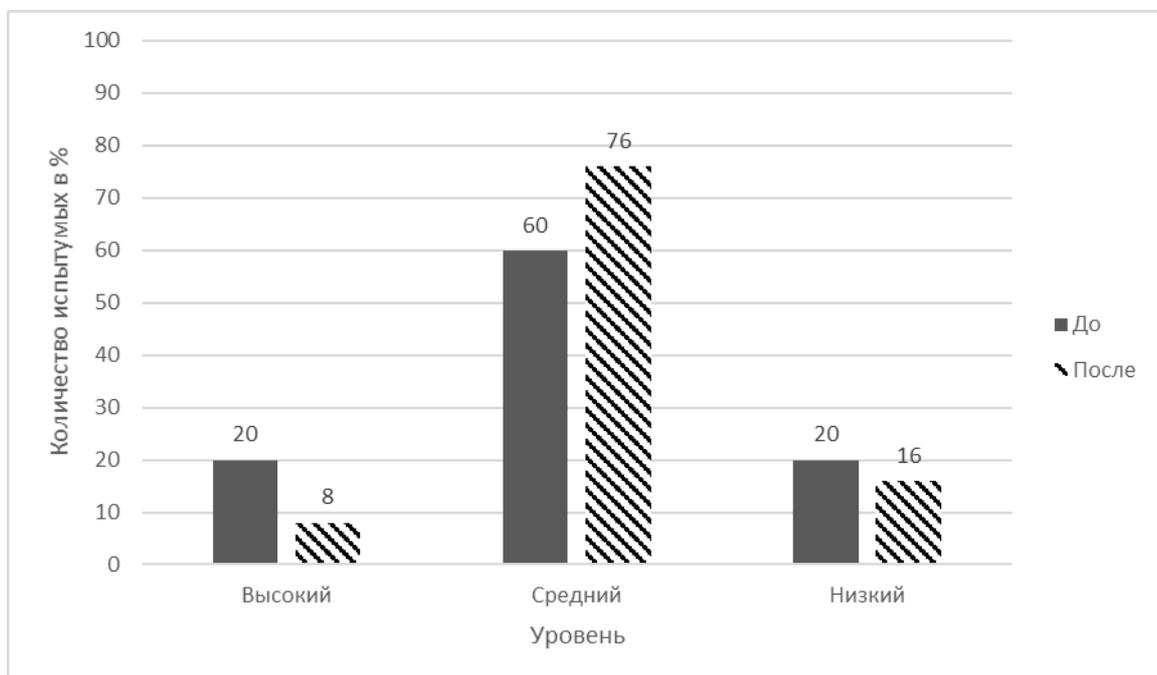


Рисунок 8 – Результаты исследования по методике «Шкала тревожности» О. Кондаша до и после формирующего эксперимента

Возьмем для проверки нашу основную методику – тест «Шкала тревожности» О. Кондаша.

Сформулируем гипотезы исследования:

H₀: Интенсивность сдвигов в типичном направлении уровня школьной тревожности не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

H₁: Интенсивность сдвигов в типичном направлении уровня школьной тревожности превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Сумма по столбцу рангов равна $\sum=325$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+25)25}{2} = 325$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой,

значит, ранжирование проведено правильно.

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

$$T = \sum R_i = 22 = 22$$

Находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для $n=25$:

$$T_{кр} = 76 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 100 \quad (p \leq 0.05)$$

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



Рисунок 9 – Ось значимости T- критерия Вилкоксона

Следовательно, реализованная психолого-педагогическая программа является эффективной.

Таким образом, в этом параграфе мы описали результаты повторной диагностики наших испытуемых по всем трем методикам, пытаясь выявить разницу между результатами до и после коррекции. Вычисленные результаты по методике Вилкоксона подтверждают, что уровень школьной тревожности младших подростков изменился, в результате реализации психолого-педагогической программы коррекции школьной тревожности младших подростков. Гипотеза исследования подтвердилась.

3.3. Психолого-педагогические рекомендации родителям и педагогам по преодолению школьной тревожности младших подростков

Если человек испытывает высокий уровень ситуативной тревожности, то она может оказать значительное, часто отрицательное, влияние на его окончательное решение, во время разрешения каких-либо важных вопросов, что в дальнейшем, может сказаться на его жизни. Поэтому индивидам, которые часто и продолжительно испытывают высокий уровень ситуативной тревожности необходимо соблюдать определенные рекомендации для профилактики тревожности. Зачастую, проблема возникновения высокой ситуативной тревожности может лежать гораздо глубже, чем думает сам человек. В таких случаях целесообразнее обратиться к специалисту: психологу, психотерапевту, психиатру. Профессионал проведет необходимую диагностику и назначит правильное и эффективное лечение [30].

В других случаях можно соблюдать различные упражнения и рекомендации по снижению уровня ситуативной тревожности для людей юношеского возраста. Обозначим список разновидностей некоторых направлений, способствующих стабилизации уровня ситуативной тревожности в юношеском возрасте, для того чтобы молодые люди и их близкое окружение смогла самостоятельно справиться с этой проблемой:

1. Дыхательные и релаксационные упражнения.
2. Психотерапия, включающая в себя индивидуальную, групповую и семейную психотерапию, арт-терапию, а также психоанализ.
3. Медикаментозные и природные средства: пустырник, валерьяна, мелиса, ромашка. К одному из типов дыхательных упражнений, которые помогут справиться с ситуативной тревожностью, относится специальная методика медленного дыхания Э. Пейджа. Для ее осуществления необходимо сделать две вещи.

Во-первых, при возникших признаках тревоги вы должны сделать

следующее:

1. Незамедлительно прекратите заниматься каким-либо делом и останьтесь там, где вы находитесь. Не нужно никуда торопиться!
2. Задержите дыхание на 10 секунд.
3. Спустя 10 секунд выдохните и скажите себе: «Расслабься» [43, с. 105].

Во-вторых, вам нужно уменьшить частоту дыхания. Это позволяет восстановить равновесие между кислородом и углекислым газом. Для этого после выдоха вы должны выполнить следующее:

1. Медленно вдыхайте и выдыхайте через нос, затрачивая на каждый цикл 6 секунд. Нужно делать на 3 секунды вдох и на 3 секунды выдох.
2. В конце каждой минуты (после 10 вдохов) снова задержите дыхание на 10 секунд и затем продолжите дыхание в 6-секундном цикле.
3. Продолжайте задерживать дыхание и дышать медленно до тех пор, пока не исчезнут все симптомы гипервентиляции [30, с. 105].

Описанную методику применяют при первых признаках проявления тревожности. Чем чаще будет ее использование, тем проще она будет в применении. М. Макарова предлагает следующие упражнения для снижения уровня ситуативной тревожности:

1. Упражнение «Дыхание». «Расслабьтесь с выдохом и при вдохе чуть-чуть отклонитесь назад, поднимите подбородок и немного откиньте голову. Сядьте прямо, выдохните весь воздух и расслабьтесь. Крепко возьмитесь обеими руками за края сиденья и на вдохе потяните его вверх. Напрягите мышцы тела. Сохраняя напряжение во всем теле, задержите дыхание. Медленно выдохните через нос, расслабляя тело и отпуская сиденье. После выдоха полностью расслабьтесь. Необходимо выполнить три-пять таких циклов» [30, С. 80-81].

Упражнения с дыханием очень полезны и просты в выполнении. Наше дыхание активно реагирует на возникающие в организме перемены и управляется сознанием, как следствие его можно тренировать, изменяя

свое внутреннее состояние. Если правильно выполнять дыхательные упражнения, то можно значительно повысить устойчивость организма к кислородной задолженности.

2. Упражнение «Настроение». «Для выполнения этого упражнения необходимо приобрести цветные карандаши или фломастеры. На чистом листе бумаги нарисуйте любой сюжет — линии, цветовые пятна, фигуры. При этом нужно погрузиться в свои проблемы и переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше всего хочется, в соответствии с вашим настроением. Постарайтесь полностью вынести все свое накопившееся беспокойство и переживание на лист бумаги. Рисовать необходимо до тех пор, пока вы не заполните абсолютно все пространство листа и не почувствуете успокоение. Время на выполнение задания не ограничено. После необходимо перевернуть лист и написать предложения, которые характеризуют ваше настроение в этот момент времени. При этом нежно долго думать, ваши слова должны «вытекать» легко и свободно. После того как вы выполнили вышеперечисленные задания, эмоционально и с удовольствием разорвите листок бумаги и выбросите в мусор» [30, С. 80-81].

Задание предполагает избавление индивида от эмоционального напряжения, объясняя это тем, что в процессе возникновения рисунка оно плавно перетекло в неприятный результат художественного искусства. 3. Упражнение «Ресурсное состояние». «В основе выполнения этого упражнения лежит ощущение чувство уверенности индивида. Необходимо вспомнить ситуацию, в которой он чувствовал себя легко и уверенно, совершенно неважно, что это будет за ситуация, главное испытать это позитивное и сильное чувство. Снова переживите это состояние, ощутите пережитую уверенность и силу. С возникшим чувством необходимо войти в ту стрессовую ситуацию, которая происходит в настоящий период времени. Действуйте в напряженной ситуации, исходя из ощущения уверенности в своих силах и высоких шансах на победу» [30, С. 80-81].

Упражнение достаточно тяжелое, ведь не каждый человек способен вспомнить и прочувствовать пережитое им когда-то чувство успеха и уверенности в себе, а после перенести его на происходящую в настоящий момент времени стрессовую ситуацию. Личность, что имеет опыт выполнения подобных упражнений, с помощью актуализации своих ресурсных состояний может призвать любое нужное ей чувство: спокойствие, сосредоточенность, выдержку и так далее. Достаточно часто у индивида не хватает опыта, для того чтобы призвать нужное чувство. Чтобы разрешить эту проблему необходимо использовать прием – как будто у него есть это чувство. Или можно представить себя героем фильма или книги. Рассмотрим один из методов психотерапии, а именно арт-терапия. Названное направление достаточно известное и в последнее время, набирающее большую популярность. Использовать его может абсолютно любой человек, в независимости от возраста, положения, социального статуса и т.д.

Метод арт-терапия предполагает использование любого вида творчества: рисование, пение, танцы, лепка и т.д. Так что выбор направления зависит от желания и конкретного интереса личности. Е.А. Феоктистова в своей научной работе пишет, что «современные методы арт-терапии похожи с самыми примитивными формами первобытного искусства и имеют свое начало, начиная уже с данного периода времени. В основе технологии арт-терапии лежит произвольное самовыражение автора, в котором наибольший интерес для специалиста представляет не столько полученный результат, сколько сам процесс творчества, искренность, полнота самовыражения, переживаемые в результате производительного труда эмоции и чувства» [67, с. 290].

Стоит отметить, набирающий в последнее время большое количество поклонников, метод арт-терапии – «зентангл». «Метод «зентангл», авторами которого являются Рик Робертс и Мария Томас, придерживается свода некоторых правил, которые необходимо выполнять,

для того чтобы нарисовать свой «зентангл». Этот метод рассматривают как форму медитативного искусства. То есть, рисование — это своего рода медитация с помощью ручки (карандаша) и листочка бумаги. В идеале рисунки воспроизводят на квадратах 9 на 9 см белой нелинованной бумаги» [цит. по 29, с. 25].

Кроме снижения чувства тревожности, озвученный выше метод стимулирует творческие способности, улучшает процесс памяти, способствует возникновению позитивного настроения, успокаивает в стрессовых ситуациях и при преобладании чувства гнева. Е.А. Феоктистова выделяет следующие преимущества метода «зентангл»:

1. Совершенно не обязательно обладать умением рисовать для создания своего «зентангла». Необходимо только начать рисунок.
2. Нет необходимости в приобретении специальных приспособлений и оборудования для создания своего «зентангла». Нужен всего лишь квадрат бумаги, черная ручка (простой карандаш).
3. Рисовать можно в любом месте и в любой момент времени.
4. Переход на разнообразные виды творчества. Со временем индивид, осваивающий этот метод, развивает свою изобретательность, интерес и может пробовать свои силы в других видах творчества [67, с. 395].

