



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 младших подростков с
применением методов 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:

68,44 % авторского текста
Работа рекомендуется к защите
рекомендована/не рекомендована
« 5 » 09 2023 г.

зав. кафедрой ТиПП

О.А. Кондратьева Кондратьева О. А.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ 510/227-5-1
Рамазанова Людмила Сергеевна

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук, ст.
преподаватель
Апушкина Ксения Николаевна

Челябинск
2023

ВВЕДЕНИЕ

На каждом возрастном этапе ребенок занимает определенное место в системе общественных отношений, которые определяют требования к его поведению и деятельности. Социальная ситуация развития ребенка, специфическая для каждого возраста, имеет своеобразные психологические характеристики и имеет большое значение для психологического благополучия ребенка. Так, психологическое благополучие школьника во многом определяется тем, насколько его учебная деятельность соответствует требованиям школы. Неблагополучие ребенка в школе проявляется, прежде всего, в высокой тревожности.

В наше время значительно увеличилось число тревожных детей, это дети с повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Тем не менее, определенный уровень тревожности - естественная и обязательная личностная особенность. У каждого ребенка существует свой оптимальный или желательный уровень тревожности, который называют - полезная тревожность.

Многие исследователи в области развития личности старшеклассника считают, что он плохо приспособлен. Он часто беспокоится о том, чтобы хотя бы немного поднять уровень, чтобы приступить к работе. Смущенный, смущенный, смущенный, смущенный ребенок, способность к обучению, часто инфантильный, очень близкий. Научиться преобразовывать чувство ответственности или другой работы в чувство страха. Достижение цели уклонения от ответственности может быть следствием умственных барьеров в развитии новых учеников.

В целом, направленный на развитие интеллекта следов тревоги я не смог увидеть, но я думаю, что расхождение высшей степени тревожности по форме (новое, отсутствие страха к знанию) может быть новым.

Новый, не влияющий на здоровье, тип диеты и не приносящий результатов, он функционирует как социальный индивид, который

беспокоится о том, чтобы говорить негативно, и, следовательно, нуждается в корректировке. Это подтверждает сказанное выше - очень серьезное беспокойство школьников, имеющих проблемы с педагогикой и психологией.

Это сравнивается с актуальностью проблемы: школьный психолог – одна из самых важных проблем в ситуациях экстренного столкновения. По его мнению, это поможет детям развивать свою неадаптивную школу каждый день и в каждом плохом деле.

Таким образом, обучение в момент страха создало причину, которая возродилась и, в свою очередь, помогает полным детям в развитии и формировании коррекции человеческого упадка.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность модели программы коррекции ситуативной тревожности младших подростков с применением методов психологического консультирования.

Объект исследования: ситуативная тревожность младших подростков.

Предмет исследования: коррекция ситуативной тревожности младших подростков с применением методов психологического консультирования.

Гипотеза исследования: коррекция ситуативной тревожности младших подростков будет эффективной, если средством реализации модели выступит программа коррекции ситуативной тревожности младших подростков с применением методов психологического консультирования.

Задачи исследования:

1. Проанализировать проблему ситуативной тревожности в психолого-педагогической литературе.
2. Изучить особенности проявления ситуативной тревожности у младших подростков.

3. Теоретически обосновать модель коррекции ситуативной тревожности младших подростков с применением методов психологического консультирования.

4. Определить этапы, методы, методики исследования.

5. Охарактеризовать выборку, проанализировать результаты исследования.

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

7. Проанализировать результаты применения программы коррекции ситуативной тревожности младших подростков с применением методов психологического консультирования.

8. Составить рекомендации родителям и педагогам по коррекции ситуативной тревожности подростков.

Методы и методики исследования:

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

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент.

3. Психодиагностические: тест изучения школьной тревожности Р. Филиппа, опросник для родителей и педагогов «Уровень тревожности ребенка» Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко, методика «Шкала тревоги и тревожности» Ч.Д. Спилбергер – Ю.Ханина.

4. Математико-статистические: критерий выявления направленности и выраженности изменений в уровне исследуемого признака Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: МБОУ «СОШ № 86» г. Челябинска. В исследовании принимало участие 20 детей.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

1.1 Проблема ситуативной тревожности в психолого–педагогической литературе

Дети изучают много литературы по психологии, посвященной безопасности в чрезвычайных ситуациях в других государствах и в других государствах. Подготовка к этой проблеме. Г. Аракелов, Л. Дене, Ю. А. Зайцев, С. О. Кьерегор, с такими учеными, как Я. А. Зайцев, М. Б. Спина, З. Фрейд.

Но положение детей младшего возраста – это проблема теории, практики и подготовки плана недостаточно.

