



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Коррекция ситуативной тревожности подростков с применением
технологий психологического консультирования**

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

Проверка на объем заимствований:
64,99 % авторского текста
Работа рекомен. к защите
рекомендована/не рекомендована
«27» 06 2023 г.
зав. кафедрой ТиПП
ОА Кондратьева О. А.

Выполнила:
Студентка группы ЗФ 510-227-5-1
Яганова Юлия Игоревна
Научный руководитель:
к.псих.н, доцент кафедры ТиПП
Шаяхметова Валерия Каусаровна

Челябинск
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ПОДРОСТКОВ	
1.1 Понятие тревожности в отечественной и зарубежной психолого-педагогической литературе	7
1.2 Особенности ситуативной тревожности подростков.....	13
1.3 Теоретическое обоснование модели коррекции ситуативной тревожности подростков с применением технологий психологического консультирования.....	21
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ ТЕХНОЛОГИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ	
2.1 Этапы, методы и методики исследования	31
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования.....	37
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ ТЕХНОЛОГИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ	
3.1 Программа коррекции ситуативной тревожности подростков с применением технологий психологического консультирования.....	44
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования.....	52
3.3 Психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по коррекции ситуативной тревожности подростков	58
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	65
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	70
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики ситуативной тревожности подростков	78

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования ситуативной тревожности подростков	84
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа коррекции ситуативной тревожности подростков с применением технологий психологического консультирования.....	87
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования коррекции ситуативной тревожности подростков с применением технологий психологического консультирования.....	95

ВВЕДЕНИЕ

Одной из основных проблем, с которой сталкивается каждый человек в своей жизни, является состояние тревоги. Данное состояние появляется у человека, как ответная реакция на напряжение, усталость или раздражение в определенной ситуации или условиях его жизнедеятельности, при этом ситуация может быть, как реальная, так и вымышленная.

По данным Всемирной организации здравоохранения каждый житель планеты сталкивался с тревожностью, 55% населения сталкиваются с данным чувством каждую неделю, 30 % населения сталкиваются с тревожностью ежедневно.

Это распространённое явление имеет множество особенностей, поэтому очень трудно определить с какого периода развития индивида следует начинать анализ предпосылок возникновения и проявления тревожности.

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

Для развития ребёнка в любом возрасте большое значение имеет психическое здоровье, т.е. состояние полного душевного, физического и социального благополучия.

Сама по себе тревога – это эмоциональная реакция, характеризующая ощущения внутреннего напряжения. В состоянии тревожности происходит сильное психоэмоциональное напряжение, поэтому наличие высокой тревожности у старшеклассников является фактором риска. Он может провоцировать различные нарушения невротического характера, расстройства психики и здоровья.

На основании данного противоречия нами была выбрана тема выпускной квалификационной работы: «Психолого-педагогическая

коррекция ситуативной тревожности подростков с применением технологий психологического консультирования».

Актуальность заявленной темы заключается в том, что ежедневно подростки сталкиваются с различными ситуациями, которые негативно влияют на их психоэмоциональное состояние. Стресс, физиологические изменения, психическая неустойчивость, взаимоотношения со сверстниками и взрослыми, переходный период от детства к взрослой жизни – все это приводит к нарастанию уровня тревоги у подростков за свое будущее, учебную деятельность, положение в коллективе, авторитет у сверстников и т.д. Раннее выявление уровня тревожности позволяет подобрать правильную программу коррекции поведения подростков, их психического состояния.

Цель работы – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность коррекции ситуативной тревожности подростков с применением технологий психологического консультирования.

Объект исследования – ситуативная тревожность подростков.

Предмет исследования – коррекция ситуативной тревожности подростков с применением технологий психологического консультирования.

Гипотеза исследования: уровень ситуативной тревожности подростков, возможно изменится, если сконструировать модель, разработать и реализовать программу коррекции с применением технологий психологического консультирования.

Задачи выпускной квалификационной работы:

1. Проанализировать психолого-педагогическую и методическую литературу по проблеме исследования.
2. Исследовать особенности ситуативной тревожности подростков и причины ее возникновения.
3. Теоретически обосновать модель коррекции ситуативной тревожности подростков с применением технологий психологического консультирования.
4. Дать описание этапов, методов и методик исследования.

5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

6. Разработать и реализовать программу коррекции ситуативной тревожности подростков с применением технологий психологического консультирования.

7. Провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования.

8. Составить психолого-педагогические рекомендации для педагогов и родителей по коррекции ситуативной тревожности подростков.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические: теоретический анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования, обобщение, метод целеполагания, моделирование.

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент; опрос и тестирование по методикам: «Исследование тревожности» (Ч.Д. Спилбергер – Ю.Л. Ханин); методика измерения уровня тревожности Дж. Тейлора адаптации В. Г. Норакидзе; тест Кондаша «Шкала тревожности».

3. Метод математической обработки данных: Т-критерий Вилкоксона.

Эмпирическая база исследования: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 42 г. Челябинска». В исследовании принимали участие учащиеся 8-го класса, в количестве 20 человек.

Структура работы состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованной литературы и приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ПОДРОСТКОВ

1.1 Понятие тревожности в отечественной и зарубежной психолого-педагогической литературе

Проблема тревожности занимает особое место в современном научном знании. Пожалуй, немного найдется таких психологических явлений, значение которых одновременно оценивается и чрезвычайно высоко, и достаточно узко, даже функционально. С одной стороны, это «центральная проблема современной цивилизации», важнейшая характеристика нашего времени: ей придается значение основного «жизненного чувства современности». С другой – это психическое состояние, вызываемое специальными условиями эксперимента или ситуации (соревновательная, экзаменационная тревожность).

В отечественной и зарубежной психолого-педагогической литературе достаточно большое количество работ посвящено изучению школьной тревожности ребенка. Глобальный вклад в разработку данной проблемы внесли такие ученые как Г.Г. Аракелов, Л.С. Выготский, Ю.А. Зайцев, С.О. Кьеркегор, Дж. Локк, А.М. Прихожан, Б. Спиноза, З. Фрейд.

Тревожность принято различать как:

- эмоциональное состояние личности (ситуативная тревожность);
- устойчивая черта, индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги (личностная тревожность) [12, с. 34].

Состояние тревоги принято изучать комплексно, как определенный процесс, который состоит из нескольких этапов, включающих в себя возникновение и возбуждение определенных проявлений вегетативной нервной системы, ее развития, смены состояния по мере нарастания тревоги и ее снижения.

При этом большое значение придается восприятию и интерпретации человеком качества физиологического возбуждения, что было впервые сформулировано еще Зигмундом Фрейдом [Цит. по 1, с. 65].

На психологическом уровне тревожность ощущается как напряжение, беспокойство, озабоченность, нервозность и переживается чувствами неопределенности, беспомощности, бессилия, незащищенности, одиночества, грозящей неудачи, невозможности принять решение и др. [6, с. 18].

На физиологическом уровне тревожность может проявляться в усилении сердцебиения, учащении дыхания, увеличении минутного объема циркуляции крови, повышении артериального давления, возрастании общей возбудимости, снижении порогов чувствительности, когда ранее нейтральные стимулы приобретают отрицательную эмоциональную окраску.

В отечественной и зарубежной психологии существуют самые разнообразные определения тревожности [2, с. 114].

А.М. Прихожан дает определение: «...Тревожность – переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности...» [55, с. 30], т. е. по мнению автора тревожность – это эмоциональное состояние человека, которое он испытывает в текущий момент времени.

По мнению Р.С. Немова «Тревожность – свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях. Это постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях, связанных или с экзаменационными испытаниями или с повышенной эмоциональной и физической напряженностью, порожденной причинами иного характера» [44, с.129].

А.В. Петровский определяет тревожность, как свойство личности, которое состоит в постоянном проявлении человеком личностной тревожности. По его мнению, тревожность – это склонность индивида к

яркому восприятию тревоги, данная склонность является важнейшим параметром различий индивидуумов.

Н.Д. Левитов говорит в своих исследованиях о том, что тревожность – это психическое состояние человека, которое выражается в нарушении покоя ребенка и возникновении у него чувства опасения и страха, вызванного различными неприятностями [Цит. по 35, с. 46].

Г.Г. Аракелов неоднократно подчеркивает, что термин «тревожность» многозначен, он рассматривается и как устойчивое свойство человека в определенный момент времени, а также как его состояние и личностную черту. Также, по его мнению, тревожность может быть связана с генетическими причинами, т.е. передается от родителей к детям.

В настоящее время отношение к явлению тревожности в российской психологии существенно изменилось, и мнения относительно этой личностной особенности становятся менее однозначными и категоричными. Современный подход к феномену тревожности основывается на том, что последнюю не следует рассматривать как изначально негативную черту личности; она представляет собой сигнал неадекватности структуры деятельности субъекта по отношению к ситуации. Для каждого человека характерен свой оптимальный уровень тревожности, так называемая полезная тревожность, которая является необходимым условием развития личности.

К настоящему времени тревожность изучается как один из основных параметров индивидуальных различий. При этом ее принадлежность к тому или иному уровню психической организации человека до сих пор остается спорным вопросом; ее можно трактовать и как индивидуальное, и как личностное свойство человека [13, с. 90].

Первая точка зрения принадлежит В.С. Мерлину и его последователям, которые анализируют тревожность как обобщенную характеристику психической деятельности, связанную с инертностью нервных процессов, то есть как психодинамическое свойство темперамента. Трактовка тревожности

как личностного свойства во многом опирается на идеи психоаналитиков «новой волны» (Г. Салливана, К. Хорни и др.), согласно она является следствием фрустрации межличностной надежности со стороны ближайшего окружения [Цит. по 31, с. 108].

В.С. Мерлин считает, что тревожность – это совокупная характеристика психической деятельности личности, которая сопровождается высокой эмоциональной возбудимостью и тревожными чувствами, как правило она связана с инертностью нервных процессов [Цит. по 18, с. 71].

Представительница психодинамического подхода К. Хорни использовала термин тревожность (тревога) в качестве синонима термина «страх», указывая таким образом на родство между ними. Позднее она развела эти два понятия по-простому и точному различительному признаку: «Страх является реакцией, пропорциональной наличной опасности, в то время как тревога является несоразмерной реакцией на опасность или даже реакцией на воображаемую опасность» [Цит. по 68, с. 18].

Итак, под тревожностью К. Хорни понимала эмоциональную реакцию на скрытую и субъективную опасность, сопровождающуюся определенными физическими ощущениями (дрожь, учащенное дыхание и т. д.).

Приверженец теории дифференциальных эмоций К.Е. Изард определяет тревожность как комплекс фундаментальных эмоций, включающий страх и такие эмоции, как горе, гнев, стыд, вину и иногда интерес возбуждение. Может включать потребностные состояния и биохимические факторы [Цит. по 17, с. 24].

Н.Ю. Синягина под тревожностью понимала сравнительно мягкую форму проявления эмоционального неблагополучия, которая выражается в волнении, повышенном беспокойстве в различных ситуациях, в ожидании плохого отношения со стороны окружающих и т. д.

А.И. Захаров считает, что тревожность – это склонность к беспокойству, недостаточная внутренняя согласованность чувств и желаний [19, с. 111].

В словаре «Психология» под ред. А.В. Петровского и М.Г. Ярошевского дано следующее определение тревожности– это склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги; один из основных параметров индивидуальных различий [56, с. 121].

Следует различать тревогу как состояние и тревожность как свойство личности. Тревога – реакция на грозящую опасность, реальную или воображаемую, эмоциональное состояние диффузного безобъектного страха, характеризующееся неопределенным ощущением угрозы (в отличие от страха, который представляет собой реакцию на вполне определенную опасность). Тревожность – и индивидуальная психологическая особенность, состоящая в повышенной склонности испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях, в том числе и тех, объективные характеристики которых к этому не предрасполагают [5, с. 37].

Термин «тревожность» Ч.Д. Спилбергом и Ю.Л. Ханиным используется для обозначения относительно устойчивых индивидуальных различий в склонности индивида испытывать это состояние. Эта особенность напрямую не проявляется в поведении, но ее уровень можно определить исходя из того, как часто и как интенсивно у человека наблюдается состояние тревоги. Личность с выраженной тревожностью склонна воспринимать окружающий мир как заключающий в себе опасность и угрозу в значительно большей степени, чем личность с низким уровнем тревожности [67, с. 148].

Рассмотрим виды тревожности. Ч.Д. Спилбергер выделяет два основных вида тревожности. Первым из них – это так называемая ситуативная тревожность, т. е. порожденная некоторой конкретной ситуацией, которая объективно вызывает беспокойство. Данное состояние

может, возникает у любого человека в преддверии возможных неприятностей и жизненных осложнений. Это состояние не только является вполне нормальным, но и играет свою положительную роль. Оно выступает своеобразным мобилизирующим механизмом, позволяющим человеку серьезно и ответственно подойти к решению возникающих проблем. Ненормальным является скорее снижение ситуативной тревожности, когда человек перед лицом серьезных обстоятельств демонстрирует безалаберность и безответственность, что чаще всего свидетельствует об инфантильной жизненной позиции, недостаточной сформированности самосознания [67, с. 22].

Другой вид – так называемая личностная тревожность. Она может рассматриваться как личностная черта, проявляющаяся в постоянной склонности к переживаниям тревоги в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые объективно к этому не располагают. Она характеризуется состоянием безотчетного страха, неопределенным ощущением угрозы, готовностью воспринять любое событие как неблагоприятное и опасное. Подросток, подверженный такому состоянию, постоянно находится в настороженном и подавленном настроении, у него затруднены контакты с окружающим миром, который воспринимается им как пугающий и враждебный. Закрепляясь в процессе становления характера к формированию заниженной самооценки и мрачного пессимизма [8, с. 11].

С 1950 года в мировой научной литературе появилось более 5000 статей и монографий по вопросам исследования тревожности как личностного свойства и тревоги как состояния. С годами эти два понятия постепенно сблизились в наименовании «тревожность», разделившись Н.Д. Левитовым в то же время в определениях: «реактивная» и «активная», «ситуативная» (СТ) и «личностная» (ЛТ) [Цит. по 30, с. 56].

По мнению Ю.Л. Ханина, состояние тревоги (или ситуативная тревожность) возникает как реакция человека на различные, чаще всего, социально-психологические стрессоры (ожидание негативной оценки или

агрессивной реакции, восприятие неблагоприятного к себе отношения, угрозы своему самоуважению, престижу). Напротив, личностная тревожность как черта, свойство, диспозиция дает представление об индивидуальных различиях в подверженности действию различных стрессоров. Следовательно, здесь речь идет об относительно устойчивой склонности человека воспринимать угрозу своему «Я» в самых различных ситуациях и реагировать на эти ситуации повышением ситуативной тревожности. Величина личностной тревожности, пишет О.П. Елисеев, характеризует прошлый опыт индивида, то есть насколько часто ему приходилось испытывать ситуативную тревожность. [Цит. по 54, с. 95].

Итак, тревожностью является индивидуальная психологическая особенность, которая заключается в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые к этому не предрасполагают. Особенность проявления тревожности подростков определена внешними обстоятельствами и возрастными особенностями личности, что определяет специфику работы с разными группами тревожных людей. Под ситуативной тревожностью понимают тревожность, порожденную некоторой конкретной ситуацией, которая объективно вызывает беспокойство. Данное состояние может, возникает у любого человека в преддверии возможных неприятностей и жизненных осложнений.

В общем, анализируя многозначное определение термина, можно сказать о том, что тревожность является субъективным проявлением неблагополучия личности.

1.2 Особенности ситуативной тревожности подростков

Тревожность как переживание эмоционального дискомфорта, предчувствие грядущей опасности является выражением неудовлетворения значимых потребностей человека, актуальных при ситуативном переживании

тревоги и устойчиво доминирующих по гипертрофированному типу при постоянной тревожности [25, с. 38]. Возникновение и закрепление тревожности связаны с неудовлетворением ведущих возрастных потребностей подростка, которые приобретают гипертрофированный характер. В подростковом возрасте тревожность становится устойчивым личностным образованием. До этого она является производной широкого круга семейных нарушений. Закрепление и усиление тревожности происходит по механизму «замкнутого психологического круга», ведущего к накоплению и углублению отрицательного эмоционального опыта, который, порождая в свою очередь негативные прогностические оценки и определяя во многом модальность актуальных переживаний, способствует увеличению и сохранению тревожности [25, с. 40].

Тревожность имеет ярко выраженную возрастную специфику, обнаруживающуюся в ее источниках, содержании, формах проявления компенсации и защиты. Для каждого возрастного периода существуют определенные области, объекты действительности, которые вызывают повышенную тревогу большинства подростков вне зависимости от наличия реальной угрозы или тревожности как устойчивого образования. Эти «возрастные пики тревожности» являются следствием наиболее значимых социогенных потребностей. Тревога и тревожность обнаруживают связь с историческим периодом жизни общества, что отражается в содержании страхов, характере «возрастных пиков» тревоги, частоте, распространенности и интенсивности переживания тревоги, значительном росте количества тревожных подростков и подростков в нашей стране в последнее десятилетие. Тревога как состояние оказывает в основном отрицательное, дезорганизующее влияние на результаты деятельности подростков также и мобилизующий характер. На протяжении всего школьного возраста воздействие тревоги на деятельность опосредуется характеристиками педагогического общения, создаваемой педагогом общей атмосферой класса.

Влияние тревожности на деятельность как свойства личности усиливается с возрастом [32, с. 84].

Тревожность может быть следствием и симбиотических отношений подростка с матерью, когда мать ощущает себя единым целым с подростком, пытается оградить его от трудностей и неприятностей жизни. Она «привязывает» к себе, предохраняя от воображаемых, несуществующих опасностей. В результате подросток испытывает беспокойство, когда остается без матери, легко теряется, волнуется и боится. Вместо активности и самостоятельности развиваются пассивность и зависимость, пишет А.И. Захаров, «Как преодолеть страх у подростков» [19, с. 89].