В настоящее время развитие арт-терапии не стоит на месте, существует огромное множество методов, которые угодят желаниям и интересам совершенно любого человека. Медикаментозные средства для оптимизации уровня ситуативной тревожности применяются с учетом специалиста. Он может назначить легкое либо сильнодействующее успокоительное с учетом особенностей психологического и физиологического здоровья (аллергия) клиента. В особо тяжелых случаях, когда тревожные расстройства сопровождаются различными нарушениями, специалист имеет право назначить препараты, которые выдаются по рецепту (транквилизаторы, барбитураты, антидепрессанты и

т.д.). Они уменьшают как психологические, так и физиологические проявления тревожности. Также стоит учитывать существенное влияние физических упражнений. Заниматься стоит на свежем воздухе и лучше всего в компании.

Так, во время выполнения упражнений, у индивида будут вырабатываться не только эндорфины, но и произойдет смена обстановки, расширение круга общения, взаимодействие в межличностных отношениях и т.д. Все это способствует избавлению от тревожных мыслей, эмоционального и мышечного напряжения, благодаря переключению внимания индивида на абсолютно другие цели и задачи.

Для преподавателей и родителей тоже существуют рекомендации, способствующие оптимизации уровня тревожности юношей и девушек. Вот некоторые из них:

1. Способствовать вовлечению молодых людей в какую-либо активную деятельность, для того чтобы переключить их внимание с тревожащей их ситуации на более безопасную, способствующую формированию позитивного настроения деятельность.

2. Осознанное и осторожное использование техник поощрения и наказания, для того чтобы не способствовать формированию еще более глубоких переживаний и беспокойств молодых людей в определенных ситуациях. Необходимо эффективно и в нужное время уметь поддержать молодого человека.

3. Создавать ситуацию положительного успеха, способствующую формированию уверенности в себе, собственных силах и словах.

4. Способствовать созданию благоприятной психологической атмосферы в группе или семье, для того чтобы молодые люди смогли почувствовать поддержку и спокойствие в сформированном коллективе [67].

Делая вывод о содержании данного параграфа, стоит отметить, что работа со школьной тревожностью подростка не ограничивается

пределами школы. Обязательное участие в этом процессе должны принимать не только педагоги, психологи, но и родители. Для донесения информации о том, как это можно сделать, а также о методах профилактики школьной тревожности, необходимо постоянно проводить мероприятия с родителями. Это может быть и индивидуальные встречи с психологом, и классные собрания, и общешкольные мероприятия, и семинары.

Вывод по III главе

Реализована программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших подростков. И проведена повторная диагностика по методикам: тест «Самооценка психических состояний» (Г. Айзенк), тест «Шкала тревожности» (О. Кондаш), тест школьной тревожности (Б. Филлипс).

По результатам повторной диагностики по методике школьной тревожности Б. Филлипса, мы видим, что увеличилось количество школьников со средним уровнем школьной тревожности – 76% (19 чел.) опрошенных. Высокий уровень тревожности – 12 % (3 чел.) испытуемых. Низкий уровень тревожности – 12% (3 чел.) школьников.

После проведения формирующего эксперимента, повторная диагностика по методике «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка показала, что снизилось количество тревожных школьников с высокими и низкими показателями. Их результаты находятся в пределах нормы. Высокий уровень тревожности имеют 8% (2 чел.) испытуемых. Низкий уровень тревожности – 16 % (4 чел.) респондентов. Средний уровень тревожности – 76% (19 чел.) тестируемых.

Вследствие проведения повторной диагностики по методике «Шкала тревожности» О. Кондаша, установлено, что у младших подростков

сформирован адекватный уровень школьной тревожности – 76% (19 чел.) испытуемых. Так же наблюдается уменьшение количества опрошенных, чьи результаты ранее были в радиусе высокого и низкого уровня: высокий уровень тревожности - 8% (2 чел.) опрошенных, низкий уровень тревожности – 16 % (4 чел.) испытуемых.

При применении Т-критерия Вилкоксона, полученное эмпирическое значение оказалось в зоне значимости, следовательно проведенная программа психолого-педагогической программы школьной тревожности является эффективной.

Гипотеза исследования доказана, цель достигнута, задачи решены.

Заключение

Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в частом переживании беспокойства в самых различных жизненных ситуациях. Школьная тревожность – это особый вид тревожности, возможный для определенных ситуаций, которые относятся к взаимодействию ребенка с различными компонентами школьной образовательной среды: взаимодействие с одноклассниками, ожидания учителя и родителей и т.д. Ситуативная школьная тревожность может быть связана с постоянным школьным неблагополучием, которое выражается в ожидании плохого отношения к себе со стороны сверстников, неприятной оценки со стороны учителей, что приводит к постоянному волнению, стрессу, беспокойству, чувству неполноценности и заниженной самооценке. Личностная тревожность — это склонность воспринимать, почти все ситуации угрожающими, и реагирование на эти ситуации состоянием сильной тревоги. Основные факторы, влияющие на возникновение данного феномена: неблагоприятные отношения в школе с учителями, сверстниками и родителями. Постоянное школьное неблагополучие, которое выражается в ожидании плохого отношения к себе со стороны сверстников, неприятной оценки со стороны учителей, что приводит к постоянному волнению, стрессу, беспокойству, чувству неполноценности и заниженной самооценке).

Если у подростка общение с окружающими сложились не совсем удачно (нет друзей, конфликтные отношения со сверстниками или взрослыми), то это отражается на познании самого себя. Оно либо задерживается, либо его результат бывает несоответствующим действительности. И то, и другое отрицательно сказывается на становлении личности. Анализ содержания и динамики переживаний младших подростков на протяжении этого возраста говорит о том, что характерны переживания, так или иначе связанные с их отношением к себе

к собственной личности. Почти все переживания, относящиеся к процессу познания подростком себя, оказываются отрицательными. Количество таких отрицательных переживаний, связанных с нахождением у себя всех недостатков и негативных качеств, с возрастом все время растет.

Согласно данным, педагогики и психологии «модель» воспринимается как система объектов или знаков, отражающих некоторые существенные свойства, качества и связи объектов.

«Дерево целей» предполагает структурированную, построенную по иерархическому принципу совокупность целей системы, программы, плана, в которой определены генеральная цель; подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней. Под «моделирование» понимается организация модели реализации определенных психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности. Это наличие цели, элементов, структуры. Их подлинность раскрывается через систему мер, осуществляемых конкретными исполнителями, которые извлекают для этого необходимые ресурсы. Разработана модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших подростков, которая содержит теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий, аналитический блок.

Эмпирическое исследование школьной тревожности младших подростков проводилось в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий).

Для установления уровня школьной тревожности, использовались валидные наиболее часто используемые методики в области исследования школьной тревожности младших подростков: тест «Самооценка психических состояний» (Г. Айзенк), тест «Шкала тревожности» (О. Кондаш), тест школьной тревожности (Б. Филлипс).

Констатирующий эксперимент проводился в 5 классе ГУ «СШ им. Б.Кенжетаева» г. Костанай. Общая численность испытуемых составило

25 человек. Возраст испытуемых 12-13 лет.

В целом класс характеризуется как дружелюбный, дисциплина на занятиях не всегда положительная, присутствуют несколько подростков, которые часто нарушают дисциплину на уроках, но остальной коллектив класса старается контролировать ситуацию. При проведении исследования, трудностей в взаимоотношениях с учащимися не возникало.

С классом испытуемых была проведена диагностика школьной тревожности подростков.

Результаты исследования тревожности по методике школьной тревожности Б. Филлипса: высокий уровень тревожности – 24 % (6 чел.) испытуемых. Средний уровень тревожности – 60 % (15 чел.) подростков. Низкие значения уровня тревожности – 16% (4 чел.) обучающихся.

После, с классом было проведено тестирование «Самооценка психических состояний» (Г. Айзенк): высокий уровень тревожности имеют 24% (6 чел.) испытуемых. Средний уровень тревожности – 52 % (13 чел.) школьников. Низкий уровень тревожности – 24 % (6 чел.) респондентов.

Результаты, полученные по методике «Шкала тревожности» О. Кондаша: высокий уровень тревожности – 20 % (5 чел.) опрошенных. Средний уровень тревожности – 60 % (15 чел.) тестируемых. Низкий уровень тревожности – 20 % (5 чел.) испытуемых.

Таким образом, результаты вышепредставленных методик подтверждают о необходимости проведения психолого-педагогической коррекции, так как в классе присутствуют обучающиеся с низкими и высокими показателям тревожности.

Реализована программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших подростков. И проведена повторная диагностика по методикам: тест «Самооценка психических состояний» (Г. Айзенк), тест «Шкала тревожности» (О. Кондаш), тест школьной тревожности (Б. Филлипс).

По результатам повторной диагностики по методике школьной

тревожности Б. Филлипса, мы видим, что увеличилось количество школьников со средним уровнем школьной тревожности – 76% (19 чел.) опрошенных. Высокий уровень тревожности – 12 % (3 чел.) испытуемых. Низкий уровень тревожности – 12% (3 чел.) школьников.

После проведения формирующего эксперимента, повторная диагностика по методике «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка показала, что снизилось количество тревожных школьников с высокими и низкими показателями. Их результаты находятся в пределах нормы. Высокий уровень тревожности имеют 8% (2 чел.) испытуемых. Низкий уровень тревожности – 16 % (4 чел.) респондентов. Средний уровень тревожности – 76% (19 чел.) тестируемых.

Вследствие проведения повторной диагностики по методике «Шкала тревожности» О. Кондаша, установлено, что у младших подростков сформирован адекватный уровень школьной тревожности – 76% (19 чел.) испытуемых. Так же наблюдается уменьшение количества опрошенных, чьи результаты ранее были в радиусе высокого и низкого уровня: высокий уровень тревожности - 8% (2 чел.) опрошенных, низкий уровень тревожности – 16 % (4 чел.) испытуемых.

При применении Т-критерия Вилкоксона, полученное эмпирическое значение оказалось в зоне значимости, следовательно проведенная программа психолого-педагогической программы школьной тревожности является эффективной.

Гипотеза исследования доказана, цель достигнута, задачи решены.

Библиографический список

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология: Учеб. пособие для студ. вузов. 4-е изд., стереотип. М.: Издательский центр «Академия», 2009. 672 с.
2. Айсмонтас, Б. Б. Педагогическая психология. Схемы и тесты. М.: Владос-Пресс, 2016. 208 с.
3. Альмуханова А.Б. Большая психологическая энциклопедия [Электронный ресурс]. URL: <http://www.encyclopedia.ru/news/enc/detail/52111/> (дата обращения: 17.03.2019).
4. Анаев М.А., Срукова Р.Р. Изучение ситуативной тревожности на разных этапах учебной деятельности // Молодая наука. 2016. С. 79-83.
5. Аракелов Н.Е., Шишкова Н. Тревожность: методы ее диагностики и коррекции // Вестник МУ. 2010. № 1. С. 18
6. Байярд Роберт Т., Байярд, Джин. Ваш беспокойный подросток: практ. рук. для отчаявшихся родителей/пер. с англ. А. Б. Орлова; научно-внедрен. лаб. психопедагогики образования. М.: Академический Проект, 2003. 208 с.
7. Батюта М.Б., Князева Т.Н. Возрастная психология. М.: Логос, 2013. 306 с.
8. Бодалев А.А. Восприятие человека человеком. СПб.: Энциклопедист-Максимум, 2016. 250 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. Бороздина Г.В. Психология и педагогика. М.: Юрайт, 2014. 480 с.
11. Вербицкий А.А. Энциклопедический словарь по психологии и

педагогике. М.: Издательский центр ИЭТ, 2013. 301 с.