Больше всего они переживают по-другому, по-другому:

Уровни тревоги, по мере изучения процессов, анализируются, стадии воскрешаются, проявления соответствующей вегетативной нервной системы, развитие, рост и тревога возрождаются, как всегда, стоит изменить порядок. Очень большое значение придавалось этому периоду, и физиологические качества тех, кто был предоставлен, интересны для понимания.

На уровне психологии ощущалось волнение, азарт, возбуждение.

На уровне физиологии он будет нервничать, биться чаще, кровь увеличится на минуту, он будет чувствовать, чувствовать, площадь уменьшилась, нейтральный по отношению к эмоциям цвет, раньше нельзя злиться, искусство.

Следите за различными сигналами тревоги, полезно знать, по крайней мере, определенная причина для беспокойства в области (тестовая, международная, экологическая и т. д.) Его специалистов, частная, закрытая встреча, которая, как показывает.

Тревога результирующий, обобщающий объект по значению человека спокойно подлежит замене, чтобы заменить его.

Только в таких случаях его форма говорит о всеобщем страхе.

Существует множество зарубежных и отечественных психологий разных оттенков. Даже в современной психологии «страх» и «беспокойство» означают разные вещи. Психология также проводит различие между терминами «страх» и «беспокойство», хотя не так давно разница не была очевидна. Сегодня эти два понятия различаются как отечественная, так и зарубежная психология.

Чтобы знать более точно «Краткий словарь психологии» отмечает: тревога из-за опасности, которая возникает или, возможно, связана с событиями, была четким предупреждением.

Беспокойство и тревожное поведение людей, по сравнению с психическим расстройством, которое можно распознать по тому, как началась реакция.

Сообщества это определение гласит: беспокойство означает испытывать эмоциональный дискомфорт, связанный со страхом беспокойства. когда есть проверенные люди, они начинают беспокоиться. почувствует опасность, проблемы в настоящее время лечение людей состояние.

Проявление «страха» всегда стоит за вашим собственным (личным беспокойством), а «беспокойство» есть индивидуальная реакция, которую можно проявить из-за опасности беспокойства; это одно из наиболее распространенных состояний, которые я знаю – существуют фундаментальные параметры индивидуальных различий.

Отсутствие страха и тревоги с травмой сопоставимо.

Г. Г. Аркелов, использованные в его работе, говорят о психологии, он точно знает, когда времени мало, каждый человек твердо решил посмотреть. Возбуждение, связанное с определением функции в мозге автора метода генетики человека, заставляет мозг и связанную с ним

эмоциональную связь функционировать в соответствии с возбуждающими эмоциями.

Заключительная работа представляет собой заключительную характеристику психических процессов, связанных с определением свойств нервов, то есть как психодинамических свойств [цит. по51, с. 17].

Тревога в психологическом словаре - это нервная реакция человека, которая начинается со страха; тревога-беспокойство и психические явления очень часто возникают при серьезных заболеваниях, а также у психически здоровых людей. покупать травмы, а также учиться на поведении человека. В общем, проявлять заботу - значит показывать новых людей без души.

Следовательно, человек, который обращается к психологу с беспокойством, тревогой, беспокойством и расстроенным "беспокойством", понимает, как это использовать.

Страх - это:

- феномен психологии;
- Психология индивидуальных особенностей;
- встреча с заинтересованным лицом;
- усиливайте состояние тревоги

Существует 2 типа тревожности: ситуационная и личная.

Второй тип - это личный страх. Этот парень живет в самых разных тревожных ситуациях, он смотрит на себя объективно, как показали, в частности, исследования поведения людей. Терпение, необходимое для того, чтобы пережить такой страх, - это смутно чувствовать, понимать и ужасающие события, связанные с новым. У таких детей поднимается настроение, просыпаются и сжимаются уши, им трудно общаться с окружающим миром, кажется, что он очень страшный и враждебный. Изучите это поведение в процессе укоренения, если оно может привести к недооценке и мрачному пессимизму.

Дети и взрослые с разным уровнем экстренной помощи или через других заинтересованных лиц в саду, семье, школе и детском саду информируют друг друга об особенностях контакта. Но, как показывает неадекватность субъективного, уровень тревожной личности повышается.

Ученые хорошо изучили множество ситуаций возбуждения, охватывающих различные аспекты этой проблемы, эмоциональное состояние, возникающее при рождении и в школе.

Р.С. Немов в своей научной работе рассматривал школьную тревожность – как постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходит в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях [цит. по: 55, с.12].

Степанов С.С. говорит о школьной тревожности как о переживании эмоционального неблагополучия, которое связано с предчувствием опасности или неудачи [8, с.117].

А.В. Микляева и П.В. Румянцева предложили следующее определение: школьная тревожность - это особый вид тревожности, который характерен для определенных ситуаций – ситуаций взаимодействия ребенка с различными компонентами школьной образовательной среды:

- физическое пространство школы;
- человеческие факторы, образующие подсистему школы «ученик – учитель – администрация – родители»;
- программа обучения [цит. по 48, с. 209].