В тех случаях, когда воспитание основывается на завышенных требованиях, с которыми подросток не в силах справиться или справляется с трудом, тревожность может вызывать боязнь не справиться, сделать не так, как нужно. По мнению В.М. Астапова нередко сами родители культивируют «правильность» поведения: отношение к подростку может включать в себя жесткий контроль, строгую систему норм и правил, отступление от которых влечет за собой порицание и наказание. В этих случаях тревожность подростка может порождаться страхом отступления от норм и правил, устанавливаемых взрослыми («Если я буду делать не так, как сказала мама, она не будет меня любить», «Если поступаю не так, как надо, меня накажут») [Цит. по 4, с. 80].

Ситуативная тревожность возникает в дошкольном детстве и по мере взросления ребенка помогает ему сдерживать свои непосредственные желания, побуждения к действиям, которые, как он знает, не одобряются близкими взрослыми. Ситуативная тревожность становится эмоциональным состоянием, сопровождающим человека на протяжении всей его жизни [64, с. 213].

Высокая тревожность обычно выражается в боязни проявить инициативу, желании бездумно следовать указаниям взрослого, действовать только по образцам и шаблонам, формальном усвоении знаний и способов

действий, глубоком переживании неудач и низких оценок. Она связана с мотивацией избегания неуспеха и несколько заниженной самооценкой, пишет И.Ю. Кулагина [34, с. 109].

Тревожность может вызываться и особенностями взаимодействия учителя с подростком, превалированием авторитарного стиля общения или непоследовательности требований и оценок. И в первом и во втором случаях подросток находится в постоянном напряжении из-за страха не выполнить требования взрослых, не «угодить» им, приступить жесткие рамки [9, с. 49].

Жесткие рамки, устанавливаемые авторитарным педагогом, нередко подразумевают и высокий темп занятия, что держит подростка в постоянном напряжении в течении длительного времени и порождает страх не успеть или сделать неправильно. К ним также относятся ограничения спонтанной активности в играх, в деятельности, на уроках; ограничение непосредственности на занятиях. К ограничениям можно также отнести и прерывание эмоциональных проявлений школьников [37, с. 130].

Дисциплинарные меры, применяемые таким педагогом, чаще всего сводятся к порицаниям, окрикам, отрицательным оценкам, наказаниям.

Непоследовательный педагог вызывает тревожность тем, что не дает ему возможности прогнозировать собственное поведение. Постоянная изменчивость требований взрослого, зависимость его поведения от настроения, эмоциональная лабильность влекут за собой растерянность, невозможность решить, как следует поступить в том или ином случае [65, с. 98].

Следующая ситуация – ситуация соперничества, конкуренции, особенно сильную тревожность она будет вызывать у подростков, воспитание которых проходит в условиях гиперсоциализации. В этом случае попадая в ситуацию соперничества, подростки стремятся быть первым, любой ценой достигнуть самых высоких результатов [40, с. 68].

Еще одна ситуация – ситуация повышенной ответственности. Когда тревожный ребенок подросткового возраста попадает в нее, его тревога

обусловлена страхом не оправдать надежду, ожиданий взрослого и быть им отвергнутым [21, с. 43].

В подобных ситуациях тревожные подростки отличаются, как правило, неадекватной реакцией. В случае их предвидения, ожидания или частых повторов одной и той же ситуации, вызывающих тревогу, у подростка вырабатывается стереотип поведения, некий шаблон, позволяющий избежать тревоги или максимально ее снизить. К таким шаблонам можно отнести систематический страх от участия в тех видах деятельности, которые вызывают беспокойство, а также молчание подростка вместо ответов на вопросы незнакомых взрослых или тех, к кому он относится негативно [43, с. 22].

Итак, тревожность может быть следствием симбиотических отношений подростка с матерью, когда мать пытается оградить его от трудностей и неприятностей жизни. А также в тех случаях, когда воспитание основывается на завышенных требованиях, с которыми подросток не в силах справиться или справляется с трудом, страхом отступления от норм и правил, устанавливаемых взрослыми. Ситуативная тревожность возникает в дошкольном детстве и помогает подростку сдерживать свои непосредственные желания, побуждения к действиям, которые, как он знает, не одобряются близкими взрослыми. К подростковому возрасту, ситуативная тревожность становится эмоциональным состоянием, и сопровождает на протяжении всей его жизни.

Тревожность может вызываться и особенностями взаимодействия с взрослым, превалированием авторитарного стиля общения или непоследовательности требований и оценок. Ситуация соперничества, конкуренции, может вызывать особенно сильную тревожность. Ситуация повышенной ответственности, вызывает страх не оправдать надежду, ожиданий взрослого и быть им отвергнутым [41, с. 83].

На возникновение тревожности влияет широкий спектр различных причин. Большинство психологов и нейробиологов сошлись во мнении, что

зачастую решающую роль здесь играет совокупность факторов, а именно сочетание врожденных особенностей функционирования нервной системы человека с воздействием социальных и психологических факторов [51, с. 153].

Таким образом, мы видим, что причины возникновения тревожности различны, они связаны не только с внутренними особенностями человека, но и с той средой, в которой он функционирует, как личность и индивидуальность.

Тревожность сразу проявляется у человека в виде физиологических и психологических симптомов, которые заметны самому индивиду и тем, кто с ним находится в постоянном взаимодействии [23, с. 200].

Подростковый возраст – это один из самых сложных периодов взросления человека, который общепризнан всеми мировыми психологами и педагогами, как неравномерный этап развития, характеризующийся асинхронностью развития ребенка, переходом его с детства во взрослость, наличие у ребенка страха перед будущим, страх коллективного взаимодействия и своего положения в обществе [63, с. 156].

В качестве ведущей деятельности подросткового периода выделяется общение подростков со сверстниками, или интимно-личностное общение. Бурно и плодотворно развиваются познавательные процессы. Активно формируется абстрактное, теоретическое мышление, что приводит к развитию рефлексии. Следовательно, появляется способность делать предмет своей мысли саму мысль, подросток может размышлять о себе, то есть развивается самосознание. Все новообразования возраста порождают ряд специфических особенностей, отражающихся как на учебной деятельности подростка, так и на других сторонах его жизни [39, с. 9].

Центральное личностное новообразования подросткового периода – становление нового уровня самосознания, «Я-концепции». Это характеризуется стремлением понять себя, свои возможности и особенности, уникальность и неповторимость [7, с. 73].

Так, в этом возрасте открываются новые неизведанные возможности для развития, которые подросток в состоянии осознавать и рефлексировать над ними. Многие из тех изменений, которые происходят с подростком, ему не сразу удастся объяснить себе. По этой причине в его внутреннем мире возникает много конфликтов, которые отражаются и на внешней стороне его жизни. Это также можно выделить как одну из особенностей подросткового возраста и отчасти объяснить то, почему этот возраст относят к так называемым критическим периодам жизни человека [46, с. 89].

Все самые бурные реакции проявляются в младшем подростковом возрасте в большей мере. При переходе к старшему подростковому возрасту наблюдается тенденция снижения эмоциональной напряженности в поведении и в реакциях, но это не делает данный период менее проблемным [2, с. 102].

Появляется потребность выделиться среди сверстников – внешностью, манерами поведения, своими знаниями, умениями, хобби. Вместе с тем появляется серьезный интерес к собственной личности во всех ее проявлениях, появляются рассуждения на темы смысла жизни и устройства своего будущего.

Подросток старшего возраста уже может больше контролировать свои эмоции и поведение. В то же время сохраняются еще многие черты, свойственные предыдущему периоду – внутренние колебания настроения, неуверенность в себе, критичное отношение к окружающим. Усиливается сосредоточенность на своем внутреннем мире, растет потребность в общении и одновременно повышается его избирательность и потребность в уединении [47, с. 86].

Этот возраст, по мнению А.А. Реана, считается возрастом специфической эмоциональной сензитивности. Развитие эмоций непрерывно связано с развитием личности в целом [Цит. по 33, с. 34].

Такой высокий уровень чувствительности может повлиять на уровень тревожности. В психологическом плане добавляется напряженность по

поводу предстоящих экзаменов и выпуска из школы, то есть ситуативная тревожность.

Подростковый возраст богат переживаниями, трудностями и кризисами. В этот период складываются, оформляются устойчивые формы поведения, черты характера, способы эмоционального реагирования; это пора достижений, стремительно наращивания знаний, умений; становление «Я», обретение новой социальной позиции. Вместе с тем, это потеря детского мироощущения, появление чувства тревожности и психологического дискомфорта.

Нужно заметить, что проявление тревожности может протекать в двух вариантах: это страх – гнев и страх – страдание, которые по-разному проявляются, но одинаково могут быть причинами дезадаптации и как следствие появление проблем в учебной деятельности и в общении [10, с. 99].

Повышенная ситуативная тревожность у подростков – это одна из отличительных черт этого возрастного периода. Может проявляться чрезмерной привязанностью к матери, возбудимостью, гиперактивностью, подавленностью, замкнутостью, застенчивостью, страхами, нарушениями сна, аппетита. Диагностируется с помощью клинических (опрос, осмотр) и психологических (тесты, опросники) методик. Основой лечения является психологическая помощь, которая при необходимости дополняется применением лекарственных препаратов – антидепрессантов, транквилизаторов [11, с. 104].

Таким образом, подростковый возраст – это один из сложных и противоречивых периодов взросления ребенка, который во многом зависит от психологических и физиологических новообразований ребенка, которые проявляются в изменении гормонального фона, формировании у ребенка самосознания и самооценки, навыков самоанализа, внешнее развитие подростка во многом отстает от его внутреннего представления.

На основании новообразований ребенок испытывает трудности в коммуникативной сфере, он не может взаимодействовать не только с родителями, которые не являются для него авторитетом, но и со сверстниками, которые не принимают его в силу схожих трудностей и проблем [53, с. 103].

Дети подросткового возраста находятся на ступени смены своей деятельности и перехода на новый этап, который подразумевает под собой самоопределение в профессиональной и учебной сфере.

Исходя из всех этих особенностей развития подростка, он более склонен к появлению повышенного уровня тревожности, которая проявляется у него в вышеописанных ситуациях выбора дальнейшего пути развития, т.е. ситуативная тревожность.

Ситуативная тревожность подростка определяется его гневом, повышенным уровнем конфликтности и т.д.

1.3 Теоретическое обоснование модели коррекции ситуативной тревожности подростков с применением технологий психологического консультирования

Моделирование, по мнению Е.В. Яковлева и Н.О. Яковлевой, докторов педагогических наук, представляет собой «воспроизведение признаков объекта на другом объекте, специально созданном для его исследования, называемом моделью» [28, с. 103]. Этот метод дает нам возможность описать ключевые особенности изучаемого процесса и позволяет видеть общую картину процесса.

В педагогике и психологии моделирование выступает основной задачей, потому как, существует необходимость применения инновационных технологий, для реализации передовых исследований.

Моделирование в педагогике применяется для разработки наглядной модели конкретного педагогического процесса либо его частей, в которой

наглядно выражены способы, методы, приемы и технологические решения, которые в последствии изучаются и исследуются экспериментальным путем в действительном педагогическом процессе [14, с. 277].

Отметим, что под «моделью» понимается, образный объект либо материал, который замещает начальный объект в процессе исследования, что способствует лучшему его изучению и приобретению знаний о начальном объекте. Первоначальным этапом моделирования является целеполагание, для этого применяется метод построения «Дерева целей».

Построим «Дерево целей» формирования адекватной самооценки у подростков. В.И. Долгова описывает «Дерево целей», как метод планирования, который напрямую основан на теории графов и, таким образом, представляет пути, определяющие направление движения к заданным стратегическим целям, и точки, определяющие достижение тактических целей, характеризующих степень сближения целей, заданных на заданном пути [16, с. 146].

Существуют правила построения «Дерева целей» – вершиной дерева является главная цель, она же генеральная (основная цель исследования); ниже на различных уровнях расположены ветки дерева, они являются вспомогательными подцелями первого, второго и последующего уровней, благодаря которым будет достигнута главная цель. Совокупность этих целей позволяет поэтапно двигаться к вершине дерева – генеральной цели.

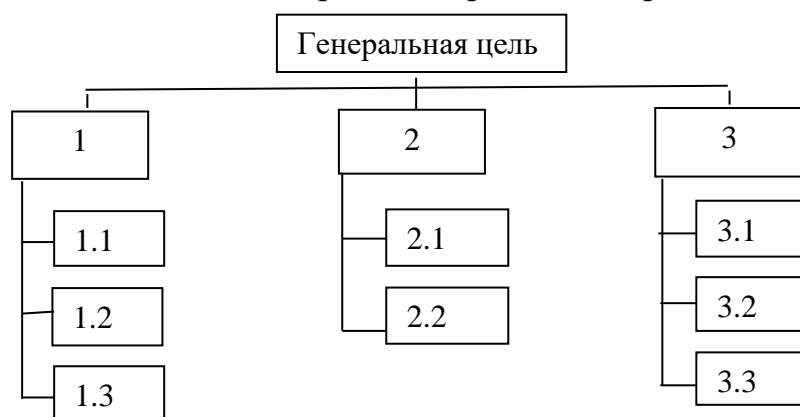


Рисунок 1 – «Дерево целей» коррекции ситуативной тревожности подростков с применением технологий психологического консультирования

Генеральная (главная) цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить программу коррекции ситуативной тревожности подростков с применением технологий психологического консультирования.

1. Изучить предпосылки исследования ситуативной тревожности подростков.

1.1. Проанализировать психолого-педагогическую и методическую литературу по данной теме.

1.2. Исследовать особенности проявления и возникновения ситуативной тревожности подростков.

1.3. Теоретически обосновать модель коррекции ситуативной тревожности подростков с применением технологий психологического консультирования.

2. Организовать исследование коррекции ситуативной тревожности подростков.

2.1. Описать этапы, методы и методики исследования.

2.2. Дать характеристику выборки и проанализировать результаты исследования.

3. Организовать опытно-экспериментальное исследование коррекции ситуативной тревожности подростков с применением технологий психологического консультирования.

3.1. Разработать и реализовать программу коррекции ситуативной тревожности подростков с применением технологий психологического консультирования.

3.2. Провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования.

3.3. Составить психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по коррекции ситуативной тревожности подростков.

Существуют различные модели в научной литературе. Отметим, что классификация моделей может проводиться по разным основаниям. Анализ

психолого-педагогической литературы по проблеме исследования позволил нам выделить следующую классификацию моделей [27, с. 57].

- по И.Б. Новику модели бывают познавательные, прагматические, инструментальные;
- по Н.В. Бордовской и А.А. Реану различаются модели воспитания и образования;
- по Б.А. Глинскому и Л.М. Фридман модели бывают субстанциональные, структурные, функциональные, смешанные;
- по Е.В. Яковлеву и Н.О. Яковлевой модели выделяются педагогические, структурно-функциональные, функционально-структурные, образовательные, процессные, компетентностные, функциональные, математические, организационные [15, с. 92].

Мы считаем, что данное многообразие моделей обуславливается главным образом наличием разных проблем в психолого-педагогических исследованиях, особенностью различных наук и трудностями, которые решаются на данном этапе их формирования. классификационными целями могут быть проблемы моделирования, инструменты моделирования, предметы моделирования, уровни моделирования (глубина) и масштабы моделирования.

Таким образом, моделирование является одним из универсальных методов. Применяется на эмпирическом и теоретическом уровнях исследования. По словам ученых, модель строится поэтапно [29, с. 161].

Рассмотрим этапы построения модели.

Первый этап построения модели предполагает некоторое знание оригинального объекта. Когнитивные способности модели определяются тем, что модель отображает (воспроизводит, имитирует) все существенные характеристики исходного объекта. Следовательно, любая модель заменяет оригинал только в строго ограниченном смысле. В результате можно создать несколько «специализированных» моделей для объекта, который

фокусируется на определенных сторонах исследуемого объекта или характеризует его с различной степенью проработанности.

На втором этапе модель функционирует как независимый объект исследования. Одним из методов этого исследования является проведение «модельных» экспериментов, в которых рабочие условия модели сознательно изменяются, а данные о ее «поведении» систематизируются. Конечным результатом этого этапа является набор знаний о модели.

На третьем этапе знания переносятся из модели в оригинал, т.е. формирование разнообразных знаний. Передача знаний следует определенным правилам. Знания о модели должны быть скорректированы в соответствии со свойствами исходного объекта, которые не были отражены или изменены при создании модели.

Четвертый этап – практическая проверка знаний, полученных с использованием моделей знаний, и их использование для построения обобщенной теории объекта, его трансформации или управления.

С учетом вышеизложенного рассмотрим модель коррекции ситуативной тревожности подростков с применением технологий психологического консультирования, которая представлена на рисунке 2. В психолого-педагогической литературе описаны различные модели, они характеризуются различными основаниями. Проведя анализ научной литературы, мы описали следующие классификации [14, с. 273]:

- по И.Б. Новичу модели бывают познавательные, прагматические, инструментальные;
- по Н.В. Бордовской и А.А. Реану различаются модели воспитания и образования;
- по Б.А. Глинскому и Л.М. Фридман модели бывают субстанциональные, структурные, функциональные, смешанные;
- по Е.В. Яковлеву и Н.О. Яковлевой модели выделяются педагогические, структурно-функциональные, функционально-структурные,

образовательные, процессные, компетентностные, функциональные, математические, организационные.

Мы предполагаем необходимость разнообразия моделей, определяется различными трудностями в психолого-педагогических исследованиях, различием наук, в которых применяется данный метод и проблемами, решаемыми на различных этапах их формирования, классификационными целями могут являться проблемы, инструменты, предметы, уровни и масштабы моделирования.

Исходя из вышесказанного, мы можем сделать вывод, что моделирование – универсальный метод, который можно использовать, как на теоретическом, так и на эмпирическом этапах исследования. Построение модели осуществляется поэтапно [28, с. 63].

Опишем этапы построения модели.

Первый этап построения модели подразумевает знание ключевых данных объекта. Модель представляет собой основные особенности объекта. Таким образом, она является в узком смысле копией оригинального объекта. Соответственно, можно создавать на один объект несколько моделей, каждая из которых будет отражать конкретные стороны этого объекта, либо описывать его с разными методами работы.

На втором этапе модель характеризуется независимостью, как самостоятельный объект исследования. На этом этапе проводятся эксперименты с данной моделью, в процессе которых намеренно меняются рабочие условия модели, затем зафиксированные данные поведения модели систематизируются. На выходе мы получаем необходимые нам знания о данной модели.