12. Волков Б.С. Методология и методы психологического исследования. М.: Академический проект, 2015. 70 с.

13. Гуревич П.С. Психология и педагогика. М.: Юрайт, 2014. 480 с.

14. Долгова В.И. Готовность к инновационной деятельности в образовании: монография. М.: КДУ. 2014. 228 с.

15. Долгова В.И., Иванова Л.В., Крыжановская Н.В. Регламент аттестационных материалов. Изд. 3-е перераб. и доп. Челябинск: ЧГПУ, 2011. 115 с.

16. Елисеев О.П. Практикум по психологии личности. 3-е изд., перераб. СПб.: Питер, 2010. 512 с.

17. Захаров А. И. Происхождение детских неврозов и психотерапия. (Серия «Мир психологии»). М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. 448 с.

18. Зиглер Л., Хьелл Л. Теории личности: основные положения, исследования и применение [Электронный ресурс]. URL: <http://www.psyoffice.ru/2357-9-hjelz01-index.html> (дата обращения: 22.12.2018).

19. Изард К.Э. Психология эмоций [Электронный ресурс]. URL: https://books.google.ru/books/about/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F_%D1%8D%D0%BC%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B9.html?id=apql_I4v0eUC&printsec=frontcover&source=kp_read_button&redir_e sc=y#v=onepage&q&f=false (дата обращения: 14.03.2019).

20. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. СПб.: Питер, 2011. 701 с.

21. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб: Питер, 2007. 752 с.

22. Карелин А.А. Психологические тесты. М.: ВЛАДОС, 2012. Т.1. 218 с.

23. Кириллина С.А. Социально-психологический анализ

детерминанты переживаний тревоги у подростков // Национальный психологический журнал. 2013. № 4(12). С.36-43.

24. Ключко В.Е. Возрастная психология [Электронный ресурс]. URL:<http://nbrk.foliant.ru/catalog/nlibr> (дата обращения: 13.03.2019).

25. Кондаков И.М. Психологический словарь. 2010. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.twirpx.com/file/641276/> (дата обращения: 13.12.2018).

26. Коноводов А.А. Новые направления исследования тревожности. М.: Академия, 2011. 89 с.

27. Корсакова Н.К., Володарская И.А. Связь тревожности и продуктивности познавательной деятельности // Психология в вузе. 2010. № 4. С. 84–94.

28. Краевский В.В. Общие основы педагогики: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2005. 256 с.

29. Крыжановская Н.В., Хорошкова А.А. Коррекции ситуативной тревожности старших школьников при подготовке к ЕГЭ // Научно-методический электронный журнал концепт. 2017. № 39. С. 2531-2535. [Электронный ресурс]. URL: <https://e-koncept.ru/2017/970833.htm> (дата обращения: 05.03.2019)

30. Макарова М. Упражнения по преодолению тревоги // Управление персоналом. 2008. № 19. С. 80-81.

31. Математические методы в психологии: учебник / О.Ю. Ермолаев-Томин. 5-е изд., испр. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2016. 511 с.

32. Мельник С.Н. Теоретические и методические основы социально- психологического тренинга. Владивосток: Дальневосточный университет, 2014. 32 с.

33. Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. 4-е издание. СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2013. 672 с.

34. Мещерякова Б. Г., Зинченко В. Н. Психологический словарь.

Издание 2-е. М.: ФЕНИКС, 2009. 233 с.

35. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов. М.: Издательский центр «Академия», 2006. 456 с.

36. Немов Р.С. Психология. Учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений. 5-е изд. М.: ВЛАДОС, 2013. 687 с.

37. Новиков А.М., Новиков Д.А. Методология: словарь системы основных понятий. М.: Либроком, 2013. 208 с.

38. Носко И.В. Психология развития и возрастная психология. Владивосток. 2003. 179 с.

39. Осипова А.А. Общая психокоррекция. М.: ТЦ Сфера, 2014. 509 с.

40. Основы коррекционной педагогики / Гонеева А.Д., Лифинцев Н.И., Ялпаева Н.В. Учебное пособие для студентов педагогических ВУЗов. 3-е издание. М.: Академия, 2012. 272 с.

41. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов, педагогов и родителей. М.: ГНОМ и Д, 2005. 160 с.

42. Пейдж Э. Тревога и страх...как преодолеть. СПб.: Норит, 2003. [Электронный ресурс]. URL: <http://psycholog.su/blog/kak-izbavitsya-ottrevogi-i-panicheskikh-atak.html> (дата обращения: 14.03.2019).

43. Петренко Т.В., Сысоева Л.В. Личностная и ситуативная тревожность в студенческом возрасте как показатель незавершённых сепарационных конфликтов на предшествующих этапах развития // Современная наука: теоретический и практический взгляд. 2015. С. 276 - 280.

44. Петровский, А.В. Психология. М.: Изд. центр «Академия», 2014. 512 с.

45. Полшкова Т.А. Проблема ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях // Актуальные вопросы

современной психологии. Челябинск: Два комсомольца. 2013. С. 107-110.

46. Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности [Электронный ресурс]. URL: <http://psychlib.ru/mgppu/periodica/PNIO021998/PPP-011.HTM> (дата обращения: 04.02.2018).

47. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. Воронеж: НПО «МОДЭК», 2010. 304 с.

48. Психологическая диагностика / Под ред. М.К. Акимовой, К.М. Гуревича. СПб.: Речь, 2009. 128 с.

49. Психологический словарь / под ред. А.В. Петровского, Ярошевского М.Г. Издание 2-е, испр. и доп. М.: Политиздат, 2009. 178 с.

50. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б.Д. Карвасарский [Электронный ресурс]. URL: <http://www.klex.ru/1bo> (дата обращения: 12.12.2018).

51. Ратанова Т.А., Шляхта Н.Ф. Психодиагностические методы изучения личности. М.: Флинта, 2013. 352 с.

52. Реан А.А. Психология личности. СПб.: Питер, 2013. 288 с.

53. Реан А.А. Психология человека от рождения до смерти. СПб.: Праймеврознак, 2008. 656 с.

54. Ребер А. Большой толковый психологический словарь. М.: Вече, 2010. 313 с.

55. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности. М.: ВЛАДОС, 2012. 320 с.

56. Роджерс К. Несколько важных открытий // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. 2000. №2. С. 58-65.

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

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

59. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии. СПб.: Речь, 2012. 350 с.
60. Спилбергер Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги. СПб.: Пер Сэ, 2012. 345 с.
61. Столин В.В. Самосознание личности. М.: Изд-во МГУ, 2010. 284 с.
62. Столяренко Л.Д. Психология. СПб.: Питер, 2016. 592 с.
63. Альманах современной науки и образования. Тамбов: Грамота. 2011. № 11(54). С. 133-135.
64. Тарасова С.Ю.: Школьная тревожность: причины, следствия и профилактика. М.: Генезис, 2015. 144 с.
65. Тревога и тревожность: хрестоматия / под общ. ред. В.М. Астапов. СПб.: ПЕР СЭ, 2008. 239 с.
66. Феоктистова Е.А. Использование технологии «зентангл» в работе со студентами для снижения уровня тревожности // Теория и практика психолого-социальной работы в современном обществе. 2016. С. 289-293.
67. Феоктистова Е.А. Современные методы арт-терапии в работе с детьми «группы риска» // Профилактическая и коррекционная работа с детьми «группы риска»: опыт, проблемы и перспективы. Арзамас: Арзамасский филиал ННГУ. 2016. С. 394-397.
68. Фрейд, З. Психоанализ творчества. Леонардо да Винчи, Микеланджело, Достоевский. М.: Алгоритм, 2016. 256 с.
69. Хорни, К. Невротическая личность нашего времени. Новые пути в психоанализе. СПб.: Питер, 2013. 304 с.
70. Хусаинова Р.М. Особенности ситуативной и личностной тревожности в учебной и педагогической деятельности // Современные проблемы науки и образования. 2012. № 5. С. 365-365.
71. Шаповаленко И.В. Психология развития и возрастная психология. М.: Юрайт, 2013. 576 с.

72. Яковлева О.В. Коррекция ситуативной и личностной тревожности у подростков // Альманах современной науки и образования. Тамбов: Грамота. 2011. № 11(54). С. 133-135.

73. Яценко Д.А. «Направления развития методологии научных исследований и практической психологии личности» // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. 2013. № 2. С. 17-21.

Приложение 1

Методики диагностики школьной тревожности младших подростков

Тест школьной тревожности (Б. Филлипс)

Цель методики. Опросник позволяет изучить уровень и характер тревожности, связанной со школой, у детей младшего и среднего школьного возраста.

Возрастные ограничения. Опросник предназначен для работы с детьми младшего и среднего школьного возраста. Оптимально его применение в 3-7 классах средней школы.

Процедура диагностики. Диагностика может проводиться как в индивидуальной, так и групповой форме. Вопросы предъявляются либо письменно, либо на слух. Присутствие учителя или классного руководителя в помещении, где проводится опрос, крайне нежелательно.

Необходимые материалы. Для проведения исследования необходим текст опросника, а также листы бумаги по числу учащихся.

Инструкция. «Ребята, сейчас вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как вы чувствуете себя в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет правильных или неправильных, хороших или плохих ответов. Но листе для ответов сверху напишите свое имя, фамилию и класс. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ "+", если вы согласны с ним, и "-", если не согласны».

Текст методики приведен ниже,

Опросник:

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько хорошо ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снилось ли тебе, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?

9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос, не останешься ли ты на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, чего хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, которых ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет плохо в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты совершишь ошибку?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли ты с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнил?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относятся к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя опрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты чувствуешь себя с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что твои одноклассники говорят обидные для тебя вещи?

32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, кто не справляется с учебной?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимания?
34. Часто ли ты боишься выглядеть смешно?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем сейчас?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты, отвечая на уроке, задумываешься о том, как выглядишь со стороны?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удастся быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся твои одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами одноклассники твою внешность и твое поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить на вопрос учителя, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Бывает ли так, что ты долго не можешь заснуть, думая о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что забыл вещи, которые раньше хорошо знал?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты пишешь самостоятельную работу?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?

53. Когда учитель дает самостоятельную работу, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ней?

54. Снилось ли тебе временами, что у тебя не получается такое задание, которое могут сделать все твои одноклассники?

55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?

56. Беспokoишься ли ты по дороге в школу, что учитель может спросить тебя или дать проверочную работу?

57. Когда ты выполняешь задание, бывает ли так, что ты чувствуешь, что получишь за него «2»?

58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты выполняешь задание на доске перед всем классом?

Обработка результатов.

При обработке результатов выделяют вопросы, ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил «Да», в то время как в ключе этому вопросу соответствует «—», т.е. ответ «нет». Ответы, не совпадающие с ключом — это проявление тревожности.