Существуют различные ситуации, поскольку расплывчатые характеристики разницы в чрезвычайных ситуациях вызывали беспокойство. Весь страх и волнение, связанные с тем, что ребенок учится в школе. Контрольная работа для них, страх дать один ответ доскам, получить двойку, совершить ошибки. Часто этот ребенок будет беспокоиться, его родители и сверстники ожидают многого по сравнению с таким заявлением.

В начальной школе часто бывает так, что читать пустяки из-за сложности (правило забываю, знаю, что делать, папа-мама через пять минут).

Ученикам старшего возраста трудно переносить, когда они этого не делают, они чувствуют себя уверенными в себе и менее приспособленными к быстрому чтению.

Школа теперь боится-психика как собственность-это хорошо содержание выражается в качестве компенсации в зависимости от характера источника.

Третьеклассники, которые заботятся о действительно опасной ситуации, могут четко знать, знать характеристики детей с различными компонентами, чтобы работать с четкой ситуацией, страхом, опасениями и опасениями, которые могут представлять опасность для пользователя.

Есть причины для беспокойства по поводу детского беспокойства, и их, в свою очередь, можно заменить, если позаботиться о том, чтобы увидеть их в короткие сроки – в поведении рыб.

Опять же, активной задачей является определение уровня и естественных проблем человека.

Душа каждого человека имеет определенный уровень или ожидает, что он обязательно будет «полезным» (конструктивным), и сам он испытывает страх перед субъектами, который необходим для обеспечения безопасности. Мобилизованный, он работает над своими механизмами, механизмами, и ответственный серьезно решил, что проблему стоит решить.

Полезный труд, гармония, есть полноценный конструктивный уровень жизни людей.

Уровень человека заключается не в том, чтобы похудеть, а, наоборот, в том, чтобы подтянуть его, чтобы выполнять задачи, которые не могут парализовать человека, а в том, чтобы преодолевать препятствия и решать различные задачи. Следовательно, обязательными являются только те

конструктивные функции организма, которые выполняют полезную работу [33, с.139].

Как определить конструктивную тревогу, когда эти ситуации переживаются спокойно и без паники, чтобы иметь возможность разобраться. Это тесно связано с планированием и умением анализировать свою работу.

Работа детей по обучению в любой школе является обязательным идеалом.

Кроме того, ни один человек не может выполнять активную работу по общему уходу. Вы можете полностью избавиться от страха: в искусстве.

Однако мы часто сотрудничаем с детективами. Очень трудно выбрать конструктивную работу, которая уничтожает страх, то есть формальный результат работы не может быть изучен.

Он был не в ладах, ребенок хорошо усвоил эмоцию, которая свидетельствует о пережитой конструктивной эмоции. Ребенок "большой важности" связан с вами и зависит от вас, поэтому именно с этим человеком нужно было сохранить близких, которые могут работать самостоятельно. Обеспокоенный страхом остаться в одиночестве, он распространяется только на детей и взрослых, остается актуальным и ждет, чтобы возглавить все силы [61, с. 12].

Конструктивные оригиналы страховки и, учитывая эмоциональность личности, интеллектуальную и волевую мобилизацию ресурсов для ее поддержки. Разрушительный страх вызывает грусть. Есть сомнения в творчестве и способностях детей. Но его работа - это не просто воспитательная тревога, она может разрушить саму структуру человека.

Конечно, характер расстройства вполне может быть, но не трогайте его, мешая. Механизм действия одного вредного фактора внешних факторов влияет на развитие личности одного ребенка в другого великого.

Однако обучение и воспитание детей, связанных с трудовыми нарушениями, позволяет им заниматься самым обычным чтением.

Уменьшить опасность ситуации, например, указанных обстоятельств его ответственности перед людьми, и жизненности его положения, на указанные недостатки было мало надежды.

Вот почему он не боится оказаться другим в одной и той же ситуации. В этом случае человек сам всегда и везде знает, как расстраиваться, он узнал себя в другом месте, то, что мы читаем, чтобы узнать, зависит от обстоятельств.

Ж.М. Глозман и В.В. Зоткин описали в своей работе механизм формирования тревожности как свойства личности [цит. по: 50, с. 8].

Они говорят так: изменения в структуре личности происходят не сразу, а постепенно, как утверждает новая личность, с тревожной тенденцией чувствовать и понимать реакцию, это начинает пугать. Высокая опасность приводит к тому, что только один раз увидев эти свойства, можно было быть всегда готовым.

Это остается в памяти, сердце очень волнуется.

Волна страха и сила его характера в сильной, красивой форме могут подействовать на студента, поэтому «все сложное образование в области психологии влияет на специалиста новыми характеристиками». [61, с. 7].