На третьем этапе знания, полученные нами на предыдущем этапе, применяются на оригинале, происходит формирование разнообразных знаний. Для передачи этих знаний, необходимо знать соответствующие правила. Эти знания, полученные о модели, необходимо скорректировать

соответственно свойствам оригинального объекта, которые были изменены либо не зафиксированы при создании модели.

Четвертый этап – проверка приобретенных знаний, которые были получены в результате использования модели, их использование для построения общей теории реального объекта, его изменения либо управления.

Опираясь на вышеизложенные этапы, мы составили модель коррекции ситуативной тревожности подростков с применением технологий психологического консультирования, которая представлена на рисунке 2.

Рассмотрим блоки разработанной нами модели коррекции ситуативной тревожности подростков с применением технологий психологического консультирования.

Теоретический блок включает в себя анализ, синтез и обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, целеполагание, моделирование, подбор необходимых методик для исследования уровня самооценки подростков.

Диагностический блок предполагает систему мероприятий для определения уровня ситуативной тревожности подростков с целью проведения диагностики с использованием следующих методик: «Исследование тревожности» (Ч.Д. Спилбергер - Ю.Л. Ханин); методика измерения уровня тревожности Дж. Тейлора адаптации В. Г. Норакидзе; тест Кондаша «Шкала тревожности».

Коррекционный блок реализуется на основании результатов констатирующего эксперимента. Цель этого блока – познакомить подростков с понятием «ситуативная тревожность», снизить уровень тревожности и научить подростков методам и приемам самопомощи для снижения уровня ситуативной тревожности в ситуациях стресса. Данный блок включает разработку и реализацию программы коррекции ситуативной тревожности подростков с применением технологий психологического консультирования.

Аналитический блок характеризуется повторной диагностикой по тем же методикам, анализ и обработка результатов диагностики с использованием метода математической статистики Т-критерий Вилкоксона.

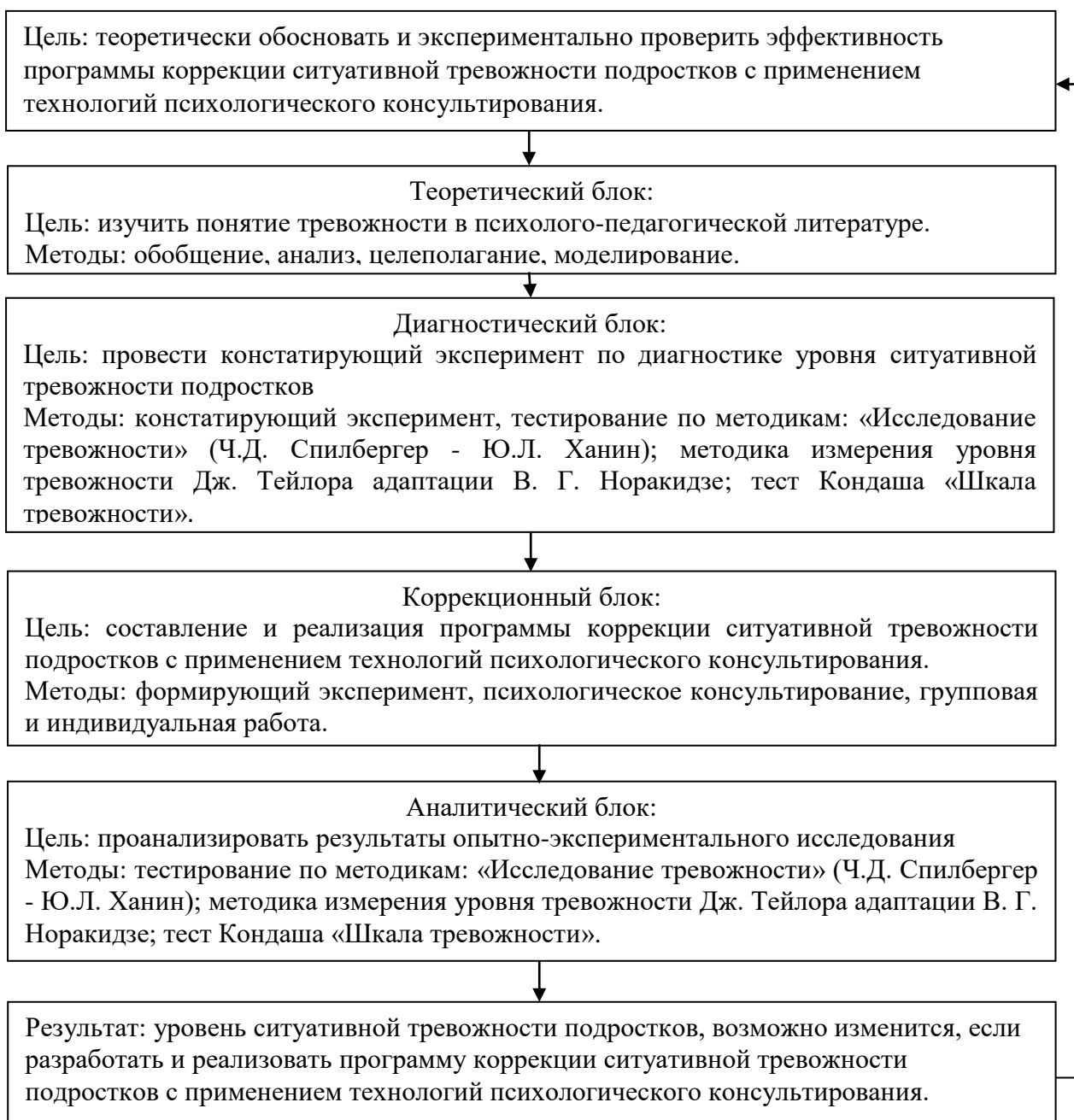


Рисунок 2 – Модель коррекции ситуативной тревожности подростков с применением технологий психологического консультирования

Исходя из вышесказанного, мы можем сделать вывод, что для организации проведения программы коррекции ситуативной тревожности подростков с применением технологий психологического консультирования использовался метод составления «Дерева целей». «Дерево целей» – это

комплекс мероприятий, основанный на различных целях, необходимых для достижения генеральной цели, и где остальные цели, расположенные на нижних уровнях дерева, являются его ветвями – подцелями первого, второго и третьего уровней. Также была построена модель коррекции ситуативной тревожности подростков с применением технологий психологического консультирования. Модель состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, формирующего, аналитического.

Выводы по 1 главе

В научной психолого-педагогической литературе сегодня существует большое количество определений «тревожности», но все они склоняются к тому, что тревожность – это специфическое свойство индивида, которое формируется на основании наличия у него чувства беспокойства и тревоги, страха за свое будущее и переживаний о совершенных действиях.

Тревожность представляет собой склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги; один из основных параметров индивидуальных различий, обычно повышена при нервно-психических и тяжелых соматических заболеваниях, а также у здоровых людей, переживающих последствия психической травмы, у многих групп лиц с отклоняющимся поведением. В целом тревожность является субъективным проявлением неблагополучия личности. Современные исследования направлены на различение ситуативной тревожности, связанной с конкретной внешней ситуацией, и личностной тревожности, являющейся стабильным свойством личности, а также на разработку методов анализа как результата взаимодействий личности ее окружения. В своем исследовании мы будем опираться на следующее определение ситуативной тревожности «это типичное состояние эмоциональной напряженности, обусловленное конкретной ситуацией».

Повышенная ситуативная тревожность у подростков – это одна из отличительных черт этого возрастного периода. Может проявляться чрезмерной привязанностью к матери, возбудимостью, гиперактивностью, подавленностью, замкнутостью, застенчивостью, страхами, нарушениями сна, аппетита. Диагностируется с помощью клинических (опрос, осмотр) и психологических (тесты, опросники) методик. Основой лечения является психологическая помощь, которая при необходимости дополняется применением лекарственных препаратов – антидепрессантов, транквилизаторов.

Также в теоретической части нашего исследования мы использовали метод целеполагания. «Дерево целей» – это комплекс мероприятий, основанный на различных целях, необходимых для достижения генеральной цели, и где остальные цели, расположенные на нижних уровнях дерева, являются его ветвями – подцелями первого, второго и третьего уровней. Затем была построена модель коррекции ситуативной тревожности подростков с применением технологий психологического консультирования. Модель состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, формирующего, аналитического.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ ТЕХНОЛОГИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Исследование коррекции ситуативной тревожности подростков с применением технологий психологического консультирования проходило в три этапа:

1. Поисково-подготовительный: теоретическое изучение и анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования; подобраны методы и методики исследования с учетом возрастных особенностей испытуемых; разработано «Дерево целей» и модель исследования.

2. Опытно-экспериментальный: проводился эксперимент, была проведена диагностика подростков по трем методикам: «Исследование тревожности» (Ч.Д. Спилбергер – Ю.Л. Ханин); методика измерения уровня тревожности Дж. Тейлора адаптации В. Г. Норакидзе; тест Кондаша «Шкала тревожности». Полученные результаты были обработаны, проанализированы и выражены в виде рисунков и таблиц. По результатам диагностики составлена программа коррекции ситуативной тревожности подростков с применением технологий психологического консультирования.

3. Контрольно-обобщающий этап: диагностика после реализации программы коррекции, анализ, структурирование и обобщение результатов исследования, проверка гипотезы, составление рекомендаций, формулирование выводов.

В исследовании для проверки гипотезы были использованы следующие методы:

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

2. Эмпирические: эксперимент (констатирующий и формирующий), тестирование по методикам:

– «Исследование тревожности» (Ч.Д. Спилбергер – Ю.Л. Ханин);

– методика измерения уровня тревожности Дж. Тейлора адаптации

В. Г. Норакидзе;

– тест Кондаша «Шкала тревожности».

3. Метод математической статистики: Т-критерий Вилкоксона.

Охарактеризуем использованные методы исследования.

Анализ – теоретический метод научного исследования, который предполагает, что исследуемый процесс или явление разделяется на составные части, для их специального и углубленного изучения. Когда используется данный метод, подразумевается, что изучаемый объект разделят, т.е. выяснят из каких частей он состоит, каковы его свойства и признаки. Применяется как в практической, так и в мыслительной деятельности. Это метод, предполагающий операцию мысленного расчленения целого на составные части, выполняемую в процессе познания или предметно-практической деятельности человека [59, с. 15].

Выделяют следующие виды анализа: механическое расчленение; определение динамического состава; выявление форм взаимодействия элементов целого; нахождение причин явлений; выявление уровней знания и его структуры и др. Анализ не может упускать качество предметов. Разновидностью анализа также можно считать разделение классов на подклассы – классификация и периодизация [61, с. 122].

Обобщение – результат мыслительного перехода от единичного к общему, от менее общего к более общему, по средствам логического мышления [69, с. 24].

Синтез – это метод научного исследования, подразумевающий соединение различных явлений, предметов, качеств, противоречий в единое целое, в котором противоречия и противоположности сглаживаются. Синтез представляет собой соединение полученных при анализе частей в единство, полученных знаний в единую систему [60, с. 127].

Процесс целеполагания – это первичная ступень управления, предусматривающая постановку генеральной цели и совокупностей целей (дерева целей) в соответствии с назначением (генеральной целью) системы, стратегическими установками и характером решаемых задач.

Целеполагание – смыслообразующее содержание практики, состоящее в формировании цели как субъективно-идеального образа желаемого и воплощении ее в объективно-реальном результате деятельности. Целеполагание – процесс выбора одной или нескольких целей с установлением параметров допустимых отклонений для управления процессом осуществления идеи [57, с. 164].

Метод моделирования – построение моделей осуществления тех или иных психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности. Это наличие цели, элементов, структуры. Их достоверность определяется с помощью системы мероприятий, реализуемых конкретными исполнителями, которые выделяют для этого необходимые ресурсы. Это метод проведения аналогий от общего к частному, когда в качестве аналога более сложного объекта берется более простой или доступный исследователю [45, с. 77].

Моделирование – процесс распознавания последовательности идей и поведения, которая позволяет справиться с задачей. Ю.З. Кушнер определяет моделирование как «метод создания и исследования моделей. Изучение модели позволяет получить новое знание, новую целостную информацию об объекте».

Создание модели достаточно трудоемкий процесс, в котором исследователь проходит через несколько этапов:

Этап 1: тщательное изучение материала, связанного с изучаемым предметом, его анализ и обобщение, а также создание гипотезы, лежащей в основе будущей модели.

Этап 2: составление «Дерева целей» и программы исследования, а также организация практической деятельности в соответствии с разработанной программой, внесение в нее корректировок, основанных на практической деятельности, уточнение первоначальной гипотезы исследования, взятой в основу модели.

Этап 3: утверждение модели исследования, после предложения различных вариантов конструируемого явления на втором этапе, здесь на основе этих вариантов создается окончательный образец того процесса или проекта, который должен будет воплощен в будущем.

В педагогике моделирование успешно применяется для решения важных дидактических задач. Например, педагог-исследователь может разработать модели: оптимизации структуры учебного процесса, активизации познавательной самостоятельности учащихся, личностно-ориентированного подхода к учащимся в учебном процессе [71, с. 18].

Эксперимент – исследование явлений и процессов путем воспроизведения, моделирования в искусственно созданных или естественных условиях. Всякий научный эксперимент всегда направляется какой-либо идеей, концепцией, гипотезой [62, с. 230].

Констатирующий эксперимент – это метод констатации связей, которые складываются в ходе развития психики, относительно независимых от обучения и воспитания. Целью констатирующего эксперимента, который бывает, как лабораторный, так и естественный, является изменение одной или нескольких независимых переменных и определение их влияния на зависимые переменные. В констатирующем определяются изменения, произошедшие с зависимыми переменными, а не то, что на них могло повлиять, как в формирующем эксперименте [58, с. 417].

Формирующий эксперимент – уникальный метод психологического исследования, в котором исследователь строит обучение или воспитание определенным образом с целью получить заданное изменение психики испытуемого. Формирующий эксперимент, в первую очередь, нацелен на установление причин и условий протекания процессов, в отличие от констатирующего, направленного на описание процессов в естественных условиях [52, с. 118].

Опрос – метод сбора первичной информации об объективных и (или) субъективных фактах со слов опрашиваемого [50, с. 121].

Тестирование – метод психологической диагностики, использующий стандартизированные, валидные и надежные методики, имеющие определенную шкалу значений [48, с. 142].

Существуют определенные правила проведения тестирования и анализа полученных результатов:

1. Информирование испытуемых о целях проведения тестирования.
2. Ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению заданий.
3. Приобретение убежденности исследователя в том, что испытуемый правильно понял инструкцию.
4. Создание благоприятной атмосферы для спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемым.
5. Сохранение нейтрального отношения к тестируемому, уход от подсказок и помощи.
6. Обеспечение конфиденциальности о полученной в ходе тестирования психодиагностической информации.
7. Ознакомление испытуемого с результатами диагностики, предоставление ему или ответственному лицу соответствующей информации.

Охарактеризуем использованные методики исследования.

Выбранные методики должны отвечать главным критериям качества:

- валидность-пригодность методики для измерения именно того качества, на которое она направлена;
- надежность-точность психологических измерений;
- научность-связь методики с фундаментальными исследованиями, ее научная обоснованность.

В качестве методик исследования, которые полностью соответствовали этим критериям были применены:

1. «Исследование тревожности» (Ч.Д. Спилбергер – Ю.Л. Ханин).
2. Экспресс методика «Выявление тревожности у обучающихся».
3. Тест Кондаша «Шкала тревожности».

Опишем применяемые нами в исследовании методики:

1. «Исследование тревожности» (Ч.Д. Спилбергер – Ю.Л. Ханин).

Данный опросник позволяет дифференцировано измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние. Испытуемым необходимо внимательно прочитать каждое из приведенных в бланке предложений, затем зачеркнуть цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как он себя чувствует в данный момент. Отвечать нужно не задумываясь, так нет правильных и неправильных ответов, ориентироваться нужно только на свои чувства. Инструкция и ключ представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 1.

2. Методика измерения уровня тревожности Дж. Тейлора адаптации В. Г. Норакидзе.

Личностная шкала проявлений тревоги Тейлора (Teilor's Manifest Anxiety Scale) предназначена для измерения проявлений тревожности. Опубликована Дж. Тейлор в 1953 г.

Методика предназначена для диагностики уровня тревоги испытуемого. Шкала лживости, введенная В. Г. Норакидзе в 1975 г., позволяет судить о демонстративности и неискренности.

Опросник состоит из 60 утверждений. Для удобства использования каждое утверждение предлагается испытуемому на отдельной карточке.

Утверждения отбирались из набора утверждений Миннесотского многоаспектного личностного опросника (ММРІ). Выбор пунктов для теста осуществлялся на основе анализа их способности различать лиц с «хроническими реакциями тревоги». Тестирование продолжается 15-30 мин. Инструкция и ключ представлены в приложении 1.

3. Тест Кондаша «Шкала тревожности».

Методика содержит 3 субшкалы, определяющих соответственно тревожность, связанную со школьными ситуациями (школьную), с ситуациями общения (межличностную) и с отношением к себе (самооценочную). Подходит для групповой диагностики. Содержит 30 вопросов, на выполнение методики потребуется 15-25 мин. Инструкция и ключ представлены в приложении 1.

Таким образом, наше исследование проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

– В работе был использован комплекс методов: теоретические: анализ, синтез и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование; эмпирические: эксперимент (констатирующий и формирующий), опрос и тестирование по методикам: «Исследование тревожности» (Ч.Д. Спилбергер – Ю.Л. Ханин); методика измерения уровня тревожности Дж. Тейлора адаптации В. Г. Норакидзе; тест Кондаша «Шкала тревожности»; математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

Представленные этапы, методы и методики полностью отвечают задачам и цели исследования.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

В исследовании принимали участие подростки, ученики 8 класса, обучающиеся МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №42»

г. Челябинска. Было протестировано 20 человек. Выборку испытуемых представляют дети 14-15 лет.