При обработке подсчитывается:

а) общее число несовпадений по всему тесту. Если оно больше 50%, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75% от общего числа вопросов теста — о высокой тревожности;

б) число совпадений по каждому из восьми факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

Факторы	Номера вопросов
1. Общая тревожность в школе	2,4,7,12,16,21,23,26,28,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58=22
2. Переживание социального стресса	5,10,15,20,24,30,33,36,39,42,44=11
3. Фрустрация потребности в достижении успеха	3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41,43=13
4. Страх самовыражения	27, 31, 34, 37, 40, 45=6
5. Страх ситуации проверки знаний	2, 7, 12, 16, 21, 26=6
6. Страх несоответствовать ожиданиям окружающих	3, 8, 13, 17, 22=5
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9, 14, 18, 23, 28=5
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2, 6, 11, 32, 35, 41,44, 47=8

Ключ к вопросам

«+» Да; «□» Нет

1.	<input type="checkbox"/>	21.	<input type="checkbox"/>	41.	+
2.	<input type="checkbox"/>	22.	+	42.	<input type="checkbox"/>
3.	<input type="checkbox"/>	23.	<input type="checkbox"/>	43.	+
4.	<input type="checkbox"/>	24.	+	44.	+
5.	<input type="checkbox"/>	25.	+	45.	<input type="checkbox"/>
6.	<input type="checkbox"/>	26.	<input type="checkbox"/>	46.	<input type="checkbox"/>
7.	<input type="checkbox"/>	27.	<input type="checkbox"/>	47.	<input type="checkbox"/>
8.	<input type="checkbox"/>	28.	<input type="checkbox"/>	48.	<input type="checkbox"/>
9.	<input type="checkbox"/>	29.	<input type="checkbox"/>	49.	<input type="checkbox"/>
10.	<input type="checkbox"/>	30.	+	50.	<input type="checkbox"/>
11.	+	31.	<input type="checkbox"/>	51.	<input type="checkbox"/>
12.	<input type="checkbox"/>	32.	<input type="checkbox"/>	52.	<input type="checkbox"/>
13.	<input type="checkbox"/>	33.	<input type="checkbox"/>	53.	<input type="checkbox"/>
14.	<input type="checkbox"/>	34.	<input type="checkbox"/>	54.	<input type="checkbox"/>
15.	<input type="checkbox"/>	35.	+	55.	<input type="checkbox"/>
16.	<input type="checkbox"/>	36.	+	56.	<input type="checkbox"/>
17.	<input type="checkbox"/>	37.	<input type="checkbox"/>	57.	<input type="checkbox"/>
18.	<input type="checkbox"/>	38.	+	58.	<input type="checkbox"/>
19.	<input type="checkbox"/>	39.	+		
20.	+	40.	<input type="checkbox"/>		

Результаты:

1. Число несовпадений знаков («+» □ Да, «—» □ Нет) по каждому фактору (абсолютное число несовпадений в процентах: 50%; > 50%; > 75%).
2. Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм.
3. Число несовпадений по каждому фактору для всего класса (абсолютное значение — < 50%; > 50%; > 75%).
4. Представление этих данных в виде диаграммы.
5. Количество учащихся, имеющих несовпадений по определенному фактору > 50% и > 75% (для всех факторов).
6. Представление сравнительных результатов при повторных замерах.
7. Полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).

Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора)

1. Общая тревожность в школе — общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.
2. Переживания социального стресса — эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контракты (прежде всего — со сверстниками).
3. Фрустрация потребности в достижении успеха — неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т.д.
4. Страх самовыражения — негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.
5. Страх ситуации проверки знаний — негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно — публичной) знаний, достижений, возможностей.
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих — ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок.
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу — особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями — общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

«Самооценка психических состояний» (Г. Айзенк)

Предлагается описание различных психических состояний. Если это состояние часто наблюдается, то ставится 2 балла, если это состояние бывает, но изредка, то ставится 1 балл, если совсем не подходит - 0 баллов.

Обработка результатов.

1) Подсчитайте сумму баллов за каждую группу вопросов:

I 1...10 вопрос - тревожность;

II 11... 20 вопрос - фрустрация;

III 21...29 вопрос - агрессивность;

IV 31...40 вопрос - ригидность.

Оценка и интерпретация баллов.

I. Тревожность: 0...7 - не тревожны; 8...14 баллов - тревожность средняя, допустимого уровня; 15...20 баллов - очень тревожный.

II. Фрустрация (фрустрированность): 0...7 баллов - не имеете высокой самооценки, устойчивы к неудачам, не боитесь трудностей; 8...14 баллов - средний уровень, фрустрация имеет место; 15...20 баллов - у вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач, фрустрированы.

III. Агрессивность: 0...7 баллов - вы спокойны, выдержаны; 8... 14 баллов - средний уровень агрессивности; 15...20 баллов - вы агрессивны, не выдержаны, есть трудности при общении и работе с людьми.

IV. Ригидность: 0...7 баллов – ригидности нет, легкая переключаемого”, 8...14 баллов - средний уровень; 15...20 баллов - сильно выраженная ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, жизни. Вам противопоказаны смена работы, изменения в семье.

Описание состояний (Г. Айзенк)

I

- 1) Не чувствую в себе уверенности.
- 2) Часто из-за пустяков краснею.
- 3) Мой сон беспокоен.
- 4) Легко впадаю в уныние.
- 5) Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях.
- 6) Меня пугают трудности.
- 7) Люблю копаться в своих недостатках.
- 8) Меня легко убедить.
- 9) Я мнительный.
- 10) Я с трудом переношу время ожидания.

II

- 11) Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых в те-таки можно найти выход.
- 12) Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.
- 13) При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.
- 14) Несчастья и неудачи ничему меня не учат.
- 15) Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.
- 16) Я нередко чувствую себя беззащитным.
- 17) Иногда у меня бывает состояние отчаяния.
- 18) Я чувствую растерянность перед трудностями.
- 19) В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы пожалели.
- 20) Считаю недостатки своего характера неисправимыми.

III

- 21) Оставляю за собой последнее слово.
- 22) Нередко в разговоре перебиваю собеседника.
- 23) Меня легко рассердить.
- 24) Люблю делать замечания другим.
- 25) Хочу быть авторитетом для других.
- 26) Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.
- 27) Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.
- 28) Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.
- 29) У меня резкая, грубоватая жестикуляция.

30) Я мстителен.

IV

31) Мне трудно менять привычки.

32) Нелегко переключать внимание.

33) Очень настороженно отношусь ко всему новому.

34) Меня трудно переубедить.

35) Нередко у меня не выходит из головы мысль, от которой следовало бы освободиться.

36) Нелегко сближаюсь с людьми.

37) Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.

38) Нередко я проявляю упрямство.

39) Неохотно иду на риск.

40) Резко переживаю отклонения от принятого мною режима дня.

Тест «Шкала тревожности» О. Кондаша

Особенность шкал такого типа состоит в том, что в них человек оценивает не наличие или отсутствие у себя каких-либо переживаний, симптомов тревожности, а ситуацию с точки зрения того, насколько она может вызвать тревогу. Преимущество шкал такого типа заключается, во-первых, в том, что они позволяют выявить области действительности, объекты, являющиеся для школьника основными источниками тревоги, и, во-вторых, в меньшей степени, чем другие типы опросников, оказываются зависимыми от особенностей развития у учащихся интроспекции.

Бланк методики содержит инструкцию и задания, что позволяет при необходимости проводить её в группе.

Инструкция. Перечислены ситуации, с которыми Вы часто встречались в жизни. Некоторые из них могут быть для Вас неприятными, вызвать волнение, беспокойство, тревогу, страх.

Внимательно прочитайте каждое предложение и обведите кружком одну из цифр справа: 1, 2, 3, 4.

Если ситуация совершенно не кажется Вам неприятной, обведите цифру - 0. Если она немного волнует, беспокоит Вас, обведите цифру - 1.

Если ситуация достаточно неприятна и вызывает такое беспокойство, что Вы предпочли бы избежать её, обведите цифру - 2.

Если она для Вас очень неприятна и вызывает сильное беспокойство, тревогу, страх, обведите цифру — 3.

Если ситуация для Вас крайне неприятна, если вы не можете перенести её, и она вызывает у вас очень сильное беспокойство, очень сильный страх, обведите цифру - 4.

Ваша задача - представить себе как можно яснее каждую ситуацию и обвести кружком ту цифру, которая указывает в какой степени эта ситуация может вызывать у Вас опасение, беспокойство, тревогу страх.

Методика включает ситуации трёх типов:

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

Соответственно, виды тревожности, выявляемые с помощью данной шкалы, обозначены так: школьная, самооценочная, межличностная.

Подсчитывается общая сумма баллов отдельно по каждому разделу школы и по школе в целом. Полученные результаты интерпретируются в качестве показателей уровней соответствующих видов тревожности, показатель по всей школе - общего уровня тревожности.

1. Отвечать у доски – 01234
2. Пойти в дом к незнакомым людям – 01234
3. Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах – 01234
4. Разговаривать с директором школы – 01234
5. Думать о своем будущем – 01234
6. Учитель смотрит по журналу, кого бы спросить – 01234
7. Тебя критикуют, в чем-то упрекают – 01234
8. На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдает за тобой во время работы, решения задачи) – 01234
9. Пишешь контрольную работу – 01234
10. После контрольной учитель называет отметки – 01234
11. На тебя не обращают внимания – 01234
12. У тебя что-то не получается – 01234
13. Ждешь родителей с родительского собрания – 01234
14. Тебе грозит неудача, провал – 01234
15. Слышишь за своей спиной смех – 01234
16. Сдаешь экзамены в школе – 01234
17. На тебя сердятся (непонятно почему) – 01234

18. Выступать перед большой аудиторией – 01234
19. Предстоит важное, решающее дело – 01234
20. Не понимаешь объяснений учителя – 01234
21. С тобой не согласны, противоречат тебе – 01234
22. Сравниваешь себя с другими – 01234
23. Проверяются твои способности – 01234
24. На тебя смотрят как на маленького – 01234
25. На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос – 01234
26. Замолчали, когда ты подошел (подошла) – 01234
27. Оценивается твоя работа – 01234
28. Думаешь о своих делах – 01234
29. Тебе надо принять для себя решение – 01234
30. Не можешь справиться с домашним заданием – 01234

Методика включает ситуации трех типов:

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

Соответственно, виды тревожности, выявляемые с помощью данной шкалы, обозначены так: школьная, самооценочная, межличностная. Данные о распределении пунктов шкалы представлены в таблице.

Вид тревожности	Номер пункта шкалы									
	Школьная					0	3	6	0	5
Самооценочная				4	9	2	3	7	8	9
Межличностная		2		1	5	7	8	1	4	6

Подсчитывается общая сумма баллов отдельно по каждому разделу шкалы и по шкале в целом. Полученные результаты интерпретируются в качестве показателей уровней соответствующих видов тревожности, показатель по всей шкале — общего уровня тревожности.

В следующей таблице представлены стандартные данные, позволяющие сравнить показатели уровня тревожности в различных половозрастных группах. Стандартизация проводилась в городских школах, поэтому представленные характеристики неприменимы только для сельских школьников.

Уровень тревожности	Группа учащихся		Уровень различных видов тревожности (в баллах)			
	Класс	Пол	Общая	Школьная	Самооценочная	Межличностная
1. Нормальный	8	ж	30-62	7-19	11-21	7-20
		м	17-54	4-17	4-18	5-17
	9	ж	17-54	2-14	6-19	4-19
		м	10-48	1-13	1-17	3-17
	10	ж	35-62	5-17	12-23	5-20
		м	23-47	5-14	8-17	5-14
2. Несколько повышенный	8	ж	63-78	20-25	22-26	21-27
		м	55-73	18-23	19-25	18-24
	9	ж	55-72	15-20	20-26	20-26
		м	49-67	14-19	18-26	18-25
	10	ж	63-76	18-23	24-29	21-28
		м	48-60	15-19	18-22	15-19
3. Высокий	8	ж	79-94	26-31	27-31	28-33
		м	74-91	24-30	26-32	25-30
	9	ж	73-90	21-26	27-32	27-33
		м	68-86	20-25	27-34	26-32
	10	ж	77-90	24-30	30-34	29-36
		м	61-72	20-24	23-27	20-23
4. Очень высокий	8	ж	более 94	более 31	более 31	более 33
		м	более 91	более 30	более 32	более 30
	9	ж	более 90	более 26	более 32	более 33
		м	более 86	более 25	более 34	более 32
	10	ж	более 90	более 30	более 34	более 36
		м	более 72	более 24	более 27	более 23
5. Чрезмерное спокойствие	8	ж	менее 30	менее 7	менее 11	менее 7
		м	менее 17	менее 4	менее 4	менее 5

	9	ж	менее 17	менее 2	менее 6	менее 4
		м	менее 10	—	—	менее 3
	10	ж	менее 39	менее 5	менее 12	менее 5
		м	менее 23	менее 5	менее 8	менее 5

Исследование школьной тревожности младших подростков

Таблица 1

Результаты исследования школьной тревожности по методике школьной тревожности Б. Филлипса (по шкале «Общая тревожность к школе»)

№ испытуемого	Балл	Результат
1.	33	средний уровень
2.	80	высокий уровень
3.	30	средний уровень
4.	80	высокий уровень
5.	44	средний уровень
6.	40	средний уровень
7.	82	высокий уровень
8.	20	низкий уровень
9.	25	низкий уровень
10.	36	средний уровень
11.	76	высокий уровень
12.	36	средний уровень
13.	27	низкий уровень
14.	75	высокий уровень
15.	21	низкий уровень
16.	37	средний уровень
17.	38	средний уровень
18.	39	средний уровень
19.	40	средний уровень
20.	44	средний уровень
21.	45	средний уровень
22.	36	средний уровень
23.	75	высокий уровень
24.	50	средний уровень
25.	52	средний уровень

Высокий уровень тревожности – 24 % (6 чел.) испытуемых.