Все дети обучаются вместе с пятого класса. Проживают совместно с родителями и другими ближайшими родственниками. Большая часть класса не имеют конфликтных отношений с одноклассниками, дружат и проводят совместно время после школьных занятий. Подростки уважительно относятся к классному руководителю, прислушиваются к ее мнению и мнению других педагогов. Принимают участие в различных школьных мероприятиях, совместно с одноклассниками и родителями посещают культурные мероприятия города.

Результаты исследования уровня ситуативной тревожности по методике «Исследование тревожности» (Ч.Д. Спилбергер – Ю.Л. Ханин) представлены на рисунке 3 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2 таблица 2.1.

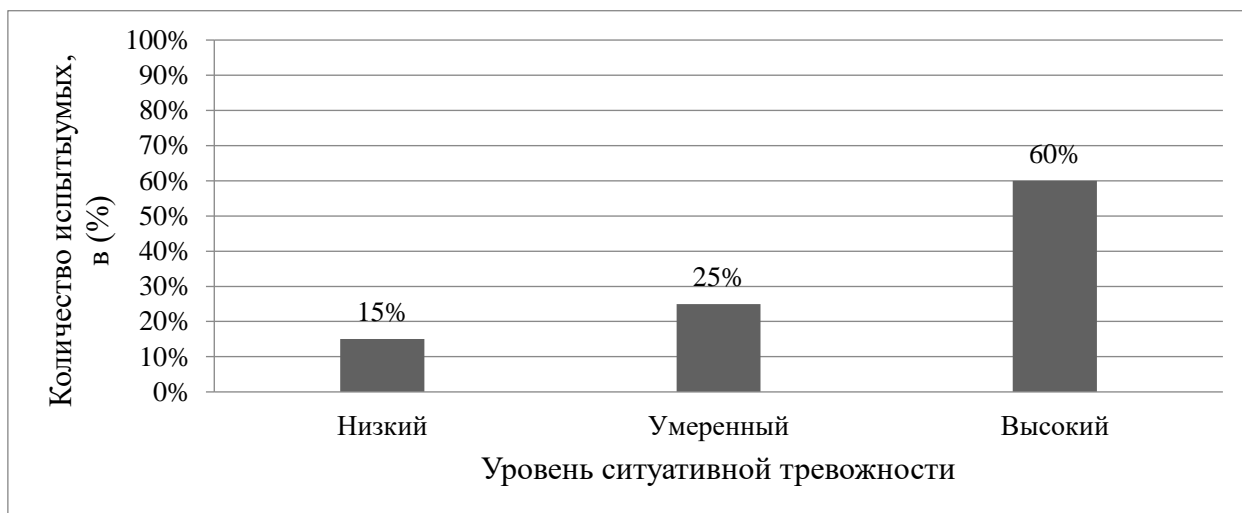


Рисунок 3 – Результаты исследования уровня ситуативной тревожности подростков по методике «Исследование тревожности» (Ч.Д. Спилбергер – Ю.Л. Ханин)

Из результатов исследования по данной методике, мы видим, что 12 человек (60 %) показали высокий уровень ситуативной тревожности. Эти испытуемые в настоящее время могут чувствовать психическое напряжение, возможно, состояние стресса. Такие подростки имеют ярко выраженное беспокойство и страхи относительно многих ситуаций, возникающих как в учебной, так и внеучебной деятельности подростков. Такие ситуации могут

возникать, как в ситуациях контроля знаний, так и межличностных отношениях с педагогами и одноклассниками. Это обусловлено страхом подростка не справиться с заданием, ответить хуже, чем одноклассники и т.п.

Также 5 испытуемых (25 %) имеют умеренный уровень ситуативной тревожности. Эти подростки имеют страхи и беспокойства в некоторых ситуациях. В некоторых случаях это может быть связано с низкой успеваемостью, когда подросток не уверен в своих знаниях.

По результатам диагностики у 3 человек (15 %) преобладает низкий уровень ситуативной тревожности. Такие подростки адекватно оценивают свои возможности. Они уверенно чувствуют себя в различных жизненных ситуациях. Отношения с одноклассниками и педагогами не вызывают опасений и страхов.

Далее рассмотрим результаты исследования ситуативной тревожности подростков по методике измерения уровня тревожности Дж. Тейлора адаптации В. Г. Норакидзе, представленные на рисунке 4 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2 таблица 2.2.

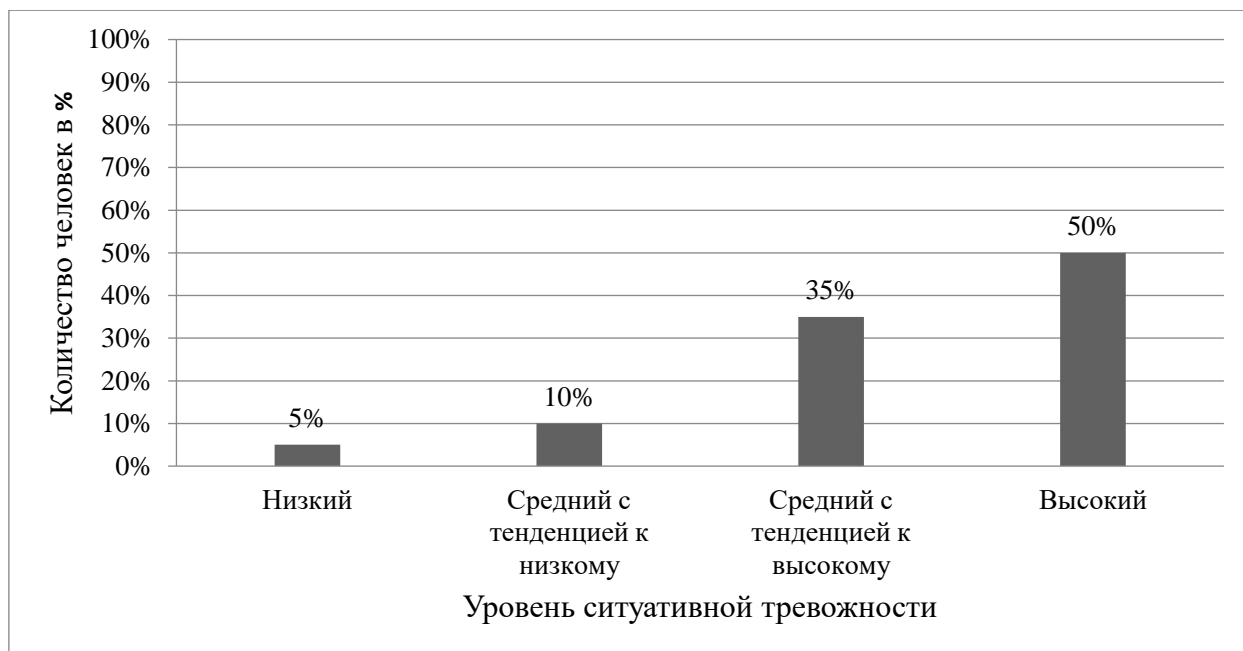


Рисунок 4 – Результаты исследования по методике Дж. Тейлора в адаптации В.Г. Норакидзе ситуативной тревожности

По результатам диагностики у 1 человека (5 %) выявлен низкий уровень тревожности, он характеризуется чрезмерным спокойствием человека, ленью, безответственностью, невозможностью быстрого реагирования в потенциально опасных ситуациях, низким уровнем мотивации и внимания, безынициативностью.

Из рисунка мы видим, что у 2 человек (10 %) выявлен средний уровень (с тенденцией к низкому), эти люди сдерживают свои обещания, уверены в своих силах, не расстраиваются из-за пустяков, работают без напряжения.

Также 7 человек (35 %) имеют средний уровень (с тенденцией к высокому), этим испытуемым присущи следующие качества: эмоциональная нестабильность, сложности в общении, в определенных ситуациях не уверены в себе.

По результатам диагностики 10 человек (50 %) имеют высокий уровень тревожности. У подростков с этим уровнем тревожности преобладает нетерпеливость, чрезмерная застенчивость, неусидчивость, нервозность, излишняя озабоченность какими-либо делами, преувеличенная осторожность.

Анализ результатов проведенной методики показал, что большая часть испытуемых, 50 % (10 человек), имеет высокий уровень тревожности. Также стоит заметить, что определенное количество, 35 % (7 человек), участников имеет средний уровень тревожности с тенденцией к высокому.

На следующем рисунке мы рассмотрим количественные данные по методике «Шкала тревожности» О. И. Кондаша.

Результаты исследования по методике «Шкала тревожности» О. И. Кондаш представлены на рисунке 5 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2 таблица 2.3.

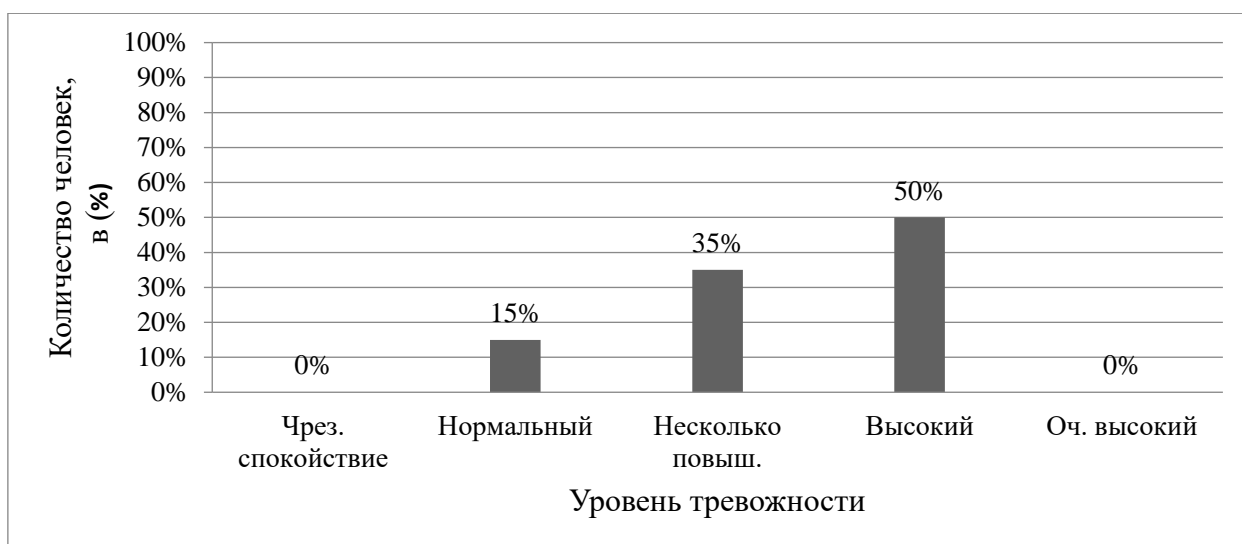


Рисунок 5 – Результаты исследования уровня общей тревожности подростков по методике «Шкала тревожности» О.И. Кондаша

По результатам, полученным в ходе данного исследования, мы видим, что 3 человека (15 %) показали нормальный уровень тревожности. Такие подростки адекватно воспринимают различные аспекты учебной жизни в школе, думают о своем будущем, свободно выступают перед аудиторией.

Также 7 человек (35 %) имеют несколько повышенный уровень тревожности. Эти испытуемые несколько тревожно реагируют на не приятные ситуации в процессе межличностного общения, ситуации проверки знаний в школе, а также склонны предъявлять к себе высокие требования.

В результате диагностики мы выявили, что 10 человек (50 %) показали высокий уровень тревожности. Для таких подростков все ситуации, когда их будет оценивать преподаватель, являются стрессовыми. Также они характеризуются низким уровнем самооценки. Такие подростки, очень избирательны в общении. В том случае, если их не принимают, они сразу отступают и больше не предпринимают попыток влиться в компанию. Любая подобная ситуация является очень травмирующей.

Таким образом, исследование показало, что достаточно большая часть испытуемых имеют повышенный и высокий уровень тревожности, в том числе и ситуативной. Эти подростки испытывают нервно-психическое напряжение. Это негативно сказывается как на учебной деятельности, так и

на установлении межличностных отношений. Всем испытуемым констатирующего эксперимента (20 человек) рекомендовано участие в программе коррекции ситуативной тревожности подростков с применением технологий психологического консультирования.

Выводы по 2 главе

Организация исследования коррекции ситуативной тревожности подростков с применением технологий психологического консультирования проходила в 3 этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, обобщающий.

Во время прохождения этих этапов нами были использованы следующие методы исследования: теоретические (анализ литературы, синтез, целеполагание, моделирование, обобщение), эмпирические (констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, психологическое тестирование, математическая обработка результатов). Для подтверждения нашей гипотезы было сформировано и проведено исследование ситуативной тревожности подростков, обучающихся в МБОУ «СОШ № 42 г. Челябинска»

Благодаря методике «Шкала ситуативной тревожности» Ч. Д. Спилбергегра – Ю. Л. Ханина, методике измерения уровня тревожности Дж. Тейлора адаптация В. Г. Норакидзе, методике «Шкала тревожности» О. И. Кондаша, можно сделать следующие выводы: 15 % (3 человека) испытуемых имеют средний и низкий уровень ситуативной тревожности. У людей с этим уровнем тревожности преобладает спокойствие, ленивость, невозможность быстрого реагирования в потенциально опасных ситуациях, низкий уровень мотивации и внимания, безынициативность. Немного повышенным уровнем тревожности обладают 35 % (7 человек). Им присущи следующие качества: высокая концентрация внимания, умение быстро реагировать в опасных ситуациях, эмоциональное равновесие, ответственность, уверенность в себе и своих силах, общительность,

внимательность. Высокую ситуативную тревожность испытывают 50 % (10 человек). Для таких людей характерны следующие особенности: застенчивость, чрезмерное беспокойство, неуверенность, мнительность, боязнь трудностей и ответственности, сложность в выстраивании межличностных отношений, эмоциональное напряжение, нарушение внимания.

Человек всегда испытывает ситуативную тревожность перед каким-либо важным событием или в опасных жизненных ситуациях. В таких случаях проявление ситуативной тревожности, в пределах нормы, является обычным явлением. Но высокий уровень ситуативной тревожности может привести к беспокойству, нервозности, появлению чувства дискомфорта и напряженности. Всё это снижает результативность деятельности и работоспособность, приводит к неудаче на экзаменах, занижает самооценку, а также может привести к нарушению психологического здоровья человека. В нашем случае половина участников исследования имеют умеренный уровень тревожности, но стоит обратить внимание, что такое же количество человек испытывают высокий уровень тревожности. Поэтому необходимо организовать и реализовать программу коррекции ситуативной тревожности подростков с применением технологий психологического консультирования для всех испытуемых, в том числе для подростков, у которых уровень ситуативной тревожности находится в «норме», с целью профилактики.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ ТЕХНОЛОГИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

3.1 Программа коррекции ситуативной тревожности подростков с применением технологий психологического консультирования

С целью осуществления коррекции ситуативной тревожности подростков, нами была разработана программа, основанная на психологическом консультировании, а также психотехнических упражнениях и психогимнастических играх, целью которых является формирование уверенности в себе, активной жизненной позиции, при помощи снятия эмоционального и мышечного напряжения. Разработанные коррекционные занятия основаны на программах психолого-педагогической коррекции, таких авторов как: О. В. Гасиней, М. Ю. Дасаева, Н. В. Курилина [36, с. 80].

Цель программы: создание условий для коррекции ситуативной тревожности подростков.

Для достижения цели были реализованы задачи:

- формирование устойчивого интереса и мотивации к посещению всех занятий программы;
- ознакомление участников тренинга с понятием тревожности и ее проявлениями;
- создание условий для снятия эмоционального и мышечного напряжения;
- создание условий для формирования уверенности в себе;
- формирование положительной адекватной самооценки;
- создание условий для формирования активной жизненной позиции.

Программа предусмотрена для работы с подростками в возрасте от 13 до 15 лет. Продолжительность коррекционного тренинга 2 месяца (10 занятий групповых). Занятия проводились 2 раза в неделю, в форме тренинга, в кабинете, достаточного размера, чтобы участники могли свободно разместиться по кругу. Продолжительность одного занятия 60 минут. Численность в группе участников 20 человек.

Индивидуальное психологическое консультирование – не менее 3 встреч с каждым ребенком, далее по запросу. Встречи проводились 1 раз в неделю, продолжительностью 60 минут.

Программа коррекции основана на принципах, с которыми были ознакомлены все участники тренинга:

1. Принцип конфиденциальности.

Основой данного принципа является обязательное условие о неразглашении информации полученной в процессе реализации программы, ни участниками, ни ведущим. Задача ведущего создать условия, которые будут способствовать уверенности участников в конфиденциальности информации. Участники должны помнить, что они не имеют права разглашать информацию за пределами тренинга [69, с. 147].

2. Принцип «Я высказывания».

Данный принцип заключается в условии выражения участниками тренинга только своих реальные предположений, мыслей и чувств.

3. Принцип свободы волеизъявления.

Основан на том, что участники имеют право отказаться от выполнения каких-либо упражнений или от полного участия в тренинге. Все члены группы добровольно согласились участвовать в программе коррекции [6, с. 316].

4. Принцип равноправия.

Данный принцип предполагает, что работа в процессе тренинга 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 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 программы коррекции [60, с. 531].

Структура занятия:

Каждое занятие программы коррекции ситуативной тревожности подростков предполагало наличие следующих структурных элементов:

1. Приветствие – прощание. Проведение в программе коррекции 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 программы коррекции 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 программы коррекции, но и на формирование навыков и приемов, необходимых в социуме, а также на динамическое развитие группы.

4. Рефлексия. Этот структурный элемент программы коррекции 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 программы коррекции, эмоционального и мышечного напряжения в процессе занятий;
- развитие у каждого члена группы уверенности в себе и своих силах, а также оптимизация уровня самооценки;
- активная жизненная позиция и позитивное самовосприятие сформированные у каждого участника программы коррекции;
- снижение уровня ситуативной тревожности у участников группового тренинга.

Программа коррекции ситуативной тревожности подростков более детально представлена в Приложении 3.

Комплекс занятий.

Занятие № 1.

Цель: установление контакта с участниками, сбор их ожиданий, ознакомление с целью, задачами и правилами тренинга.

Упражнение 1 «Задачи и правила».

Цель упражнения: ознакомление членов группы с целью, задачами и правилами предстоящего тренинга.

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

Цель упражнения: знакомство участников группы, снятие напряжения.

Упражнение 3 «Я сегодня...».

Цель упражнения: подведение участниками тренинга итогов проведенного занятия.

Рефлексия.

Занятие № 2.

Цель: создание доверительной атмосферы, достижение взаимопонимания в целях работы программы.

Упражнение 1 «Взаимная презентация».

Цель упражнения: знакомство участников друг с другом, создание доверительной атмосферы, сплочение коллектива.

Упражнение 2 «Передача стаканчика».

Цель упражнения: создание благоприятной психологической атмосферы в группе, снятие напряжения и тревоги у участников тренинга.

Упражнение 3 «Источник энергии».

Цель упражнения: осуществить эмоциональную разгрузку.

Рефлексия.

Занятие № 3.

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 мнений участников группы о тревожности; ознакомление членов группы с понятием тревожность и ее проявлениями.

Рефлексия.

Упражнение 3 «Пантомима».

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

Рефлексия.

Занятие № 4.

Цель: снятие физического и эмоционального напряжения, активизация участников, заряд положительными эмоциями.

Упражнение 1 «Поменяемся местами».

Цель: создание ситуации комфорта в группе, направлено на двигательную активность.

Упражнение 2 «Мое впечатление».

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

Рефлексия.

Занятие № 5.

Цель: Развитие самопознания, рефлексии в группе, формирование положительного эмоционального климата.

Упражнение 1 «Справедливый обмен».

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

Упражнение 2 «Какой я?».

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

Рефлексия.

Занятие № 6.

Цель: создание условий для анализа участниками собственной личности, улучшение межличностных отношений.

Упражнение 1 «Дополнение предложений».

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

Упражнение 2 «Любит – не любит».

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

Рефлексия.

Занятие № 7.

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.

Рефлексия.

Занятие № 8.

Цель: создание условий для повышения самооценки и приобретения навыков уверенности в себе.

Упражнение 1 «Биржа труда».

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

Упражнение 2 «Поделись успехом».

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

Упражнение 3 «Я сегодня...».

Цель упражнения: подведение итогов проведенного занятия.

Рефлексия.

Занятие № 9.

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.

Рефлексия.

Занятие № 10.

Цель: создание условий для формирования оптимистического настроения и умений находить положительные впечатления.

Упражнение «Розовые очки».

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

Упражнение «Мои цели в жизни».

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

Рефлексия.

На индивидуальных психологических консультациях с подростками применялись различные методы работы, в том числе на снятие эмоционального и мышечного напряжения, формирование адекватного уровня самооценки.

Таким образом, программа коррекции ситуативной тревожности подростков с применением технологий психологического консультирования состоит из 10 занятий, которые проводились на протяжении 2 месяцев. Каждое занятие включает в себя 2-3 упражнения. Программа направлена на коррекцию ситуативной тревожности подростков на основе: снятия эмоционального и мышечного напряжения, развития уверенности в себе,

формирования адекватной самооценки, активной жизненной позиции и позитивного взгляда на будущее. Индивидуальное психологическое консультирование – не менее 3 встреч с каждым ребенком, далее по запросу. Встречи проводились 1 раз в неделю, продолжительностью 60 минут.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

Для проверки нашей гипотезы, после реализации программы коррекции ситуативной тревожности подростков с применением технологий психологического консультирования была проведена повторная диагностика.

Результаты опытно-экспериментального исследования по методике «Исследование тревожности» (Ч.Д. Спилбергер – Ю.Л. Ханин) представлены на рисунке 6 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4 таблица 4.1.

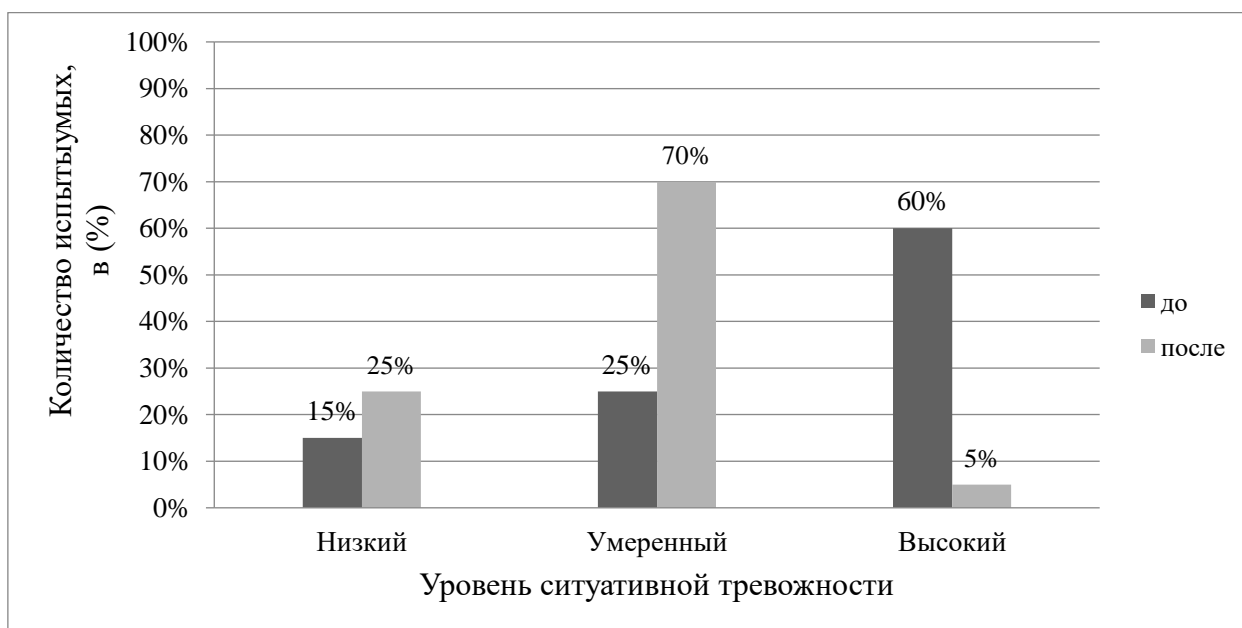


Рисунок 6 – Результаты исследования уровня ситуативной тревожности подростков после реализации программы коррекции по методике «Исследование тревожности» (Ч.Д. Спилбергер – Ю.Л. Ханин)

Из результатов исследования по данной методике, мы видим, что количество испытуемых с высоким уровнем тревожности снизилось с 12 человек (60 %) до 1 человека (5 %).

Количество испытуемых с умеренным уровнем ситуативной тревожности возросло с 5 человек (25 %) до 14 человек (70 %).

По результатам повторной диагностики количество испытуемых с низким уровнем ситуативной тревожности возросло с 3 человек (15 %) до 5 человек (25 %). По результатам повторной диагностики по данной методике мы наблюдаем положительную динамику.

Далее рассмотрим результаты повторной диагностики ситуативной тревожности подростков по методике измерения уровня тревожности Дж. Тейлора адаптации В. Г. Норакидзе, представленные на рисунке 7 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4 таблица 4.2.

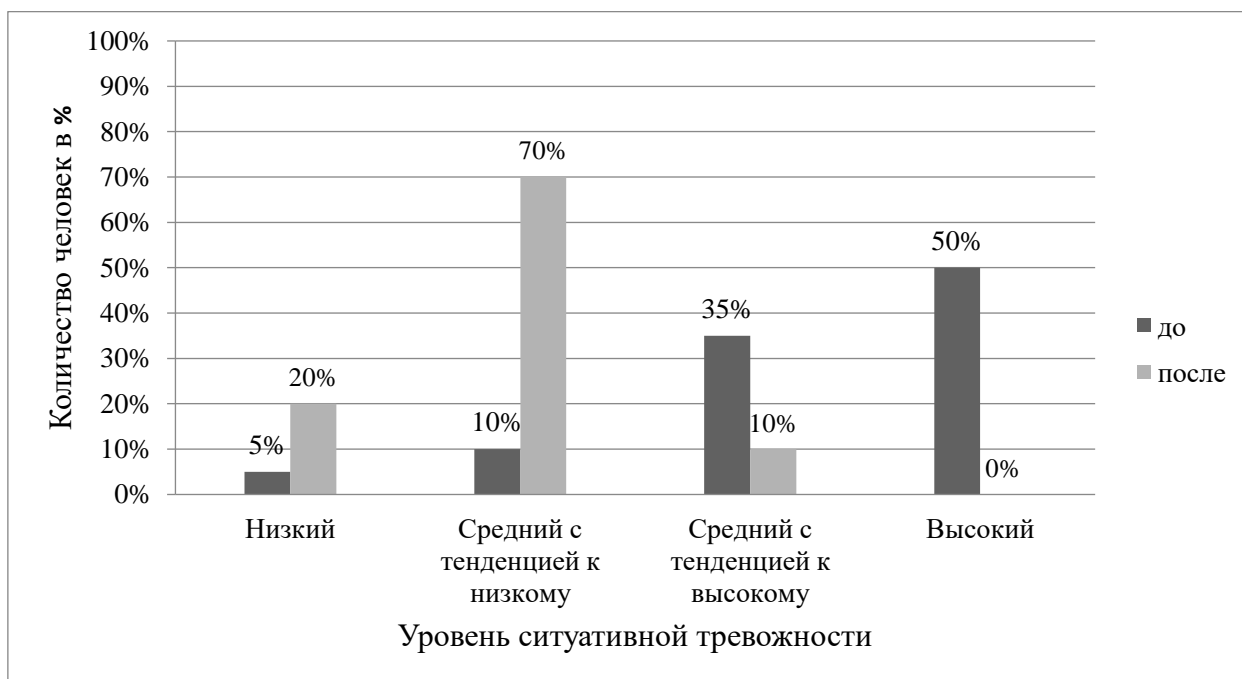


Рисунок 7 – Результаты исследования уровня ситуативной тревожности подростков после реализации программы коррекции по методике Дж. Тейлора в адаптации В.Г. Норакидзе

По результатам повторной диагностики количество подростков с низким уровнем ситуативной тревожности возросло с 1 человека (5 %) до 4 человек (20 %).

Из рисунка 7 мы видим, что количество подростков, у которых выявлен средний уровень (с тенденцией к низкому) возросло с 2 человек (10 %) до 14 человек (70 %).

Также количество подростков, имеющих средний уровень (с тенденцией к высокому) снизилось с 7 человек (35 %) до 2 человек (10 %).

В результате проведения повторной диагностики по методике Дж. Тейлора в адаптации В.Г. Норакидзе подростков с высоким уровнем тревожности не выявлено.

Результаты опытно-экспериментального исследования по методике «Шкала тревожности» по О. И. Кондашу представлены на рисунке 8 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4 таблица 4.3.

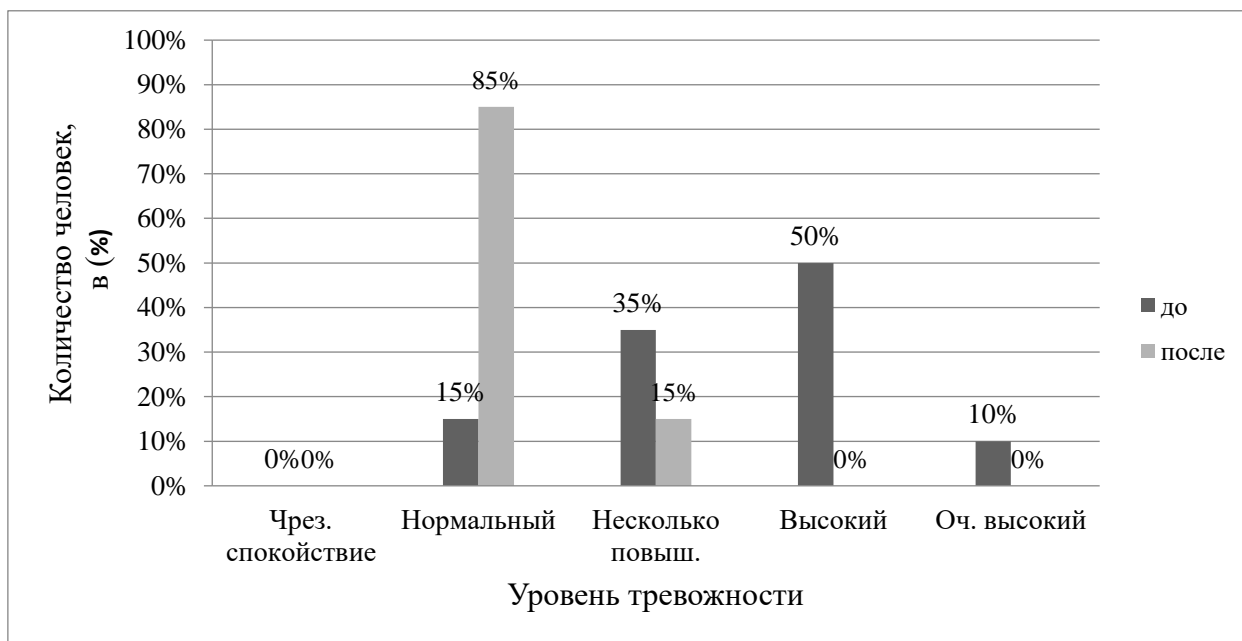


Рисунок 8 – Результаты исследования уровня ситуативной тревожности подростков после реализации программы коррекции по методике «Шкала тревожности» О.И. Кондаша

По результатам, полученным в ходе опытно-экспериментального исследования, мы видим, что количество испытуемых с нормальным уровнем тревожности возросло с 3 человек (15 %) до 17 человек (85 %).

Также количество испытуемых с несколько повышенным уровнем тревожности снизилось с 7 человек (35 %) до 3 человек (15 %).

В результате повторной диагностики мы не выявили подростков с высоким, очень высоким уровнями тревожности, а также подростков с чрезмерным спокойствием.

Таким образом, исследование показало, что после реализации программы коррекции ситуативной тревожности подростков с применением технологий психологического консультирования, количество подростков с

высоким уровнем тревожности снизилось с 12 человек до 1 человека. У большинства подростков выявлен средний уровень ситуативной тревожности. Проанализировав полученные результаты повторной диагностики, можно утверждать, что составленная коррекционная программа, направленная на снижение уровня тревожности подростков, является эффективной, так как наблюдается снижение уровня ситуативной тревожности на 70 % (четырнадцать человек).

Для проверки гипотезы исследования о том, что уровень ситуативной тревожности подростков возможно изменится в результате реализации программы коррекции с применением технологий психологического консультирования, был использован метод математической статистики, Т-критерий Вилкоксона. Критерий применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых [56, с. 475].

Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность. С его помощью мы определяем, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом.

Были сопоставлены данные диагностики «Исследование тревожности» (Ч.Д. Спилбергер – Ю.Л. Ханин) до и после проведения программы, которые представлены в таблице 4.4 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

H₀: Интенсивность сдвигов в сторону снижения показателей ситуативной тревожности не превосходит интенсивности сдвигов в направлении увеличения показателей ситуативной тревожности.

H₁: Интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей ситуативной тревожности превышает интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей ситуативной тревожности.

$$T_{эмп} = 0$$

Определяем критические значения T, при n = 20

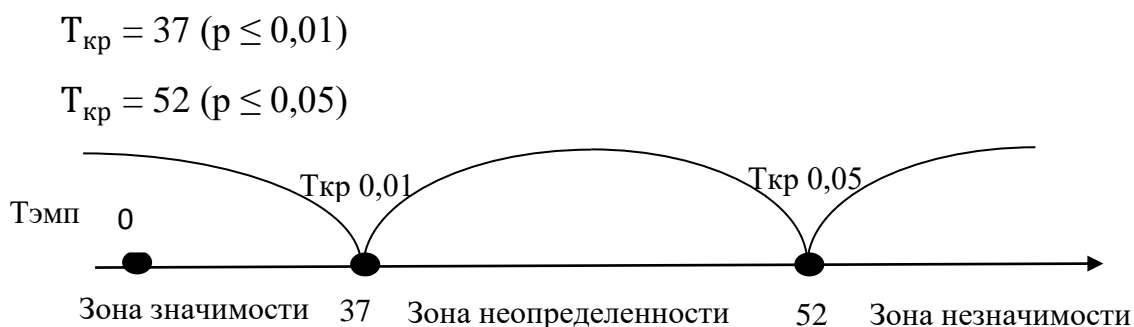


Рисунок 9 – Ось значимости для данных уровня ситуативной тревожности подростков по методике «Исследование тревожности» (Ч.Д. Спилбергер –Ю.Л. Ханин)

$T_{эмп} < T_{0,01}$ – снижение критерия тревожности, принимаем H_1 , интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей ситуативной тревожности превышает интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей ситуативной тревожности.

Далее мы сопоставили данные диагностики уровня ситуативной тревожности по методике Дж. Тейлора в адаптации В. Г. Норакидзе до и после реализации программы коррекции, которые представлены в таблице 4.5 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

H_0 : Интенсивность сдвигов в сторону снижения показателей ситуативной тревожности не превосходит интенсивности сдвигов в направлении увеличения показателей ситуативной тревожности.

H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей ситуативной тревожности превышает интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей ситуативной тревожности.

$$T_{эмп} = 0$$

Определяем критические значения T , при $n = 10$

$$T_{кр} = 5 (p \leq 0,01)$$

$$T_{кр} = 10 (p \leq 0,05)$$



Рисунок 10 – Ось значимости для данных уровня ситуативной тревожности подростков по методике Дж. Тейлора в адаптации В.Г. Норакидзе

$T_{эмп} < T_{0,01}$ – снижение критерия тревожности, принимаем H_1 , интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей ситуативной тревожности превышает интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей ситуативной тревожности.

Также были сопоставлены данные диагностики уровня общей тревожности подростков по методике О. И. Кондаша до и после проведения программы, которые представлены в таблице 4.6 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

H_0 : Интенсивность сдвигов в сторону снижения показателей общей тревожности не превосходит интенсивности сдвигов в направлении увеличения показателей общей тревожности.

H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей общей тревожности превышает интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей общей тревожности.

$$T_{эмп} = 0$$

Определяем критические значения T , при $n = 10$

$$T_{кр} = 37 (p \leq 0,01)$$

$$T_{кр} = 52 (p \leq 0,05)$$



Рисунок 16 – Ось значимости для данных уровня общей тревожности подростков по методике «Шкала тревожности» О. И. Кондаша

$T_{эмп} < T_{0,01}$ – снижение критерия тревожности, принимаем H_1 , интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей общей

тревожности превышает интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей общей тревожности.