Средний уровень тревожности – 60 % (15 чел.) подростков.

Низкий уровень тревожности – 16% (4 чел.) обучающихся.

Результаты исследования школьной тревожности младших подростков по методике «Самооценка психических состояний» (Г. Айзенк)

№ испытуемого	Балл	Результат
1.	14	средний уровень
2.	17	высокий уровень
3.	12	средний уровень
4.	18	высокий уровень
5.	12	средний уровень
6.	12	средний уровень
7.	17	высокий уровень
8.	6	низкий уровень
9.	6	низкий уровень
10.	12	средний уровень
11.	18	высокий уровень
12.	12	средний уровень
13.	7	низкий уровень
14.	18	высокий уровень
15.	6	низкий уровень
16.	19	высокий уровень
17.	13	средний уровень
18.	12	средний уровень
19.	17	высокий уровень
20.	13	средний уровень
21.	12	средний уровень
22.	13	средний уровень
23.	14	высокий уровень
24.	11	средний уровень
25.	10	средний уровень

Высокий уровень тревожности – 24% (6 чел.) испытуемых.

Средний уровень тревожности – 52 % (13 чел.) школьников.

Низкий уровень тревожности – 24 % (6 чел.) респондентов.

Результаты исследования школьной тревожности младших подростков по методике «Шкала тревожности» О. Кондаша

№ испытуемого	Балл		Результат
1.	12	11	средний уровень
2.	30	26	высокий уровень
3.	10	8	средний уровень
4.	31	30	высокий уровень
5.	14	11	средний уровень
6.	15	10	средний уровень
7.	30	10	высокий уровень
8.	7	4	низкий уровень
9.	6	4	низкий уровень
10.	16	12	средний уровень
11.	5	11	высокий уровень
12.	17	12	средний уровень
13.	6	4	низкий уровень
14.	26	12	высокий уровень
15.	6	4	низкий уровень
16.	27	12	высокий уровень
17.	15	12	средний уровень
18.	14	10	средний уровень
19.	7	4	низкий уровень
20.	13	11	средний уровень
21.	12	10	средний уровень
22.	13	10	средний уровень
23.	14	12	средний уровень
24.	15	12	средний уровень
25.	16	11	средний уровень

Высокий уровень тревожности - 20 % (5 чел.) опрошенных.

Средний уровень тревожности - 60 % (15 чел.) тестируемых.

Низкий уровень тревожности – 20 % (5 чел.) испытуемых.

Программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности
младших подростков

Занятие 1. Тема: Первое впечатление.

Цель: знакомство участников друг с другом, сбор их ожиданий, ознакомление с целью, задачами и правилами тренинга.

Упражнение 1: «Задачи и правила». Время: 15 минут. Задачи упражнения: ознакомить членов группы с целью, задачами и правилами предстоящего тренинга. Ход выполнения: Ведущий предоставляет участникам информацию о тренинге, его цели, задачах, а также основных правилах, которые участники должны совместно принять и выполнять. Правила тренинга:

- конфиденциальности;
- искренности;
- правило времени (приходим вовремя, не опаздываем, заканчиваем по команде ведущего);
- правило «СТОП»;
- активности;
- правило «Общение на «ТЫ» или по имени»;
- Я – высказывания;

Предполагаемый результат: Участники получают информацию о предстоящем тренинге, ознакомятся и примут правила группы и с момента начала тренинга выполняют их.

Упражнение 2: «Меня зовут... Я делаю так...». Время: 10-15 минут. Задачи упражнения: Знакомство участников группы, снятие напряжения. Ход выполнения: Упражнения можно выполнять как сидя, так и стоя. Участники по кругу называют свое имя и демонстрируют какое-либо движение со словами: «Я делаю так...». Каждый последующий член группы повторяет сначала все имена и движения предыдущих участников, а потом называет и показывает свое. Далее происходит обсуждение в группе.

Предполагаемый результат: Знакомство участников друг с другом, упражнение способствует снятию напряжения и тревожности, а также активизирует память членов группы.

Упражнение 3: «Взаимная презентация». Время: 15-25 минут. Задачи

упражнения: более глубоко познакомить участников друг с другом, создать доверительную атмосферу, способствовать сплочению коллектива. Ход выполнения: Участники разбиваются на пары. Дается 5 минут, чтобы они рассказали друг о друге как можно больше (Чего он ждет от тренинга? Что ценит в себе? Чем гордится? Что у него получается лучше всего? и т.д.) После один из пары садится на стул, а другой встает за его спиной, положив ему руки на плечи. Стоящий будет говорить от имени сидящего в течении 1 минуты. После члены группы могут задать вопросы стоящему.

Предполагаемый результат: Установление более близкого контакта с участниками группы. Создание атмосферы, способствующей доверительному общению между членами тренинга.

Упражнение 4: «Передача стаканчика». Время: 15-20 минут. Задачи упражнения: создать благоприятной психологической атмосферы в группе, снять напряжение и тревогу участников тренинга. Ход выполнения: Члены группы по кругу должны передать стаканчик соседу, но таким образом, чтобы способ передачи его от игрока к игроку, ни разу не повторялся. Для тех, кто не может придумать способ передачи, группа придумывает смешные штрафные санкции, которые отрабатываются в конце упражнения. Далее происходит обсуждение в группе.

Предполагаемый результат: Сплочение членов группы, отсутствие напряженности и тревоги у участников тренинга, образование благоприятной атмосферы внутри группы.

Упражнение 5: «Я сегодня...». Время: 15 минут. Задачи упражнения: подвести итоги проведенного занятия. Ход выполнения: Все участники сидят в кругу. Ведущий бросает кому-нибудь из участников какой-либо мягкий предмет. Тот в свою очередь должен ответить с кем он сегодня познакомился и, что он узнал, и показалось ему полезным на занятии.

Предполагаемый результат: Высказывание участниками своего мнения по поводу проведенного занятия.

Рефлексия.

Цель: получения обратной связи от участников Ход выполнения: обсуждается занятие.

Занятие 2. Тема: «Тревожность это...».

Цель: предоставление информации о тревожности человека, ее проявлениях.

Упражнение 1: «Имя и эпитет». Время: 15 минут. Задачи упражнения: закрепить имена всех членов группы, снять психологическое напряжение. Ход выполнения: Участники по кругу представляются друг другу, назвав свое имя и при этом подобрав к

нему эпитет, начинающийся с такой же буквы (например: несравненный Николай и т.д.). Далее происходит обсуждение в группе.

Предполагаемый результат: Участники вспоминают и более прочно закрепляют в своей памяти имена друг друга.

Упражнение 2: «Что я знаю о...». Время: 15-20 минут. Задачи упражнения: Обмен представлений участников группы о тревожности; ознакомить членов группы с понятием тревожности и ее проявлениях. Ход выполнения: Ведущий бросает какому-либо участнику мягкий предмет, для того чтобы он выразил свое мнение и свои представления о том, как он понимает тревожность, в каких моментах и формах она у него проявляется. Каждый член группы должен высказать свое мнение. После ведущий дает участниками более развернутую информацию о тревожности, ее соматических и психологических проявлениях.

Предполагаемый результат: у членов тренинга формируется более полное представление о явлении тревожности, а также ее проявлениях.

Упражнение 3: «Пантомима». Время: 20-30 минут. Задачи упражнения: Закрепление материала, полученного из прошлого упражнения; создание благоприятной психологической атмосферы; групповая сплоченность участников тренинга. Ход выполнения: Участники группы из непрозрачного мешочка достают записки, на которых написаны соматические и психологические проявления тревожности. Показывать другим членам группы, что написано в записке нельзя. После каждый без слов должен показать проявление тревожность, доставшееся ему. Остальные отгадывают то, что показывает выступающий. Далее происходит обсуждение в группе.

Предполагаемый результат: Усиление групповой сплоченности членов группы, развитие уверенности и преодоление страха выступления перед людьми. Создание благоприятной психологической атмосферы, а также закрепление информации о проявлениях тревожности.

Упражнение 4: «Моя тревожность». Время: 20-30 минут. Задачи упражнения: Представление участниками себя во время переживания тревожности; снятие напряженности и тревоги. Ход выполнения: Участник с помощью листа А4 и цветных карандашей должен изобразить свое состояние во время проявления чувства тревожности. На задание дается 15 минут, после по кругу каждый участник показывает получившийся результат и рассказывает о своем рисунке. Остальные могут задавать интересующие их вопросы. Далее происходит обсуждение в группе.

Предполагаемый результат: Осуществление визуализированного представления

участником себя во время проявления тревожности, для более углубленного осознания этого процесса.

Упражнение 5: «Первое впечатление». Время: 20 минут. Оборудование: лист бумаги, карандаш, булавка. Задачи упражнения: сплочение участников тренинга, анализ участниками личности всех членов группы. Ход выполнения: Участники встают круг за спину друг друга и на спину впереди стоящего прикрепляют листок с помощью булавки. Встречаясь, с кем-либо из участников необходимо определить суть его характера двумя словами и записать в листок на его спине. Далее происходит обсуждение в группе.

Предполагаемый результат: более близкое знакомство в непринужденной игровой манере; активное использование творческих способностей участников; анализ личности с помощью ассоциативного мышления.

Рефлексия.

Цель: получения обратной связи от участников Ход выполнения: обсуждается занятие.

Занятие 3. Тема: «Отношение к себе».

Цель: создание условий для формирования способности к самоанализу и самоосознанию.

Упражнение 1: «Приятно познакомится». Время: 10-20 минут. Задачи упражнения: Установление контакта с другими участниками группы, создание благоприятного психологического климата. Ход выполнения: Участники встают в круг. В течение 10-15 минут членам группы необходимо поздороваться друг с другом плечом, спиной, рукой, щекой, носом, выдумать свой необычный способ и поздороваться им. Далее происходит обсуждение в группе.

Предполагаемый результат: Приветствие и развитие более близкого контакта между участниками тренинга.

Упражнение 2: «Мои качества». Время: 15-20 минут. Задачи упражнения: Получение участниками представления о том, как он выглядит в глазах других людей; создание благоприятного психологического климата. Ход выполнения: Участникам тренинга выдаются 2 листочка, на каждом из них они должны написать по одному качеству, которое они ценят в людях. Затем листочки скатываются и кладутся в общую корзину. После каждый член группы берет одну трубочку, зачитывают то, какое качество в ней записано и дарят его человеку, в котором это качество присутствует. Далее происходит обсуждение в группе.

Предполагаемый результат: Снятие напряжения в группе. Участники получают

информацию, с помощью членов группы, о том, какие качества у них.