Анализируя полученные нами результаты исследования, можно с уверенностью констатировать снижение уровня ситуативной тревожности подростков, что подтверждается математическим подсчетом полученных показателей уровня тревожности по Т-критерий Вилкоксона. Следовательно, программа коррекции ситуативной тревожности подростков с применением технологий психологического консультирования эффективна.

Таким образом, гипотеза о том, что уровень ситуативной тревожности подростков, возможно изменится, если сконструировать модель, разработать и реализовать программу коррекции с применением технологий психологического консультирования подтвердилась.

3.3 Психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по коррекции ситуативной тревожности подростков

Психолого-педагогические рекомендации для педагогов по снижению уровня ситуативной тревожности подростков.

Для снижения уровня ситуативной тревожности необходимо проводить работу в трех направлениях: повышать уровень самооценки у подростков, научить их снимать мышечное и эмоциональное напряжение, выработать у них навыки владения собой в стрессовых ситуациях [22, с. 63].

Такая работа может проводиться как по всем направлениям одновременно, так и в каждом направлении поочередно.

1. Повышение самооценки подростка.

Существует взаимосвязь между высоким уровнем ситуативной тревожности и неадекватным, чаще всего низким уровнем самооценки. Такие студенты болезненно воспринимают критику от окружающих, им присуще самообвинение, стараются избегать даже не больших трудностей. Для повешения уровня самооценки подросткам необходима поддержка от

педагогов в ситуациях неудачи, проявление заботы, также повышению уровня самооценки способствует положительная оценка их действий и поступков [26, с. 153].

Рекомендуемые методы для повышения уровня самооценки подростков:

- повышению уровня самооценки способствует положительная оценка действий и поступков в присутствии сверстников и других педагогов;
- для стойкого повышения уровня самооценки не рекомендуется сравнивать успехи и неудачи подростка с действиями его сверстников или других людей, целесообразней сравнивать его достижения с его же результатами, полученными ранее [20, с.198];
- подросткам, имеющим низкий уровень самооценки, не нужно давать задания, которые требуют выполнения за строго отведенное время, ему необходимо время, чтобы собраться и настроиться на выполнение задания или на ответ педагогу;
- при обращении к подростку лучше постараться установить контакт глаз и назвать его по имени, это способствует установлению доверительных отношений.

Повышение уровня самооценки у подростков – это начальный этап в работе по снижению уровня ситуативной тревожности.

2. Научить подростка снимать мышечное и эмоциональное напряжение. У студентов с высоким уровнем ситуативной тревожности чаще всего присутствуют мышечные зажимы в области лица, шеи и живота. Для снятия мышечного и эмоционального напряжения рекомендуется выполнение упражнений для релаксации. Также снятию эмоционального и мышечного напряжения хорошо подходят игры, основанные на телесном контакте [24, с. 284].

3. Выработка у подростков навыков владения собой в стрессовых ситуациях. Нужно научить подростков искать альтернативные

способы поведения и реагирования в стрессовых ситуациях, видеть все возможные варианты развития такой ситуации и научить взаимодействию со своим стрессом. Главная цель в совладании со стрессогенными обстоятельствами – это превратить стресс из потенциальной беды в возможность для будущего развития. Они могут решить проблемы, конструктивно работая с собственным восприятием, отношением, ограничениями, и тогда неприятные эмоции, возникающие в начале стрессовой ситуации, исчезнут [42, с. 2342].

Рекомендации родителям подростков.

Родители подростков сами того не осознавая могут способствовать развитию высокого уровня ситуативной тревожности. Это может быть обусловлено завышенными требованиями, которым не в силах соответствовать подросток. Пытаясь соответствовать завышенным ожиданиям родителей такого ребенка, заведомо ожидает неудача, сколько бы он не прилагал для усилий для того, чтобы угодить родителям. Это способствует тому, что у него возникает самообвинение, снижается уровень самооценки и повышается уровень тревожности. Также это негативно отражается на его взаимоотношениях с окружающими. Родителям необходимо чаще говорить своим детям о своей безусловной любви к ним, о его ценности для них. Совместно со своим ребенком нужно искать области деятельности, к которым у подростка есть способности, это будет способствовать повышению уровня его самооценки и соответственно снижению уровня ситуативной тревожности [32, с. 132].

Родителям необходимо ежедневно отмечать любые положительные достижения своих и детей и по возможности сообщать о них близкому окружению в присутствии ребенка. Ни в коем случае не нужно каким-либо образом унижать такого ребенка, ни словами, ни поступками. Также при совершении проступка не следует требовать от него извинений, необходимо выслушать почему он поступил так, а не иначе. Высказывание замечаний в адрес подростка не способствуют снижению уровня ситуативной

тревожности, родителям необходимо пересмотреть значимость замечаний в их взаимодействии с ребенком.

С тревожными детьми нужно обсуждать все произошедшие с ними неприятные ситуации, проводить их анализ и разрабатывать возможные реакции и отношения ребенка к таким ситуациям, если они произойдут снова. У родителей подростков также могут наблюдаться мышечные зажимы, по этой причине им пойдут на пользу совместные занятия упражнениями на релаксацию, также хорошо снимают эмоциональное напряжение объятия между близкими, родными людьми.

Создание доброжелательного психологического климата в семье способствует гармоничному развитию личности подростка и снижению уровня ситуативной тревожности [38, с. 161]:

- отработать навыки владения собой в стрессовых ситуациях;
- обучить взрослых, окружающих тревожного подростка, правилам поведения с таким ребенком.

Рекомендации подросткам с высоким уровнем ситуативной тревожности.

Для снижения уровня ситуативной тревожности, подростку нужно перестать сравнивать себя с другими людьми и ориентироваться только на собственные достижения и успехи. Устранить из своей жизни самокритику. Нужно понимать, что не во всех сферах деятельности возможно быть успешным, давать себе право на ошибку и при необходимости использовать дополнительные попытки для исправления своих ошибок. Выстраивание доброжелательных взаимоотношений с интересными и приятными людьми также способствует снижению уровня ситуативной тревожности [49, с. 147].

Чаще всего уровень ситуативной тревожности повышается в стрессовых ситуациях. Это может спровоцировать нарушения сна и повышенное беспокойство. Для выхода из этого состояния существует три правила:

- всегда есть возможность изменить ситуацию в лучшую сторону или найти положительные стороны в сложившейся ситуации;
- как будет развиваться ситуация дальше, напрямую зависит от действий и решений, принятых сейчас;
- важно помнить, что такая ситуация уже с кем-то, когда-то происходила, значит вы не одиноки в своих переживаниях.

Для снятия внутреннего напряжения и снижения уровня ситуативной тревожности, предлагаем следующее упражнение. На листе бумаги необходимо написать все события, которые вызывают страх, беспокойство, напряжение. Оценить каждое событие по силе воздействия, где максимальная оценка равна десяти баллам. Далее необходимо выбрать событие, которое вызывает наибольшее беспокойство. Если это событие действительно может с вами произойти, то нужно продумать действия и поступки, которые будут способствовать тому, чтобы оно с вами не произошло. Далее нужно продумать самые благоприятные способы разрешения этих событий. Если прописать все эти этапы пошагово, то мы получим работоспособный план по разрешению критической ситуации [70, с. 105].

Таким образом, снижение уровня ситуативной тревожности подростков необходимо проводить поэтапно, совместными усилиями педагогов, родителей и самих подростков. Важно именно научить подростка верить в свои силы, понимать, что из любой ситуации есть выход, а некоторых можно совсем не допустить. Также им нужно научиться искать эти выходы самостоятельно, опираясь на свои знания и опыт.

Выводы по 3 главе

Итак, программа коррекции ситуативной тревожности подростков с применением технологий психологического консультирования состоит из 10 занятий, которые проводились на протяжении 2 месяцев. Каждое занятие

включает в себя 2-3 упражнения. Программа направлена на психолого-педагогическую коррекцию ситуативной тревожности подростков с применением технологий психологического консультирования на основе: снятия мышечного и эмоционального напряжения, развития уверенности в собственных силах, формирования адекватной самооценки, активной жизненной позиции и оптимистического взгляда на будущее.

Математическая обработка полученных результатов повторной диагностики после проведения вышеописанной программы показала, что интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей ситуативной тревожности превышает интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей ситуативной тревожности. Благодаря полученному выводу, можно предположить, что разработанная программа коррекции вполне способна благоприятно повлиять на уровень ситуативной тревожности подростков. С помощью разработанной программы коррекции, ее участники могут оптимизировать свой уровень ситуативной тревожности, приобрести уверенность в себе, получить толчок к развитию активной жизненной позиции и т.д.

По результатам повторной диагностики по методикам: «Шкала тревожности» О. И. Кондаша, «Шкала ситуативной тревожности» Ч. Д. Спилбергера – Ю. Л. Ханина, методика измерения уровня тревожности Дж. Тейлора адаптации В. Г. Норакидзе. Мы можем сделать вывод, количество подростков с высоким уровнем ситуативной тревожности снизилось на 40 % (8 человека), по всем проведенным диагностикам. По всем показателям нам удалось достичь статистически значимого изменения уровня ситуативной тревожности у испытуемых в сторону снижения.

Однако стоит учитывать факторы, оказывающие влияние на результаты повторной диагностики: продолжительность проведения программы коррекции ситуативной тревожности, эмоциональное настроение участников тренинга, уровень мотивации, искренность молодых людей при ответах,

жизненные обстоятельства, также большое влияние на снижение уровня тревожности оказали индивидуальные психологические консультации.

Из всего вышесказанного следует вывод, что предполагаемая нами гипотеза подтвердилась в результате проведенной программы коррекции ситуативной тревожности подростков с применением технологий психологического консультирования.

Для подростков, которые по-прежнему испытывают высокий, либо повышенный уровень ситуативной тревожности, а также для педагогов и родителей, нами были разработаны психолого-педагогические рекомендации, техники и упражнения, которые способствуют формированию предпосылок для достижения оптимального уровня ситуативной тревожности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В научной психолого-педагогической литературе сегодня существует большое количество определений «тревожности», но все они склоняются к тому, что тревожность – это специфическое свойство индивида, которое формируется на основании наличия у него чувства беспокойства и тревоги, страха за свое будущее и переживаний о совершенных действиях.

Тревожность представляет собой склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги; один из основных параметров индивидуальных различий, обычно повышена при нервно-психических и тяжелых соматических заболеваниях, а также у здоровых людей, переживающих последствия психической травмы, у многих групп лиц с отклоняющимся поведением. В целом тревожность является субъективным проявлением неблагополучия личности. Современные исследования направлены на различение ситуативной тревожности, связанной с конкретной внешней ситуацией, и личностной тревожности, являющейся стабильным свойством личности, а также на разработку методов анализа как результата взаимодействий личности ее окружения. В своем исследовании мы будем опираться на следующее определение ситуативной тревожности «это типичное состояние эмоциональной напряженности, обусловленное конкретной ситуацией».

Повышенная ситуативная тревожность у подростков – это одна из отличительных черт этого возрастного периода. Может проявляться чрезмерной привязанностью к матери, возбудимостью, гиперактивностью, подавленностью, замкнутостью, застенчивостью, страхами, нарушениями сна, аппетита. Диагностируется с помощью клинических (опрос, осмотр) и психологических (тесты, опросники) методик. Основой лечения является психологическая помощь, которая при необходимости дополняется применением лекарственных препаратов – антидепрессантов, транквилизаторов.

Также в теоретической части нашего исследования мы использовали метод целеполагания. «Дерево целей» – это комплекс мероприятий, основанный на различных целях, необходимых для достижения генеральной цели, и где остальные цели, расположенные на нижних уровнях дерева, являются его ветвями – подцелями первого, второго и третьего уровней. Затем была построена модель коррекции ситуативной тревожности подростков с применением технологий психологического консультирования. Модель состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, формирующего, аналитического.

Организация исследования коррекции ситуативной тревожности подростков с применением технологий психологического консультирования проходила в 3 этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, обобщающий.

Во время прохождения этих этапов нами были использованы следующие методы исследования: теоретические (анализ литературы, синтез, целеполагание, моделирование, обобщение), эмпирические (констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, психологическое тестирование, математическая обработка результатов). Для подтверждения нашей гипотезы было сформировано и проведено исследование ситуативной тревожности подростков, обучающихся в МБОУ «СОШ № 42 г. Челябинска»

Благодаря методике «Шкала ситуативной тревожности» Ч. Д. Спилбергегра – Ю. Л. Ханина, методике измерения уровня тревожности Дж. Тейлора адаптация В. Г. Норакидзе, методике «Шкала тревожности» О. И. Кондаша, можно сделать следующие выводы: 15 % (3 человека) испытуемых имеют средний и низкий уровень ситуативной тревожности. У людей с этим уровнем тревожности преобладает спокойствие, ленивость, невозможность быстрого реагирования в потенциально опасных ситуациях, низкий уровень мотивации и внимания, безынициативность. Немного повышенным уровнем тревожности обладают 35 % (7 человек). Им присущи следующие качества: высокая концентрация внимания, умение быстро

реагировать в опасных ситуациях, эмоциональное равновесие, ответственность, уверенность в себе и своих силах, общительность, внимательность. Высокую ситуативную тревожность испытывают 50 % (10 человек). Для таких людей характерны следующие особенности: застенчивость, чрезмерное беспокойство, неуверенность, мнительность, боязнь трудностей и ответственности, сложность в выстраивании межличностных отношений, эмоциональное напряжение, нарушение внимания.

Человек всегда испытывает ситуативную тревожность перед каким-либо важным событием или в опасных жизненных ситуациях. В таких случаях проявление ситуативной тревожности, в пределах нормы, является обычным явлением. Но высокий уровень ситуативной тревожности может привести к беспокойству, нервозности, появлению чувства дискомфорта и напряженности. Всё это снижает результативность деятельности и работоспособность, приводит к неудаче на экзаменах, занижает самооценку, а также может привести к нарушению психологического здоровья человека. В нашем случае половина участников исследования имеют умеренный уровень тревожности, но стоит обратить внимание, что такое же количество человек испытывают высокий уровень тревожности. Поэтому необходимо организовать и реализовать программу коррекции ситуативной тревожности подростков с применением технологий психологического консультирования для всех испытуемых, в том числе для подростков, у которых уровень ситуативной тревожности находится в «норме», с целью профилактики.

Итак, программа коррекции ситуативной тревожности подростков с применением технологий психологического консультирования состоит из 10 занятий, которые проводились на протяжении 2 месяцев. Каждое занятие включает в себя 2-3 упражнения. Программа направлена на психолого-педагогическую коррекцию ситуативной тревожности подростков с применением технологий психологического консультирования на основе: снятия мышечного и эмоционального напряжения, развития уверенности в

собственных силах, формирования адекватной самооценки, активной жизненной позиции и оптимистического взгляда на будущее.

Математическая обработка полученных результатов повторной диагностики после проведения вышеописанной программы показала, что интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей ситуативной тревожности превышает интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей ситуативной тревожности. Благодаря полученному выводу, можно предположить, что разработанная программа коррекции вполне способна благоприятно повлиять на уровень ситуативной тревожности подростков. С помощью разработанной программы коррекции, ее участники могут оптимизировать свой уровень ситуативной тревожности, приобрести уверенность в себе, получить толчок к развитию активной жизненной позиции и т.д.

По результатам повторной диагностики по методикам: «Шкала тревожности» О. И. Кондаша, «Шкала ситуативной тревожности» Ч. Д. Спилбергера – Ю. Л. Ханина, методика измерения уровня тревожности Дж. Тейлора адаптации В. Г. Норакидзе. Мы можем сделать вывод, количество подростков с высоким уровнем ситуативной тревожности снизилось на 40 % (8 человека), по всем проведенным диагностикам. По всем показателям нам удалось достичь статистически значимого изменения уровня ситуативной тревожности у испытуемых в сторону снижения.

Однако стоит учитывать факторы, оказывающие влияние на результаты повторной диагностики: продолжительность проведения программы коррекции ситуативной тревожности, эмоциональное настроение участников тренинга, уровень мотивации, искренность молодых людей при ответах, жизненные обстоятельства, также большое влияние на снижение уровня тревожности оказали индивидуальные психологические консультации.

Из всего вышесказанного следует вывод, что предполагаемая нами гипотеза подтвердилась в результате проведенной программы коррекции

ситуативной тревожности подростков с применением технологий психологического консультирования.

Для подростков, которые по-прежнему испытывают высокий, либо повышенный уровень ситуативной тревожности, а также для педагогов и родителей, нами были разработаны психолого-педагогические рекомендации, техники и упражнения, которые способствуют формированию предпосылок для достижения оптимального уровня ситуативной тревожности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абраменко В. И. Психология характера школьников подросткового возраста: учеб. пособие для студентов пед. вузов / В. И. Абраменко. – Киев : Киев. пед. ин-т, 2019. – 155 с. ISBN 978-5-534-11695-3.
2. Алферов А. Д. Психология развития школьников : учебное пособие для вузов / А. Д. Алферов. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2018. – 384 с. ISBN 5-222-01226-3.
3. Альмуханова А. Б. Большая психологическая энциклопедия / А. Б. Альмуханова Москва: Эксмо, 2017. – 542 с. ISBN 978-5-699-20617-9.
4. Анаев М. А. Изучение ситуативной тревожности у студентов на разных этапах учебной деятельности: учеб. пособие для студентов вузов / М. А. Анаев, Р. Р. Срукова // Молодая наука. – 2016. – № 7 – С. 79-83.
5. Астапов В. М. Тревожность у детей: учеб. пособие / В. М. Астапов. – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – 224 с. ISBN 5-469-00130.
6. Барсукова Е. В. Влияние тревожности на формирование личности в современном мире / Е. В. Барсукова // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук / Воронеж. межрегион. ин-т обществ. наук, Воронеж, гос. ун-т. – 2016. – № 11-3. – С. 17-22.
7. Батюта М. Б. Возрастная психология : учеб. пособие по спецкурсу / М. Б. Батюта, Т. Н. Князева. – Москва : Логос, 2021. – 306 с. ISBN 978-5-89533-407-2.
8. Большой психологический словарь : большой психологический словарь / сост. и общ.ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. Санкт-Петербург : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2018. – 811 с. ISBN 978-5-17-055693-9.
9. Борисова Н. В. Ситуативная и личностная тревожность у студентов первокурсников при адаптации к экстремальным условиям Якутии / Н. В. Борисова, А. Г. Карпова // Современная наука: актуальные проблемы и пути их решения, 2016. – № 4(26). – С. 48-51.

10. Выготский Л. С. Основы дефектологии : учеб. пособие / Л. С. Выготский. – Санкт-Петербург : Лабиринт, 2018. – 654 с. ISBN 978-5-534-11695-3.
11. Выготский Л. С. Вопросы детской психологии : учеб. пособие / Л. С. Выготский. – Москва : Академия, 2017. – 182 с. ISBN 5-87852-033-8.
12. Гуревич П. С. Психология и педагогика : учеб. пособие для студентов вузов / П. С. Гуревич. – Москва : Юрайт, 2022. – 480 с. ISBN 5-238-00904-6.
13. Демидова Л. И. Тревожность студентов вуза и их успешность в учебной деятельности / Л. И. Демидова, О. И. Кашник // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. Москва, 2021. – № 35(2). – С. 88-92.
14. Долгова В. И. Моделирование психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности подростков в период прохождения государственной итоговой аттестации / В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец, М. В. Купцов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 5(135). – С. 272-278.
15. Долгова В. И. Регламент аттестационных материалов / В. И. Долгова, Л. В. Иванова, Н. В. Крыжановская. – Изд. 3-е перераб. и доп. – Челябинск: ЧГПУ. – 2016. – 115 с. ISBN 978-5-00086-657-3.
16. Долгова В. И. Эмпирическое исследование взаимосвязи самооценки и лидерских качеств в юношеском возрасте / В. И. Долгова, О. Д. Бушуева, В. К. Шаяхметова // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2016. – №. 44. – С. 145-149.
17. Дружинин В. Н. Психическое здоровье детей : учеб.-метод. пособие / В. Н. Дружинин. – Москва : ТЦ Сфера, 2020. – 64 с. ISBN 5-89144-270-1.
18. Залыгаева С.А. Психологическая подготовка к ЕГЭ: формирование стрессоустойчивости у старшеклассников : статья /

С.А. Залыгаева, К.С. Шалагинова, Е.В. Декина – Мир науки. Педагогика и психология, 2019. – № 2. – С. 71-73.

19. Захаров А. И. Авторский пакет методик «Клинико-психологическое консультирование при неврозах у детей и подростков» : учеб. пособие / А. И. Захаров. – Москва : АСТ, 2019. – 188 с. ISBN 5-7695-0103-0.

20. Истратова О. Н. Психодиагностика. Коллекция лучших тестов / О. Н. Истратов, Т.В. Эксакусто. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2016. – 375 с. ISBN 978-5-222-18569-8.

21. Капитанец Д. А. Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности выпускников школы как инновационная технология : статья / Д. А. Капитанец // Научно-методический электронный журнал «Концепт», – 2015. – № 1. – С. 41-45.

22. Капитанец Е. Г. Влияние тревожности на агрессивное поведение подростков / Е. Г. Капитанец, К. М. Девятова // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2016. – № Т7. – С. 61-65.

23. Капитанец Е. Г. Проявление ситуативной тревожности подростков с нарушением опорно-двигательного аппарата / Е. Г. Капитанец // Проблемы и перспективы развития науки в России и мире : Сборник статей Международной научно-практической конференции. – Казань: Общество с ограниченной ответственностью "ОМЕГА САЙНС", 2015. – №6. – С. 200-202.

24. Капитанец Е. Г. Психолого-педагогическая коррекция тревожности у подростков с ограниченными возможностями здоровья / Е. Г. Капитанец // Влияние науки на инновационное развитие : Международная научно-практическая конференция. – Самара : Общество с ограниченной ответственностью "ОМЕГА САЙНС", 2015. – №4. – С. 283-285.

25. Кириллина С. А. Социально-психологический анализ детерминанты переживаний тревоги у подростков / С. А. Кириллина // Национальный психологический журнал. – 2019. – № 4(12). – С. 36-43.

26. Кондаков И. М. Психологический словарь : психологическая энциклопедия / И. М. Кондаков. – Санкт-Петербург : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2018. – 508 с.: ил. ISBN 5-93878-093-4.

27. Кондратьева О. А. Изучение взаимосвязи ситуативной тревожности и самооценки подростков / О. А. Кондратьева, Е. С. Нижегородцева // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2016. – № Т44. – С. 57-64.

28. Кондратьева О. А. Модель формирования конструктивной психологической защиты студентов педагогического вуза / О. А. Кондратьева // Вестник Орловского государственного университета. Серия: Новые гуманитарные исследования. – 2011. – № 3(17). – С. 103-105.

29. Кондратьева О. А. Формирование стратегий психологической защиты студентов: сборник статей / О. А. Кондратьева, А. А. Романенко // Педагогическое и психологическое образование: результаты научных исследований и их использование в образовательной практике. – Челябинск: Общество с ограниченной ответственностью "ОМЕГА САЙНС", 2017. – №5. – С. 159-163.

30. Коноводов А. А. Новые направления исследования тревожности : автореф. дис. канд. псих. Наук / А. А. Коноводов // Место защиты: Международная акад. Ювенологии. Москва, 2021. – 89 с.

31. Коррекционная педагогика в начальном образовании : учеб. пособие для студентов вузов / под ред. Г.Ф. Кумарина. – Москва : Изд. Центр «Академия», 2019. – 462 с. ISBN 5-7695-0103-0.

32. Корсакова Н. К. Связь тревожности и продуктивности познавательной деятельности / Н. К. Корсаков, И. А. Володарская // Психология в вузе. – 2016. – № 4. – С. 84-94.

33. Кроник А. А. Психология человеческих отношений: учеб.

пособие / А. А. Кроник, Е. А. Кроник. – Дубна : Издательский центр «Феникс», Изд-во «Когито-центр», 2022. – 224 с. ISBN 5-87905-080-7.

34. Кулагина И. Ю. Возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека : учеб. пособие для студентов вузов / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. – Москва : ТЦ «Сфера» при участии «Юрайт-М», 2020. – 464 с. ISBN 5-89144-162-4.

35. Кученко Т. О. О детской тревожности. Воспитание школьников / Т. О. Кученко // Московский научный вестник. – 2019. – №5. – С. 53-56.

36. Макарова М. А. Упражнения по преодолению тревоги / М. А. Макарова // Управление персоналом. – 2018. – № 19. – С. 80-81.

37. Малютина Т. В. Психологические и психофизиологические особенности развития в юношеском (студенческом) возрасте / Т. В. Малютина // Омский научный вестник. – 2021. – № 2(126). – С. 129-133.

38. Математические методы в психологии : учебник для академического бакалавриата / О. Ю. Ермолаев-Томин. 5-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2017. – 511 с. ISBN 978-5-9916-1440-5.

39. Мельник С. Н. Теоретические и методические основы социально-психологического тренинга : учебник / С. Н. Мельник. – Владивосток : Дальневосточный университет, 2019. – 32 с. ISBN 5-691-00143-4.

40. Менделевич В. Д. Клиническая и медицинская психология : учеб. пособие для студентов мед. вузов / Владимир Менделевич. – Москва : МЕДпресс-информ. 2017. – 426 с. ISBN 5-98322-087-Х.

41. Микляева А. В. Школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие : учеб. пособие для студентов вузов / А. В. Микляева, П. В. Румянцева. – Санкт-Петербург : Речь, 2018. – 248 с. ISBN: 5-9268-0300-4.

42. Молоканов А. В. Исследование ситуативной тревожности студентов I курса факультета психологии в период экзаменационной сессии / А. В. Молоканов, О. А. Кондратьева // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2017. – № Т39. – С. 2341-2345.

43. Мэй Р. Проблема тревоги / Р. Мэй; пер. с англ. А. Г. Гладкова – Москва : Флинта, 2016. – 194 с. ISBN 5-04-008537-0.
44. Немов Р. С. Психология : учеб. пособие для студентов псих-х факультетов / Р. С. Немов. – Москва : ВЛАДОС, 2017. – 628 с. ISBN 5-691-00233-3.
45. Новиков А.М. Методология : словарь системы основных понятий / А. М. Новиков, Д. А. Новиков. – Москва : Либроком, 2019. – 208 с. ISBN 978-5-397-03756-3.
46. Обухова Л. Ф. Возрастная психология : учебник / Л. Ф. Обухова. – Москва : Роспедагенство, 2016. – 246 с. ISBN 978-5-9916-2189-2.
47. Общая психология : курс лекций / сост. Е. И. Рогов – Москва : Владос, 2022. – 256 с. ISBN 5-691-00143-4.
48. Осипова А. А. Общая психокоррекция : курс лекций / А. А. Осипова. – Москва : ТЦ Сфера, 2019. – 509 с. ISBN 5-89144-100-4.
49. Основы коррекционной педагогики : учебное пособие для студентов педагогических вузов / А. Д. Гонеева, Н. И. Лифинцев, Н. В. Ялпаева. – 3-е издание. – Москва : Академия, 2019. – 272 с. ISBN 978-5-7695-5227-4.
50. Основы психологии : практикум / Ред.-сост. Л. Д. Столяренко. Ростов-на-Дону : Феникс, 2021. – 426 с. ISBN 978-5-222-14132-8.
51. Пацырова Л. А. Психологические предпосылки психосоматических заболеваний у студентов высших учебных заведений / Л. А. Пацырова, Е. В. Мельник, Я. В. Латышин // Современные гуманитарные исследования. – 2020. – № 1(32). – С. 152-155.
52. Педагогическая психология: курс лекций / под ред. Н. В. Ключевой. – Москва : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2016. – 400 с. ISBN 5-305-00083-1.
53. Подласый И. П. Курс лекций по коррекционной педагогике: учебник / И. П. Подласый. – Москва : Владос, 2019. – 245 с. ISBN 5-691-00933-8.

54. Подросток на перекрестке эпох: Проблемы и перспективы соц. - психол. Адаптации подростков : учеб. пособие для студентов / Под ред. С. В. Кривцовой – Москва : Генезис, 2017. – 282 с. ISBN 5-85297-004-2.

55. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: Психологическая природа и возрастная динамика : учеб. пособие для студентов / А. М. Прихожан. – Москва : Инфра-М, 2017. – 446 с. ISBN 5-89502-089-5.

56. Психология : словарь / под ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – Москва : Юрайт, 2016. – 472 с. ISBN 5-250-00364-8.

57. Психология : учебник / ред. А. А. Крылов – Москва : Проспект. 2016. – 584 с. ISBN 5-8369-0027-2.

58. Психология : учебник для педагогических вузов / Под ред. Б. А. Сосновского. – Москва : Юрайт-Издат, 2018. – 447 с. ISBN 978-5-9916-7512-3.

59. Психологический словарь : словарь / под ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – Издание 2-е, испр. и доп. – Москва : Политиздат, 2017. – 178 с. ISBN 5-250-00364-8.

60. Психология личности : словарь-справочник / под ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. – Киев : Рута, 2016. – 450 с. ISBN 5-691-00143-4.

61. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б. Д. Карвасарского. – 2 доп. и перераб. изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2017. – 1019 с. ISBN 5-8046-0152-0.

62. Ребер А. Большой толковый психологический словарь : словарь-справочник / А. Ребер; пер. с англ. Е. Ю. Чеботарева. – Москва : Вече, 2016. – 313 с. ISBN 5-17-009151-6.

63. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании : учеб. пособие / Е. И. Рогов. – Москва : ВЛАДОС, 2016. – 527 с.

64. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии: учебник / С. Л. Рубинштейн. – Москва : Флинта, 2019. – 628 с. ISBN 978-5-459-01141-8.

65. Сарджвеладзе Н. И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой : учеб. пособие / Н. И. Сарджвеладзе. – Тбилиси : Мецниереба, 2015. – 204 с. ISBN 5-520-00224-X.
66. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии: учеб.-метод. пособие / Е. В. Сидоренко. – Санкт-Петербург : Речь, 2014. – 350 с. ISBN 5-9268-0010-2.
67. Спилбергер Ч. Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги : учеб.-метод. пособие / Ч. Д. Спилбергер. – Санкт-Петербург : Пер Сэ, 2017. – 345 с. ISBN 978-5-87555-985-3.
68. Тревога и тревожность : учебник / сост. и общая редакция В. М. Астапова. – Санкт-Петербург : Питер, 2015. – 256 с. ISBN 978-5-9292-0167-7.
69. Щербак А. П. Характеристика методов исследования : учеб.-метод. пособие / А. П. Щербак. – Ярославль : ЯГПУ им. К. Д. Ушинского, 2017. – 39 с. ISBN 7-317-02004-2.
70. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция: учебно-методическое пособие / В. В. Лебединский и др. – Москва : Педагогика, 2015. – 235 с. ISBN 5-211-01090-2.
71. Яценко, Д. А. Направления развития методологии научных исследований и практической психологии личности / Д. А. Яценко // Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. – Кострома, 2013. – № 2. – С. 17-21.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики ситуативной тревожности подростков

«Исследование тревожности» (Ч.Д. Спилбергер - Ю.Л. Ханин)

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценивать личностную тревожность, либо само наличие состояние тревожности. Единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личное свойство, и как состояние, является методика, предложенная Ч.Д. Спилбергером и адаптированная на русском языке Ю.Л. Ханиным. Бланк шкал самооценки Спилбергера включает в себя 40 вопросов – рассуждений, 20 из которых предназначены для оценки уровня ситуативной и 20 – для оценки личностной тревожности.

Тестирование по методике Спилбергера - Ханина проводится с применением двух бланков: один бланк для измерения показателей ситуативной тревожности, а второй – для измерения уровня личностной тревожности.

Исследование может проводиться индивидуально или в группе.

Инструкция: прочитайте каждое из приведённых предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Бланк 1. Шкала ситуативной тревожности (СТ)

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

Ключ

СТ №	Ответы			
	1	2	3	4
1	4	3	2	1
2	4	3	2	1
3	1	2	3	4
4	1	2	3	4
5	4	3	2	1
6	1	2	3	4
7	1	2	3	4
8	4	3	2	1
9	1	2	3	4
10	4	3	2	1
11	4	3	2	1
12	1	2	3	4
13	1	2	3	4
14	1	2	3	4
15	4	3	2	1
16	4	3	2	1
17	1	2	3	4
18	1	2	3	4
19	4	3	2	1
20	4	3	2	1

Интерпретация результатов

При анализе результатов надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая,
- 31 – 44 балла – умеренная;
- 45 и более - высокая.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам.

Для низкотревожных людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Состояние реактивной (ситуационной) тревоги возникает при попадании в стрессовую ситуацию и характеризуется субъективным дискомфортом, напряженностью,

беспокойством и вегетативным возбуждением. Естественно, это состояние отличается неустойчивостью во времени и различной интенсивностью в зависимости от силы воздействия стрессовой ситуации. Таким образом, значение итогового показателя по данной подшкале позволяет оценить не только уровень актуальной тревоги испытуемого, но и определить, находится ли он под воздействием стрессовой ситуации и какова интенсивность этого воздействия на него.

Личностная тревожность представляет собой конституциональную черту, обуславливающую склонность воспринимать угрозу в широком диапазоне ситуаций. При высокой личностной тревожности каждая из этих ситуаций будет обладать стрессовым воздействием на субъекта и вызывать у него выраженную тревогу. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Сопоставление результатов по обеим подшкалам дает возможность оценить индивидуальную значимость стрессовой ситуации для испытуемого. Шкала Спилбергера в силу своей относительной простоты и эффективности широко применяется в клинике с различными целями: определение выраженности тревожных переживаний, оценка состояния в динамике и др.

Методика измерения уровня тревожности Дж. Тейлора адаптации В. Г. Норакидзе

Инструкция: Прочитайте внимательно предложенные Вам утверждения и ответьте на каждое из них «да» или «нет» в зависимости от того, подходит ли Вам это утверждение, или нет. На вопросы отвечайте по возможности быстро, не задумываясь. Время тестирования 20 – 25 минут.

1. Я могу долго работать не уставая.
2. Я всегда выполняю свои обещания, не считаясь с тем, удобно мне это или нет.
3. Обычно руки и ноги у меня теплые.
4. У меня редко болит голова.
5. Я уверен в своих силах.
6. Ожидание меня нервирует.
7. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
8. Обычно я чувствую себя вполне счастливым.
9. Я не могу сосредоточиться на чем-то одном.
10. В детстве я всегда немедленно и безропотно выполнял все то, что мне поручали.
11. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
12. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
13. Я думаю, что я не более нервный, чем большинство людей.
14. Я не слишком застенчив.
15. Жизнь для меня почти всегда связана с большим напряжением.
16. Иногда бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
17. Я краснею не чаще, чем другие.
18. Я часто расстраиваюсь из-за пустяков.
19. Я редко замечаю у себя сердцебиение или одышку.
20. Не все люди, которых я знаю, мне нравятся.
21. Я не могу уснуть, если меня что-то тревожит.
22. Обычно я спокоен и меня не легко расстроить.
23. Меня часто мучают ночные кошмары.
24. Я склонен все принимать слишком серьезно.
25. Когда я нервничаю, у меня усиливается потливость.