Упражнение 3: «Считаю, что ты...». Время: 15-25 минут. Задачи упражнения: Создание предпосылок для развития самоосознания членов тренинга. Углубление процессов самораскрытия. Определение участником своих личностных особенностей. Ход выполнения: Один из участников тренинга выходит из кабинета. Ведущий просит каждого члена группы сказать, что они думают о вышедшем человеке. Затем участник возвращается, и ведущий говорит о перечисленных ранее мнениях. Вернувшийся член группы дает свою оценку, сказанным мнениям и кто мог так высказаться. Далее происходит обсуждение в группе.

Предполагаемый результат: Участники тренинговой работы учатся обращать внимание и определять свои личностные особенности, которые до этого они не замечали. Снятие напряжения и тревоги внутри группы.

Упражнение 4: «Справедливый обмен». Время: 20-30 минут. Задачи упражнения: Создание условий для формирования навыков самоанализа, самокритики и самопонимания; выявление личностных качеств участника тренинга. Ход выполнения: Участникам предлагается поиграть в комиссионный магазин. Только вместо обычных товаров принимаются человеческие качества. Каждый член группы записывает на листок или карточку свои положительные и отрицательные черты характера. После совершается торг, где каждый из участников имеет право избавиться от какого-то ненужного качества, его части и приобрести необходимое от других членов группы. Далее происходит обсуждение в группе.

Предполагаемый результат: Члены группы узнают друг о друге намного углубленнее. Учатся выявлять в себе сильные и слабые стороны. Получение возможности узнать о том, какие черты характера необходимо изменить, а какие, наоборот, развивать.

Упражнение 5: «Какой я?». Время: 15-20 минут. Задачи упражнения: выявить личностные особенности участников тренинга; сформировать условия для развития навыков самоосознания и самоанализа. Ход выполнения: Участники группы письменно должны подобрать определения (смешной, слабый, красивый и т.д.) к 3 предложениям:

Я думаю, что я... Другие считают, что я... Мне хочется быть...

После члены группы зачитывают эти предложения и выслушивают мнения остальных участников. Далее происходит обсуждение в группе.

Предполагаемый результат: Участники выявляют свои личностные особенности, а также получают обратную связь от других членов группы, которая способствует развитию навыком самоосознания.

Рефлексия.

Цель: получения обратной связи от участников Ход выполнения: Обсуждается занятие.

Занятие 4. Тема: «Я такой, какой я есть».

Цель: предоставить условия для формирования способности к позитивному самовосприятию.

Упражнение 1: «Комплименты». Время: 15 минут. Задачи упражнения: Снять психологическое напряжение; сформировать позитивный психологический настрой и атмосферу в группе. Ход выполнения: Ведущий разбивает участников на пары, те в свою очередь должны партнеру в течение минуты сказать комплимент (они не должны быть сформированы только на внешний данных человек). Участник, принимающий комплименты должен отвечать: «Да, я такой», «Да, я это знаю» и т.д. После происходит обсуждение в группе.

Предполагаемый результат: Участники получают позитивный настрой на дальнейшую работу. В группе возникают предпосылки для формирования благоприятного психологического климата.

Упражнение 2: «Список проблем». Время: 20-25 минут. Задачи упражнения: Развить навык формулирования своих проблем; расширить представления участников о основах и разрешениях, возникших проблем. Ход выполнения: Ведущий раздает участникам листы, на которых каждый член группы анонимно записывает свою проблему. Затем листочки складываются в одну емкость. По окончании процесса, ведущий по очереди зачитывает проблему, написанную на листочке. Участники, в свою очередь, должны высказаться какие у них возникли чувства и как бы они решили эту проблему. Затем происходит групповое обсуждение.

Предполагаемый результат: Члены тренинга учатся четко формулировать, существующие у них проблемы. Каждый участник, сформировавший проблему, получает представления и мнения о разрешении описанной ситуации от остальных членов группы. Осознание каждого участника тренинга о том, что не только он имеет неразрешимую ситуацию.

Упражнение 3: «Волшебный магазин». Время: 15-25 минут. Задачи упражнения: создать условия для формирования позитивного самовосприятия; сформировать условия для развития смысложизненных ориентаций. Ход выполнения: Ведущий тренинга предлагает участникам группы вообразить, что в мире появился необычный магазин, на прилавках которого лежат и необычные товары: любовь, дружба, деньги и т.д. Каждому члену группы предлагается посетить этот магазин и приобрести какой-

нибудь товар, взамен расплатившись тем, что он ценит в своей жизни. Ведущий берет на себя роль продавца, расспрашивая покупателей, почему он хочет приобрести этот

«товар», чем готов «расплатиться», с чем это связано и т.д. Далее происходит групповое обсуждение.

Предполагаемый результат: Участники группы учатся выставлять свои жизненные приоритеты. Организуются предпосылки для формирования позитивного самовосприятия у участников тренинга.

Упражнение 4: «Дополнение предложений». Время: 15-20 минут. Задачи упражнения: создать условия для анализа участниками собственной личности, организация предпосылок для формирования позитивного самовосприятия.

Ход выполнения: Участникам предлагается вспомнить, что у них лучше всего получается. После они дополняют на листке бумаги следующие наборы шаблонов:

Я могу прекрасно... Я могу чудесно...

Я умею очень хорошо... Я делаю великолепно... Я могу лучше всех...

Я могу хорошо...

Ведущий предлагает участникам быть честными в своих высказываниях, так как записывают они это для себя. После члены группы обсуждают проведенное упражнение.

Предполагаемый результат: Участники анализируют собственные физиологические и психологические особенности, которые выделяют его среди других людей. Прорастают задатки для формирования позитивного самовосприятия.

Упражнение 5: «Любит - не любит». Время: 10 минут. Задачи упражнения: преподнести участникам группы возможность предоставить товарищам обратную связь; улучшение межличностных отношений между участниками тренинга. Ход выполнения: Группа разбивается на две равные подгруппы. Один круг - малый - становится внутри большого круга лицом к его участникам. Члены группы должны проявить свое отношение к другим участникам с помощью следующих жестов:

-объятия - символ большой симпатии;

-пожатие руки - выражение близких дружеских чувств;

-хлопнуть по ладони — "ты славный малый, но не более...";

-кивок головой означает для партнера - "я тебя воспринимаю нейтрально";

-опущенный большой палец руки - отношения с человеком серьезно испорчены.

Далее происходит обсуждение в группе.

Предполагаемый результат: Установление между участниками тренинга честных и доверительных отношений. Предоставление обратной связи между членами группы.

Рефлексия.

Цель: получения обратной связи от участников Ход выполнения: обсуждается занятие.

Занятие 5. Тема: «Самооценка — это важно».

Цель: Создание условий для формирования благоприятной самооценки.

Упражнение 1: «Приятно познакомится». Время: 10-20 минут. Задачи упражнения: Установление контакта с другими участниками группы, создание благоприятного психологического климата. Ход выполнения: Участники встают в круг. В течение 10-15 минут членам группы необходимо поздороваться друг с другом плечом, спиной, рукой, щекой, носом, выдумать свой необычный способ и поздороваться им. Далее происходит обсуждение в группе.

Предполагаемый результат: Приветствие и развитие более близкого контакта между участниками тренинга.

Упражнение 2: «Автопортрет». Время: 15-20 минут. Задачи упражнения: организовать предпосылки для осознания самого себя участниками группы, создание условий для более тесного сплочения членов группы, выявление индивидуальных особенностей участников, их понимание и принятие самого себя. Ход выполнения: Участникам тренинга предлагается на листке бумаги написать краткий рассказ о себе. В него можно включить описание своего характера, интересов, привычек и т.д. Но не стоит перечислять явные внешние признаки, по которым их можно легко узнать. После все работы сдаются ведущему тренинга. Он в свою очередь зачитывает каждый листок и предлагает остальным участникам выявить, кто же описан, на прочитанном им листке. После происходит групповое обсуждение.

Предполагаемый результат: Участники группы учатся акцентировать свое внимание не только на внешних признаках, но и на внутренних качествах и достоинствах. Упражнение формирует предпосылки для принятия участниками группы самого себя и других людей. Образовываются условия для более близкого сплочения участников группового процесса.

Упражнение 3: «Я и другие». Время: 20-30 минут. Задачи упражнения: реализация условий для формирования позитивной самооценки; выявление участниками тренинга собственной уникальности и особенностей. Ход выполнения: Участникам раздаются бланки, на которых предложения объединены в четыре группы. Задача членов группы из каждой тройки выбрать одно предложение, которое им легче всего дополнить. Выполнять задание необходимо быстро, не задумываясь.

Я такой же добрый, как... Я добрее, чем...

Я не столь добр, как...

Я не столь красив, как... Я красивее, чем...

Я такой же красивый, как...

Я умнее, чем...

Я не столь умен, как... Я такой умный, как...

Я такого же возраста, как... Я старше, чем...

Я младше, чем...

После происходит обсуждение в группе.

Предполагаемый результат: В процессе выполнения упражнения, участники группы обучаются выделять собственную значимость и особенность среди других людей. Происходит формирование условий для развития позитивной самооценки.

Упражнение 4: «Я в своих глазах, я в глазах окружающих». Время: 15-25 минут. Задачи упражнения: организация возможности получения участниками тренинга конструктивной обратной связи о своей личности; развитие позитивного отношения к себе с помощью других участников тренинга. Ход выполнения: Членам тренинга необходимо сначала написать личностное описание самого себя. После каждый участник группы пишет анонимное описание на других представителей тренинга, при этом подписывая для кого, он составляет рассказ. Затем все работы отдаются ведущему, который зачитывает все получившиеся послания. Далее происходит обсуждение в группе.

Предполагаемый результат: Упражнение предполагает формирование предпосылок для развития позитивного отношения участников тренинга к самому себе, путем получения конструктивной обратной связи от других членов группы. Становление процесса формирования позитивной самооценки

Упражнение 5: «Ресурсы». Время: 15-25 минут. Задачи упражнения: Определение участниками своих сильных сторон личности; создание условий для формирования позитивной самооценки. Ход выполнения: Участникам тренинга предлагается поразмышлять над следующими вопросами: что тебе может помочь достичь целей? Чем ты уже обладаешь, чтобы достичь этих целей (черты характера, увлечения, друзья и т.п.). После необходимо написать свои четыре (или больше) сильных качества в виде каких-либо символов, которые помогут участнику в достижении, поставленных им целей. Далее происходит групповое обсуждение выполненного упражнения.

Предполагаемый результат: Участники учатся опираться на такие личностные качества, особенности и приобретенные ими умения, которые, несомненно, могут

помочь им справиться с какими-либо проблемами, стоящими на пути достижения цели. Формирование чувства значимости и повышение самооценки членов группы.

Упражнение 6: «Ладонь». Время: 15-25 минут. Задачи упражнения: Создание благоприятного психологического климата; Формирование условий для принятия собственных личностных качеств; создание предпосылок для повышения самооценки; установление позитивного эмоционального настроения. Ход выполнения: Участники группы обводят на листе контур своей ладони. В центре записывают свое имя, а на каждом пальце то, что им нравится в самом себе. После листочек передается по кругу, и каждый последующий участник должен снаружи от ладони записать, что ему нравится в хозяине листочка, что он хочет ему пожелать. Далее происходит обсуждение в группе.

Предполагаемый результат: у участников формируются предпосылки для самовосприятия. Между членами группами образуются более тесные и дружелюбные отношения.

Рефлексия.

Цель: получения обратной связи от участников Ход выполнения: обсуждается занятие.

Задание № 6. Тема: «Уверенность в себе».

Цель: формирование условий для выработки уверенности в себе и своем поведении.

Упражнение 1: «Горячий стул». Время: 10-15 минут. Задачи упражнения: создание условий для формирования благоприятной психологической атмосферы в группе; формирование позитивного настроения. Ход выполнения: Участник садится в центр круга, в то время как остальные по очереди высказываются, с кем или чем он у них ассоциируется, какие конкретно чувства вызывает. После происходит процесс обсуждения.

Предполагаемый результат: Формирование благоприятного психологического климата в группе. Участники учатся принимать конструктивное мнение о себе и своих действиях.