26. У меня беспокойный и прерывистый сон.
27. В играх я предпочитаю скорее выигрывать, чем проигрывать.
28. Я более чувствителен, чем большинство людей.
29. Бывает, что нескромные шутки и остроты вызывают у меня смех.
30. Я хотел бы быть так же доволен своей жизнью, как, вероятно, довольны другие.
31. Мой желудок сильно беспокоит меня.
32. Я постоянно озабочен своими материальными и служебными делами.
33. Я настороженно отношусь к некоторым людям, хотя знаю, что они не могут причинить мне вреда.
34. Мне порой, кажется, что передо мной нагромождены такие трудности, которых мне не преодолеть.
35. Я легко прихожу в замешательство.
36. Временами я становлюсь настолько возбужденными, что это мешает мне заснуть.
37. Я предпочитаю уклоняться от конфликтов и затруднительных положений.
38. У меня бывают приступы тошноты и рвоты.
39. Я никогда не опаздывал на свидание или работу.
40. Временами я определенно чувствую себя бесполезным.
41. Иногда мне хочется выругаться.
42. Почти всегда я испытываю тревогу в связи с чем-либо или с кем-либо.
43. Меня беспокоят возможные неудачи.
44. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
45. Меня нередко охватывает отчаяние.
46. Я - человек нервный и легко возбудимый.
47. Я часто замечаю, что мои руки дрожат, когда я пытаюсь что-нибудь сделать.
48. Я почти всегда испытываю чувство голода.
49. Мне не хватает уверенности в себе.
50. Я легко потею, даже в прохладные дни.
51. Я часто мечтаю о таких вещах, о которых лучше никому не рассказывать.
52. У меня очень редко болит живот.
53. Я считаю, что мне очень трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
54. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я не могу долго усидеть на одном месте.
55. Я всегда отвечаю на письма сразу же после прочтения.
56. Я легко расстраиваюсь.
57. Практически я никогда не краснею.
58. У меня гораздо меньше опасений и страхов чем у моих друзей и знакомых.
59. Бывает, что я откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня.
60. Обычно я работаю с большим напряжением.

Обработка и интерпретация данных.

Шкала тревоги. В 1 балл оцениваются ответы «Да» к пунктам 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60.

Ответы «Нет» к пунктам 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58.

Шкала лжи. В 1 балл оцениваются ответы «Да» к пунктам 2, 10, 55; ответы «Нет» к пунктам 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.

Вначале следует обработать результаты по шкале лжи. Она диагностирует склонность давать социально желательные ответы. Если этот показатель превышает 6 баллов, то это свидетельствует о неискренности испытуемого.

Затем подсчитывается суммарная оценка по шкале тревоги:

- 40 – 50 баллов**– рассматривается как показатель очень высокого уровня тревоги;
25 – 40 баллов – свидетельствует о высоком уровне тревоги;
15 – 25 баллов– о среднем (с тенденцией к высокому) уровне;
5 – 15 баллов– о среднем (с тенденцией к низкому) уровне;
0 – 5 баллов– о низком уровне тревоги.

Тест Кондаша «Шкала тревожности»

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

Внимательно прочитайте каждое предложение и обведите кружком одну из цифр справа.

Если ситуация совершенно не кажется 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.

№	Вопрос	Вариант ответа				
		0	1	2	3	4
1	Отвечать у доски	0	1	2	3	4
2	Пойти в дом к незнакомым людям	0	1	2	3	4
3	Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах	0	1	2	3	4
4	Разговаривать с директором школы	0	1	2	3	4
5	Думать о своем будущем	0	1	2	3	4
6	Учитель смотрит по журналу, кого бы спросить	0	1	2	3	4
7	Тебя критикуют, в чем-то упрекают	0	1	2	3	4
8	На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдает за тобой во время работы, решения задачи)	0	1	2	3	4
9	Пишешь контрольную работу	0	1	2	3	4
10	После контрольной учитель называет отметки	0	1	2	3	4
11	На тебя не обращают внимания	0	1	2	3	4
12	У тебя что-то не получается	0	1	2	3	4
13	Ждешь родителей с родительского собрания	0	1	2	3	4
14	Тебе грозит неудача, провал	0	1	2	3	4
15	Слышишь за своей спиной смех	0	1	2	3	4
16	Сдаешь экзамены в школе	0	1	2	3	4
17	На тебя сердятся (непонятно почему)	0	1	2	3	4
18	Выступать перед большой аудиторией	0	1	2	3	4
19	Предстоит важное, решающее дело	0	1	2	3	4
20	Не понимаешь объяснений учителя	0	1	2	3	4
21	С тобой не согласны, противоречат тебе	0	1	2	3	4
22	Сравниваешь себя с другими	0	1	2	3	4
23	Проверяются твои способности	0	1	2	3	4
24	На тебя смотрят как на маленького	0	1	2	3	4
25	На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос	0	1	2	3	4
26	Замолчали, когда ты подошел (подошла)	0	1	2	3	4
27	Оценивается твоя работа	0	1	2	3	4
28	Думаешь о своих делах	0	1	2	3	4
29	Тебе надо принять для себя решение	0	1	2	3	4
30	Не можешь справиться с домашним заданием	0	1	2	3	4

Вид тревожности	Номер пункта шкалы										Σ
	1	4	6	9	10	13	16	20	25	30	
Школьная	3	5	12	14	19	22	23	27	28	29	
Самооценочная	2	7	8	11	15	17	18	21	24	26	

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

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования ситуативной тревожности подростков

Таблица 2.1 – Результаты исследования ситуативной тревожности подростков по методике «Исследование тревожности» (Ч.Д. Спилбергер - Ю.Л. Ханин)

№ исп.	Баллы	Уровень ситуативной тревожности
1.	31	умеренный
2.	60	высокий
3.	61	высокий
4.	53	высокий
5.	51	высокий
6.	36	умеренный
7.	49	высокий
8.	57	высокий
9.	34	умеренный
10.	41	умеренный
11.	47	высокий
12.	52	высокий
13.	33	умеренный
14.	26	низкий
15.	53	высокий
16.	21	низкий
17.	23	низкий
18.	54	высокий
19.	49	высокий
20.	46	высокий
Итого	Высокий уровень – 12 человек; Умеренный уровень – 5 человек; Низкий уровень – 3 человека;	

Таблица 2.2 – Результаты исследования ситуативной тревожности подростков по методике измерения уровня тревожности Дж. Тейлора адаптации В. Г. Норакидзе

№ исп.	Баллы	Уровень тревоги
1.	13	средний уровень с тенденцией к низкому
2.	37	высокий уровень
3.	36	высокий уровень
4.	31	высокий уровень
5.	38	высокий уровень
6.	24	средний уровень с тенденцией к высокому
7.	32	высокий уровень
8.	27	высокий уровень
9.	22	средний уровень с тенденцией к высокому
10.	19	средний уровень с тенденцией к высокому
11.	29	высокий уровень
12.	40	высокий уровень
13.	21	средний уровень с тенденцией к высокому
14.	23	средний уровень с тенденцией к высокому
15.	33	высокий уровень
16.	5	низкий уровень
17.	12	средний уровень с тенденцией к низкому
18.	36	высокий уровень
19.	17	средний уровень с тенденцией к высокому
20.	21	средний уровень с тенденцией к высокому
Итого	Очень высокий уровень – 0 человек; Высокий уровень – 10 человек; Средний уровень с тенденцией к высокому – 7 человек; Средний уровень с тенденцией к низкому – 2 человека; Низкий уровень – 1 человек;	

Таблица 2.3 – Результаты исследования ситуативной тревожности подростков по методике тест Кондаша «Шкала тревожности»

№ исп.	Баллы	Уровень общей тревожности
1.	41	нормальный
2.	79	высокий
3.	82	высокий
4.	85	высокий
5.	80	высокий
6.	57	несколько повышенный
7.	86	высокий
8.	90	высокий
9.	65	несколько повышенный
10.	62	несколько повышенный
11.	83	высокий
12.	81	высокий
13.	69	несколько повышенный
14.	69	несколько повышенный
15.	79	высокий
16.	32	нормальный
17.	71	несколько повышенный
18.	84	высокий
19.	20	нормальный
20.	58	несколько повышенный
Итого	Очень высокий уровень – 0 человек; Высокий уровень – 10 человек; Несколько повышенный уровень – 7 человек; Нормальный уровень – 3 человека; Чрезмерное спокойствие – 0 человек;	

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа коррекции ситуативной тревожности подростков с применением технологий психологического консультирования

Программа предусмотрена для работы с подростками от 13 до 15 лет. Продолжительность коррекционного тренинга 2 месяца (10 занятий). Занятия проводились 2 раза в неделю, в форме тренинга в кабинете, где участники могли свободно разместиться по кругу. Продолжительность одного занятия 60 минут. Составленные коррекционные занятия опираются на несколько программ психолого-педагогической коррекции, авторами которых являются: М.Ю. Дасаева, О.В. Гасиней, Н.В. Курилина.

Оптимальная численность в группе участников от 15 до 20 человек.

Цель программы: создание условий коррекции ситуативной тревожности подростков с применением технологий психологического консультирования.

Для достижения цели были выявлены следующие задачи:

- формирование устойчивого интереса и мотивации к посещению всех занятий программы;
- ознакомление участников тренинга с понятием тревожности и ее проявлениями;
- создание условий для снятия эмоционального и мышечного напряжения;
- создание условий для формирования уверенности в себе;
- формирование положительной адекватной самооценки;
- создание условий для формирования активной жизненной позиции.

Предполагаемые результаты:

- участники тренинга более детально ознакомлены с понятием тревожности, ее проявлениях и способах предотвращения;
- снятие у участников коррекционной программы 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.

Занятие № 1.

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: «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.

Цель: создание доверительной атмосферы, достижение взаимопонимания в целях работы программы.

Упражнение 1: «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 2: «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.

Упражнения № 3. «Источник энергии» Время: 10 мин.

Цель: осуществить эмоциональную разгрузку.

Процедура проведения: Вообразите перед собой какой-то источник энергии... Он согревает вас... дает вам энергию... Постарайтесь ощутить, как энергия воздействует на ваше тело... Вдохните ее... Представьте такой же источник энергии за своей спиной... Почувствуйте, как волны энергии скользят вниз и вверх по вашей спине... Поместите источник энергии справа... Ощутите воздействие энергии на правую половину тела... Поместите источник энергии слева... Ощутите воздействие энергии на левую половину тела... Вообразите источник энергии над собой... Ощутите, как энергия действует на голову... Теперь источник энергии находится у вас под ногами... Почувствуйте, как наполняются энергией ступни ваших ног... потом энергия поднимается выше... и распространяется по всему вашему телу... Представьте, что вы посылаете энергию какому-то человеку... а теперь другому... Отметьте для себя, каких именно людей вы выбрали... Теперь пошлите энергию своей семье... своим друзьям... знакомым...

Предполагаемый результат: эмоциональная разрядка, снятие мышечного напряжения.

Рефлексия.

Цель: получения обратной связи от участников.

Ход выполнения: обсуждается занятие.

Занятие № 3.

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 100 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 тревожности, 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.

Рефлексия.

Цель: получения обратной связи от участников.

Ход выполнения: обсуждается занятие.

Занятие № 4.

Цель: снятие физического и эмоционального напряжения, активизация участников, заряд положительными эмоциями.

Упражнение 1: «Поменяемся местами». Время: 20 мин.

Цель: создание ситуации комфорта в группе, направлено на двигательную активность.

Ход выполнения: Игра проводится в кругу. Один стул убирается. Водящий, находящийся в центре круга, произносит: « Поменяются местами те, кто...» Участникам надо быстро встать и поменяться местами. Тот, кто не успел, занимает место ведущего.

Предполагаемый результат: усиление групповой сплоченности членов группы, создание благоприятной психологической атмосферы.

Упражнение 2: «Мое 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 № 5.

Цель: развитие самопознания, рефлексии в группе, формирование положительного эмоционального климата.

Упражнение 1: «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 2: «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 № 6.

Цель: создание условий для анализа участниками собственной личности, улучшение межличностных отношений.

Упражнение 1: «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 2: «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 № 7.

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.

Рефлексия.

Цель: получения обратной связи от участников

Ход выполнения: обсуждается занятие.

Занятие № 8.

Цель: создание условий для повышения самооценки и приобретения навыков уверенности в себе.

Упражнение 1: «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 2: «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 3: «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 № 9.

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, поспорить, 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 разделиться 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.

Рефлексия.

Цель: получения обратной связи от участников

Ход выполнения: обсуждается занятие.

Занятие № 10.

Цель: создание условий для формирования оптимистического настроения и умений находить положительные впечатления.

Упражнение 1: «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 2: «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.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования коррекции ситуативной тревожности подростков с применением технологий психологического консультирования

Таблица 4.1 – Результаты исследования ситуативной тревожности подростков после реализации программы коррекции по методике «Исследование тревожности» (Ч.Д. Спилбергер - Ю.Л. Ханин)

№ исп.	Баллы	Уровень ситуативной тревожности
1.	19	низкий
2.	44	умеренный
3.	46	высокий
4.	36	умеренный
5.	39	умеренный
6.	31	умеренный
7.	40	умеренный
8.	43	умеренный
9.	31	умеренный
10.	32	умеренный
11.	38	умеренный
12.	43	умеренный
13.	20	низкий
14.	15	низкий
15.	41	умеренный
16.	10	низкий
17.	13	низкий
18.	40	умеренный
19.	36	умеренный
20.	33	умеренный
Итого	Высокий уровень – 1 человек; Умеренный уровень – 14 человек; Низкий уровень – 5 человек;	

Таблица 4.2 – Результаты исследования ситуативной тревожности подростков после реализации программы коррекции по методике измерения уровня тревожности Дж. Тейлора адаптации В. Г. Норакидзе

№ исп.	Баллы	Уровень тревоги
1.	5	низкий уровень
2.	15	средний уровень с тенденцией к низкому
3.	14	средний уровень с тенденцией к низкому
4.	14	средний уровень с тенденцией к низкому
5.	25	средний уровень с тенденцией к высокому
6.	13	средний уровень с тенденцией к низкому
7.	15	средний уровень с тенденцией к низкому
8.	12	средний уровень с тенденцией к низкому
9.	12	средний уровень с тенденцией к низкому
10.	7	средний уровень с тенденцией к низкому
11.	14	средний уровень с тенденцией к низкому
12.	25	средний уровень с тенденцией к высокому
13.	14	средний уровень с тенденцией к низкому
14.	13	средний уровень с тенденцией к низкому
15.	12	средний уровень с тенденцией к низкому
16.	3	низкий уровень
17.	5	низкий уровень
18.	11	средний уровень с тенденцией к низкому
19.	5	низкий уровень
20.	10	средний уровень с тенденцией к низкому
Итого	Очень высокий уровень – 0 человек; Высокий уровень – 0 человек; Средний уровень с тенденцией к высокому – 2 человека; Средний уровень с тенденцией к низкому – 14 человека; Низкий уровень – 4 человек;	

Таблица 4.3 – Результаты исследования ситуативной тревожности подростков после реализации программы коррекции по методике тест Кондаша «Шкала тревожности»

№ исп.	Баллы	Уровень общей тревожности
1.	28	нормальный
2.	41	нормальный
3.	60	нормальный
4.	65	несколько повышенный
5.	60	нормальный
6.	32	нормальный
7.	62	нормальный
8.	72	несколько повышенный
9.	43	нормальный
10.	37	нормальный
11.	35	нормальный
12.	36	нормальный
13.	29	нормальный
14.	32	нормальный
15.	54	нормальный
16.	20	нормальный
17.	53	нормальный
18.	63	несколько повышенный
19.	17	нормальный
20.	49	нормальный
Итого	Очень высокий уровень – 0 человек; Высокий уровень – 0 человек; Несколько повышенный уровень – 3 человек; Нормальный уровень – 17 человека; Чрезмерное спокойствие – 0 человек;	

Таблица 4.4 – Расчет по T-критерию Вилкоксона уровня ситуативной тревожности подростков по методике «Исследование тревожности» (Ч.Д. Спилбергер - Ю.Л. Ханин)

№	Результаты методики до коррекции	Результаты методики после коррекции	Разность (после – до)	Значение разности по модулю	Ранг разности
1	31	19	12	12	11
2	60	44	26	26	20
3	61	46	15	15	18
4	53	36	17	17	19
5	51	39	12	12	11
6	36	31	5	5	2
7	49	40	9	9	4,5
8	57	43	14	14	16,5
9	34	31	3	3	1
10	41	32	9	9	4,5
11	47	38	9	9	4,5
12	52	43	9	9	4,5
13	33	20	13	13	14
14	26	15	11	11	8,5
15	53	41	12	12	11
16	21	10	11	11	8,5
17	23	13	10	10	7
18	54	40	14	14	16,5
19	49	36	13	13	14
20	46	33	13	13	14
Сумма рангов					210
Сумма рангов нетипичных сдвигов					0

Таблица 4.5 – Расчет по T-критерию Вилкоксона уровня ситуативной тревожности подростков по методике измерения уровня тревожности Дж. Тейлора адаптации В. Г. Норакидзе

№	Результаты методики до коррекции	Результаты методики после коррекции	Разность (после – до)	Значение разности по модулю	Ранг разности
1	13	5	8	8	4
2	37	15	22	22	18,5
3	36	14	22	22	18,5
4	31	14	17	17	15,5
5	38	25	13	13	11
6	24	13	11	11	7,5
7	32	15	17	17	15,5
8	27	12	15	15	13
9	22	12	10	10	5,5
10	19	7	12	12	9,5
11	29	14	15	15	13
12	40	25	15	15	13
13	21	14	7	7	2,5
14	23	13	10	10	5,5
15	33	12	21	21	17
16	5	3	2	2	1
17	12	5	7	7	2,5
18	36	11	25	25	20
19	17	5	12	12	9,5
20	21	10	11	11	7,5
Сумма рангов					210
Сумма рангов нетипичных сдвигов					0

Таблица 4.6 – Расчет по T-критерию Вилкоксона уровня ситуативной тревожности подростков по методике тест Кондаша «Шкала тревожности»

№	Результаты методики до коррекции	Результаты методики после коррекции	Разность (после – до)	Значение разности по модулю	Ранг разности
1	41	28	13	13	4
2	79	41	38	38	17
3	82	60	22	22	10,5
4	85	65	20	20	7,5
5	80	60	20	20	7,5
6	57	32	25	25	14
7	86	62	24	24	12
8	90	72	18	18	5,5
9	65	43	22	22	10,5
10	62	37	25	25	14
11	83	35	48	48	20
12	81	36	45	45	19
13	69	29	40	40	18
14	69	32	37	37	16
15	79	54	25	25	14
16	32	20	12	12	3
17	71	53	18	18	5,5
18	84	63	21	21	9
19	20	17	3	3	1
20	58	49	9	9	2
Сумма рангов					210
Сумма рангов нетипичных сдвигов					0