Упражнение 2: «Записка для вас...». Время: 15- 30 минут. Оборудование: карточки с названием эмоции и текст записки. Задачи упражнения: создать условия для уверенного выражения своих эмоций и действий; снятие психологического напряжения; развитие в группе активного стиля общения и доверительного отношения. Ход выполнения: Каждый участник вытягивает карточку, на которой написаны

названия эмоций. Вслед за этим ведущий раздает каждому записки, содержание которых не разглашается.

Задание: прочитать записку и представить себе, что ее содержание, вызывает ту эмоциональную реакцию, которая указана на карточке. После участники отыгрывают

«в роли» свое отношение к прочитанному. Все получают записку с одинаковым содержанием. Далее происходит обсуждение в группе

Предполагаемый результат: Участники учатся различать и контролировать различные эмоциональные состояния. Между участниками формируются доверительные отношения.

Упражнение 3: «Без маски». Время: 15-25 минут. Задачи упражнения: создание условий для формирования уверенности в себе; развитие сплоченности. Ход выполнения: Участникам предлагается стопка карточек, на которых записаны начала фраз. Задача членов группы быстро и без подготовки продолжить ее. Если остальные участники решать, что говорящий неискренен, то ему придется начать сначала.

Примерное содержание карточек:

«Особенно мне нравится, когда люди окружающие меня...»

«Мне очень трудно забыть, но я...»

«Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это...»

«Мне бывает стыдно, когда я...»

«Особенно меня раздражает то, что я...»

«Мне особенно приятно, когда меня...»

«Знаю, что это очень трудно, но я...»

«Иногда люди не понимают меня, потому что я...»

«Верю, что я еще...»

Предполагаемый результат: между участниками группы формируются более доверительные отношения. С помощью упражнения члены группы учатся быстро реагировать в межличностном общении, а также развивают чувство уверенности в себе и своих действиях.

Упражнение 4: «Биржа труда». Время: 15-20 минут. Задачи упражнения: формирование условий для повышения самооценки и уверенности в себе. Ход выполнения: Участникам необходимо составить резюме, в котором нужно указать свои основные достоинства. Но не следует уделять внимание физическим данным. Главное раскрыть личностные качества, особенности, характер взаимодействия с людьми, привычки и т.д. Затем происходит презентация своего резюме, так будто участника принимает некий работодатель. Далее в группе обсуждается проведенное упражнение.

Предполагаемый результат: Члены группового процесса учатся выделять свои сильные стороны и уверенно преподносить их остальным людям. Происходит повышение уверенности в себе, своих вербальных и невербальных действиях.

Упражнение 5: «Поделись успехом». Время: 10-15 минут. Задачи упражнения: повышение чувства уверенности в себе; формирование позитивного эмоционального настроения. Ход выполнения: предлагается поделиться с остальными участниками своими успехами, совершенными за день.

Предполагаемый результат: в группе формируется позитивный настрой участников. С помощью упражнения, происходит повышение уверенности в себе и своих действиях.

Упражнение 6: «Я сегодня...». Время: 15 минут. Задачи упражнения: Подведение итогов проведенного занятия. Ход выполнения: Все участники сидят в кругу. Ведущий бросает кому-нибудь из участников какой-либо мягкий предмет. Тот в свою очередь должен ответить с кем он сегодня познакомился и, что он узнал, и показалось ему полезным на занятии.

Предполагаемый результат: Высказывание участниками своего мнения по поводу проведенного занятия.

Рефлексия.

Цель: получения обратной связи от участников Ход выполнения: обсуждается занятие.

Занятие 7. Тема: «Я и чувство тревожности». Часть 1.

Цель: создание условий для преодоления тревожности, связанной с принятием решения и конфликтными ситуациями.

Упражнение 1: «Говорящие ладошки». Время: 10-15 минут. Задачи упражнения: Использование тактильных ощущений для характеристики человека, снятие напряжение в группе. Ход выполнения: Члены группы разбиваются на пары, берут друг друга за руки и закрывают глаза. Далее им необходимо только с помощью кистей рук: познакомиться друг с другом, поссориться, помириться, попросить извинения и т.д. Все это следует выполнять с закрытыми глазами.

Предполагаемый результат: Использование тактильных ощущений для снятия напряжения и тревожности между участниками группы.

Упражнение 2: «Интонация». Время: 20-40 минут. Задачи упражнения: создать участникам условия для выражения собственного мнения, которое они не могли или не могут высказать какому-либо человеку; формирование навыков отказа и чувства собственной значимости; формирование предпосылок для преодоления тревожности,

связанной с межличностными конфликтами.

Ход выполнения: Участникам предлагается разделить на пары. После каждой команде выдается лист, на котором записаны фразы и интонации, с которой участники должны их произнести. Участники могут придумать собственные фразы и интонации, которые когда-либо они не имели возможности сказать. Затем партнеры разыгрывает сценку, где каждый участник произносит фразу с интонациями.

Фразы:

Принеси мне завтра учебник. Вынеси мусор

Не отвлекайся на уроке. Выслушай мое мнение. Помой за собой посуду

Не заставляй меня это делать. Учитывай мое мнение и т.д.

Интонации: Просьба Требование Пожелание и т.д.

После выполнения, происходит обсуждение с участниками группы.

Предполагаемый результат: Участники группового тренинга учатся проявлять собственную значимость и выражать свое мнение в конфликтных ситуациях, для того чтобы преодолеть чувство тревожности во время различных разногласий.

Упражнение 3: «Нападение и защита». Время: 15-20 минут. Задачи упражнения: создание условий для выработки уверенности в себе, умения отстаивать свою точку зрения; организация ситуации, помогающей справиться с тревожностью в межличностных конфликтах. Ход выполнения: Члены группы делятся на пары. После начинают вести диалог, в котором один партнер играет роль «нападающего», говоря, как другой участник должен себя вести, ругает его, критикует и т.д. А другой отстаивает роль «защищающегося», который всячески оправдывается, но при этом твердо стоит на своей позиции. Через 5 минут необходимо поменяться ролями. Затем происходит обсуждение в группе.

Предполагаемый результат: Члены группы пробуют себя в противоположных друг другу ролях. Создаются условия для формирования у участников тренинга уверенности в себе и своих действиях, а также развитие умения отстаивать свою точку зрения.

Упражнение 4: «Пресс». Время: 15 минут. Задачи упражнения: нейтрализация и подавление отрицательных эмоций, раздражения, напряжения, повышенной тревожности. Ход выполнения: Ведущий просит участников расслабиться и закрыть глаза. После тренер говорит: «Представьте внутри груди мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя отрицательные эмоции и внутреннее напряжение. Добейтесь отчетливого ощущения тяжести пресса, представьте, как ваши отрицательные эмоции уходят в землю». Это упражнение можно повторить несколько

раз, а также порекомендовать участникам, использовать его во время переживания чувства тревожности. Предполагаемый результат: Расслабление и подавление отрицательных эмоций и переживаний участников тренинга; преодоление чувства тревожности.

Упражнение 5: «Я в тебе уверен». Время: 15 минут. Задачи упражнения: создать благоприятный психологический климат в группе; сформировать позитивный настрой и уверенность в своих действиях. Ход выполнения: Ведущий делит участников на пары. Далее партнеры должны сказать друг другу следующую фразу: «Я уверен, что ты...». Затем ведущий вместе с участниками обсуждает упражнение.

Предполагаемый результат: Формирование у участников позитивного эмоционального настроения и уверенности в себе. Создание благоприятного психологического климата.

Рефлексия.

Цель: получения обратной связи от участников Ход выполнения: обсуждается занятие.

Занятие 8. Тема: «Я и чувство тревожности». Часть 2.

Цель: создание условий для преодоления тревожности, связанной с планированием будущего.

Упражнение 1: «Миссис Мамбл». Время: 15-20 минут. Задачи упражнения: создать благоприятный психологический климат в группе; формирование позитивного настроения участников тренинга. Ход выполнения: Сидя в кругу, участники обращаются к соседу справа с фразой: «Простите, вы не видели миссис Мамбл?». Сосед справа должен ответить фразой: «Нет, я не видел. Но могу спросить у соседа», поворачивается к своему соседу справа и задает этот, же вопрос и так далее. Во время выполнения этого упражнения участники не должны показывать зубы или смеяться. Тот, кто нарушит эти правила, выбывает из игры. Далее происходит обсуждение в группе.

Предполагаемый результат: Создание психологически благоприятного климата необходимого для дальнейшей работы в группе. Участники получают позитивный эмоциональный настрой от выполнения этого упражнения.

Упражнение 2: «Твое будущее». Время: 15-25 минут. Задачи упражнения: Создание условий для приобретения участниками группы чувства уверенности в своем будущем, при помощи конструктивной обратной связи от других членов тренинга; преодоление чувства тревожности, связанного с будущим человека. Ход выполнения: Каждый член группы садится в центр круга, остальные участники по очереди высказываются о его возможном будущем, выделяя:

- кем будет этот человек (профессиональные качества);
- кем будет в личной жизни (личные качества);
- человеческие качества (психологические качества).

Предполагаемый результат: с помощью конструктивной обратной связи от членов группового тренинга, участник начинает формировать чувство уверенности в «завтрашнем дне», преодолевает тревожность, связанную с построением собственного будущего.

Упражнение 3: «Я в настоящем – я в будущем». Время: 20-30 минут. Задачи упражнения: развитие позитивного самоотношения, создание условий для повышения чувства уверенности в своих действиях; преодоление тревожности, связанной с планированием будущего. Ход выполнения: Каждому участнику выдается три листа бумаги. На одном из них они должны изобразить себя в прошлом, на втором - в настоящем, а на третьем – себя в будущем. После работы обсуждаются совместно с остальными участниками тренинга.

Предполагаемый результат: Формирование у участников тренинга позитивного самоотношения, развитие уверенности в правильности собственных действий. Упражнение предполагает создание предпосылок для преодоления тревожности, связанной с планированием будущего.

Упражнение 4: «Любит - не любит». Время: 10-20 минут. Задачи упражнения: Ход выполнения: преподнести участникам группы возможность предоставить товарищам обратную связь; улучшение межличностных отношений между участниками тренинга. Группа разбивается на две равные подгруппы. Один круг - малый - становится внутри большого круга лицом к его участникам. Члены группы должны проявить свое отношение к другим участникам с помощью следующих жестов:

- объятия - символ большой симпатии;
- пожатие руки - выражение близких дружеских чувств;
- хлопнуть по ладони — "ты славный малый, но не более...";
- кивок головой означает для партнера - "я тебя воспринимаю нейтрально";
- опущенный большой палец руки - отношения с человеком серьезно испорчены.

Далее происходит обсуждение в группе.

Предполагаемый результат: Установление между участниками тренинга честных и доверительных отношений; предоставление обратной связи между членами группы.

Рефлексия

Цель: получения обратной связи от участников Ход выполнения: обсуждается

занятие.

Задание № 9. Тема: «Только спокойствие».

Цель: создание условий для овладения техниками релаксации и успокоения.

Упражнение 1: «Я рад тебя видеть, потому что...». Время: 10 минут. Задачи упражнения: Создание благоприятного психологического климата в группе; формирование позитивного настроения на дальнейшую работу. Ход выполнения: Сидя в кругу, участники обращаются к соседу справа со словами: «Я рад тебя видеть, потому что...» и называют какое-либо личностное качество или особенность, характерное для того человека. Не рекомендуется называть лишь внешние признаки участника (красивый, милый и т.д.). Предполагаемый результат: Формирование в группе благоприятного психологического климата, а также позитивного настроения участников тренинга.

Упражнение 2: «Управление телом». Время: 20-25 минут. Задачи упражнения: Создание условий для расслабления и снятия напряжение, тревожности; познакомить участников тренинга со способом релаксации, снятие мышечного напряжения. Процедура проведения: Ведущий просит участников тренинга закрыть глаза. Затем говорит следующее: «Как можно сильнее напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки. Напрягите и расслабьте икры. Напрягите и расслабьте колени. Напрягите и расслабьте бёдра. Напрягите и расслабьте живот. Расслабьте спину и плечи. Расслабьте кисти рук. Расслабьте предплечья. Расслабьте шею. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте – тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее. Обратите внимание на то, какие группы мышц у вас напряжены. Заметив напряжение в определенных группах мышц, рекомендуется усилить его, довести до абсурда и, вслед за этим, наступает момент, когда необходимо расслабиться, сбросить напряжение. Становится легче. Если ваши кулаки сжимаются от злости, то можно сделать так: на вдохе сжать кулаки крепче и на выдохе резко их отпустить, разжать пальцы. При необходимости можно повторить это несколько раз». Далее происходит обсуждение упражнения.

Предполагаемый результат: Участники тренинга знакомятся со способом снятия мышечного напряжения. Посредством упражнения расслабляются и снимают напряжение в теле.

Упражнение 3: «Абажур». Время: 15 минут. Задачи упражнения: создать условия для снятия эмоционального напряжения, мышечного напряжения и чувства

тревожности. Ход выполнения: Ведущий просит участников группы расслабиться и закрыть глаза. Далее он спокойным голосом произносит следующее: «Представьте, что у вас внутри, на уровне груди, горит яркая лампа, покрытая абажуром. Когда свет идет вниз, вам тепло, спокойно и комфортно. Но иногда, когда мы начинаем нервничать, абажур поворачивается лампой вверх... Резкий свет бьет в глаза, слепит нас, становится жарко и некомфортно. Вообразите, себе такую ситуацию. Но в наших силах ее исправить. Представьте себе, как абажур медленно и плавно поворачивается вниз, принимает нормальное положение. Слепящий свет исчезает, вам вновь становится тепло, уютно и комфортно...». Упражнение можно применять во время переживания сильного чувства тревоги. Далее происходит обсуждение в группе.

Предполагаемый результат: Участники тренинга знакомятся со способом снятия мышечного и эмоционального напряжения. С помощью упражнения члены группы преодолевают, возникающее чувство тревожности.

Упражнение 4: «Групповой рисунок». Время: 20-30 минут. Задачи упражнения: создание условий для снятия эмоционального напряжения, чувства тревожности; формирование благоприятного психологического климата в группе. Ход выполнения: Участникам группы выдаются листки бумаги, ручки, карандаши, фломастеры и т.д. Затем в течение 2 минут каждый участник создает какой-нибудь рисунок. После передает свой листок соседу справа, для того чтобы тот его дополнил. Так происходит до тех пор, пока первоначальный рисунок не вернется к каждому участнику. Далее происходит презентация полученных рисунков и обсуждение в группе.

Предполагаемый результат: с помощью техники арт-терапии члены группового тренинга снимают эмоциональное напряжение, чувство тревожности. В группе формируется благоприятная психологическая атмосфера и позитивный настрой участников.

Упражнение 5: «Дождик». Время: 10-15 минут. Задачи упражнения: формирование условий для достижения мышечного расслабления, снятие внутреннего напряжения; преодоление чувства тревожности. Ход выполнения: Участники становятся в тесный круг, друг за другом. Затем ведущий просит их представить: «Вы оказались в джунглях. Погода сначала была великолепная, светило солнце, было жарко и душно. Но вот подул легкий ветерок. Прикоснитесь к спине стоящего впереди человека и совершайте легкие движения руками. Ветер усиливается (давление на спину увеличивается). Начался ураган (сильные движения). Затем пошел мелкий дождик. А вот начался ливень (движения пальцами ладони вверх-вниз). Пошел град (сильные постукивающие движения всеми пальцами). Снова пошел ливень, застучал мелкий

дождь, пронесся ураган, подул сильный ветер, затем он стал слабым, и все в природе успокоилось. Опять выглянуло солнце». Далее происходит обсуждение в группе.

Предполагаемый результат: Снятие внутреннего напряжения и чувства тревожности, с помощью телесного воздействия участников друг на друга.

Рефлексия.

Цель: получения обратной связи от участников
Ход выполнения: обсуждается занятие.

Задание № 10. Тема: «Светлое будущее».

Цель: формирование активной жизненной позиции, оптимистического взгляда на будущее.

Упражнение 1: «Крокодил». Время 15 минут: Задачи упражнения: Развитие групповой сплоченности участников тренинга, создание позитивного настроения, формирование благоприятного психологического климата. Ход выполнения: Каждый участник берет по карточке и показывает слово, поговорку или название произведения, написанного на ней. Причем сделать это они должны, только с помощью невербальных средств общения. Остальные же должны угадать, что показывает участник. Предполагаемый результат: В группе формируется благоприятный психологический климат. Участники приобретают позитивный настрой и желание на дальнейшую работу.

Упражнение 2: «Жизненная позиция». Время: 20-30 минут. Задачи упражнения: осознание и формирование жизненной позиции; создание условий для развития оптимистического взгляда на будущее. Ход выполнения: Участники по очереди выходят в центр круга и без слов демонстрируют сначала свою реальную жизненную позицию, а затем идеальную позицию. Можно задействовать подручные средства или других членов группы. Необходимо внести ясность, что под жизненной позицией будет пониматься внутреннее отношение к жизни (активное или пассивное, ответственное или халатное и т.д.). Наблюдавшие участники должны дать оценку реальной и идеальной жизненной позиций, через какие изменения она прошла. После происходит обсуждение в группе.

Предполагаемый результат: Каждый член группы анализирует свои реальные и идеальные жизненные позиции. Выявляет, с помощью других участников, что ему необходимо для достижения своего идеала.

Упражнение 3: «Карта моих жизненных целей». Время: 20-30 минут. Задачи упражнения: формирование жизненной стратегии, осознание ответственности за свое будущее. Ход выполнения: Каждый участник получает копию рисунка «Карта моих

жизненных целей», на котором изображена дорога с остановками и конечным пунктом назначения в верхней части карты. Каждый член группы должен определить главную цель своей жизни. После решает, что для ее достижения необходимо совершить, отмечая на карте необходимый маршрут.

Предполагаемый результат: Участники выявляют свои главные жизненные цели и продумывают «маршрут» ее достижения. Формируется уверенный и позитивный взгляд на будущее.

Упражнение 4: «Розовые очки». Время: 15-20 минут. Задачи упражнения: осознание оптимистичных эмоций в окружающем мире, развитие умения находить положительные впечатления в повседневном взаимодействии. Ход выполнения: Ведущий предлагает участникам надеть розовые очки, благодаря которым нельзя увидеть ничего плохого. Затем просит рассказать о...

- посещения учебных занятий;
- проживания в общежитии;
- своих друзьях;
- тренинге;
- себе самом (самой) и т.д. Остальные участники группы следят за рассказом и протестуют, если правила нарушаются. Далее происходит обсуждение в группе.

Предполагаемый результат: Снятие эмоционального напряжения в группе. Осознание того, что приятное можно находить даже в повседневно окружающих нас мелочах.

Упражнение 5: «Мои цели в жизни». Время: 10-15 минут. Задачи упражнения: Формирование оптимистичного настроения; развития уверенности в своих действиях. Ход выполнения: Участники тренинга по очереди озвучивают свои цели и способы их достижения, в конце проговаривая следующую фразу: «Я уверен, что все задуманное мною исполнится». Предполагаемый результат: В группе формируется благоприятный психологический климат. Развитие позитивного настроения у участников тренинга.

Рефлексия. Цель: получения обратной связи от участников Ход выполнения: обсуждается занятие.

Сводные результаты школьной тревожности младших подростков после проведения программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших подростков

Таблица 4

Результаты исследования школьной тревожности по методике школьной тревожности Б. Филлипса (по шкале «Общая тревожность к школе») после проведения программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших подростков

№ испытуемого	Балл	Результат
1.	28	средний уровень
2.	75	высокий уровень
3.	28	средний уровень
4.	28	средний уровень
5.	35	средний уровень
6.	34	средний уровень
7.	75	высокий уровень
8.	28	средний уровень
9.	17	низкий уровень
10.	30	средний уровень
11.	29	средний уровень
12.	29	средний уровень
13.	17	низкий уровень
14.	73	высокий уровень
15.	20	низкий уровень
16.	28	средний уровень
17.	31	средний уровень
18.	30	средний уровень
19.	37	средний уровень
20.	35	средний уровень
21.	36	средний уровень
22.	30	средний уровень
23.	29	средний уровень
24.	40	средний уровень
25.	32	средний уровень

Высокий уровень тревожности – 12 % (3 чел.) испытуемых.

Средним уровень тревожности – 76% (19 чел.) опрошенных.

Низкий уровень тревожности – 12% (3 чел.) школьников.

Результаты исследования школьной тревожности младших подростков по методике «Самооценка психических состояний» (Г. Айзенк) после проведения программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших подростков

№ испытуемого	Балл	Результат
1.	12	средний уровень
2.	11	средний уровень
3.	10	средний уровень
4.	10	средний уровень
5.	1	средний уровень
6.	10	средний уровень
7.	10	средний уровень
8.	4	низкий уровень
9.	5	низкий уровень
10.	10	средний уровень
11.	10	средний уровень
12.	9	средний уровень
13.	4	низкий уровень
14.	8	средний уровень
15.	3	низкий уровень
16.	10	средний уровень
17.	11	средний уровень
18.	10	средний уровень
19.	15	высокий уровень
20.	10	средний уровень
21.	10	средний уровень
22.	11	средний уровень
23.	15	высокий уровень
24.	9	средний уровень
25.	8	средний уровень

Высокий уровень тревожности имеют 8% (2 чел.) испытуемых.

Средний уровень тревожности – 76% (19 чел.) тестируемых.

Низкий уровень тревожности – 16 % (4 чел.) респондентов.

Результаты исследования школьной тревожности младших подростков по методике «Шкала тревожности» О. Кондаша после проведения программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших подростков

№ испытуемого	Балл	Результат
1.	11	средний уровень
2.	26	высокий уровень
3.	8	средний уровень
4.	30	высокий уровень
5.	11	средний уровень
6.	10	средний уровень
7.	10	средний уровень
8.	4	низкий уровень
9.	4	низкий уровень
10.	12	средний уровень
11.	11	средний уровень
12.	12	средний уровень
13.	4	низкий уровень
14.	12	средний уровень
15.	4	низкий уровень
16.	12	средний уровень
17.	12	средний уровень
18.	10	средний уровень
19.	4	низкий уровень
20.	11	средний уровень
21.	10	средний уровень
22.	10	средний уровень
23.	12	средний уровень
24.	12	средний уровень
25.	11	средний уровень

Высокий уровень тревожности - 8% (2 чел.) опрошенных.

Средний уровень тревожности – 76% (19 чел.) испытуемых.

Низкий уровень тревожности – 16 % (4 чел.) испытуемых.

Расчёт Т-критерия Вилкоксона

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
12	11	-1	1	1.5
30	26	-4	4	17
10	8	-2	2	6
31	30	-1	1	1.5
14	11	-3	3	12.5
15	10	-5	5	20
30	10	-20	20	25
7	4	-3	3	12.5
6	4	-2	2	6
16	12	-4	4	17
5	11	6	6	22
17	12	-5	5	20
6	4	-2	2	6
26	12	-14	14	23
6	4	-2	2	6
27	12	-15	15	24
15	12	-3	3	12.5
14	10	-4	4	17
7	4	-3	3	12.5
13	11	-2	2	6
12	10	-2	2	6
13	10	-3	3	12.5
14	12	-2	2	6
15	12	-3	3	12.5
16	11	-5	5	20
Сумма				325

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=325$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\Sigma x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+25)25}{2} = 325$$

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

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:

$$T = \Sigma R_i = 22 = 22$$

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=25$:

$$T_{кр} = 76 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 100 \quad (p \leq 0.05)$$

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