Таким образом, тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, которая отражает переживание эмоционального дискомфорта и предчувствие грозящей опасности. Выделяют два вида тревожности: личностная и ситуативная. Личностная тревожность – это широкий круг объективно безопасных обстоятельств, не содержащих реальную угрозу, воспринимаемых человеком противоположным образом и порождающих чувство тревоги. Признаками такой тревожности: почти постоянное чувство опасности, неопределенности; ожидание угрозы без причины или надвигающейся неудачи; замкнутость, малообщительность, дистанцирование; боязнь новых знакомств, выступлений, непривычных ситуаций; пониженная самооценка, недостаток мотивации и энергии; чувствительность к критике, боязнь замечаний или отвержения.

Ситуативная тревожность – это тревожность, порожденную некоторой конкретной ситуацией, которая объективно вызывает беспокойство. Признаки данного вида тревожности: учащение сердцебиения и дыхания; повышение артериального давления; возрастание общей возбудимости; понижение порога чувствительности; острое напряжение и беспокойство; нарушение внимания, концентрации; падение работоспособности; утомляемость, быстрая истощаемость.

1.2 Особенности проявления ситуативной тревожности у детей младшего подросткового возраста

Отрочество затрагивает довольно большой период жизни ребенка с 10–11 лет до 13–15. Начало отрочества характеризуется появлением ряда специфических черт, важнейшими из которых являются стремление к общению со сверстниками и появление в поведении признаков, свидетельствующих о желании утвердить свою самостоятельность, независимость, личностную автономию. Большое значение для развития подростка имеет психическое здоровье, т.е. состояние полного душевного, физического и социального благополучия [44, с. 204].

Работа выполняется правильно. Действительно, актуальность проблем, связанных с недооценкой, возрастает, рефлексия исчезает. Основная причина – своеобразный способ отстаивания интересов аудитории и молодого человека из чувства гордости. На первый взгляд, это выглядит даже страшнее, чем действие. Некоторые парни не могут развиваться в полноценный комплекс. Дети всегда находятся в ситуации дискомфорта, расстройства эмоциональной сферы, то есть, когда новое движение реагирует на эту ситуацию, это вызывает беспокойство. Тревога – это эмоциональное состояние, позволяющее понять характер такого человека. Лечение, забота, грусть, физиология и наблюдение со стороны: развитие вегетативной нервной системы. Ситуация является стрессовой.

В разном возрасте ребенок усваивает законы воспитания, и развитие этого феномена очень важно понимать и торговать с эмоциональными переживаниями.

Ученые поняли, что переживания страха, тревожности у мальчиков и девочек разные. В школе у маленького мальчика сильные девичьи эмоции. Это чрезвычайная ситуация, которая напрямую зависит от того, какие чувства обуревают ВАС, от того, сможете ли ВЫ расстроиться, объяснить ситуацию и уладить ее.

Девушки, друзья, семья и учителя могут быть связаны с волнением, но большинство людей связаны с другой девушкой. Это «боязливые люди», которые боятся пить и т.д.

Более сотни без детей, их родители будут бояться наказания или проблем вне семьи: учителей, директора школы и т.д.

Психологи отмечают, что многие исследователи и профессионалы: детская психология столкнулась со многими трудностями, лежащими в основе развития, и нарушениями в развитии, в основе службы психологического образования лежит инклюзия. Также тревожность "состояния предвидения", как показатель внешнего вида, очень сильно влияет на роль, характер и поведение ребенка, так как внешний вид аддитивной преступности.

Из всех аспектов человеческой жизни, когда уделяется все внимание, наибольшее значение имеет процесс взаимодействия полов, когда связь является самым важным инстинктом. Единственные эгоистичные дети, но он сам был готов убить это особенно тяжелое время. Изменения на физическом уровне, так что вы хотите, чтобы ваше тело было где угодно - страх развития отношений.

Забота о других вышла вопреки ожиданиям: масштабная и стандартная их работа, они были детьми, их представления о методах и спуске «прогулялись» в развитии симптомов. Но есть и другие ситуации, не ситуации привязанности детей - отмеченные по умолчанию небольшие

комментарии, критические замечания и ошибки понимаются жестоко, с резкой эмоциональной реакцией в ответ на плач и другие.

Теперь мы переходим к формам с ребенком в возрасте до, где у аиста кожа еще больше покраснела, он часто втягивает кожу, проливает пот, руки так дрожат, ручки трясутся «горячими руками», есть особый дискомфорт, дискомфорт.

Симптом тревоги может быть разным, зависит от степени разницы в возрасте, но в частности.. Мальчик в возрасте ребенка, характер отличается в молодом возрасте, социальный статус изменится вместе с ними, «он может внезапно» из-за страха быть связанным с развитием болезни, связанной с внутренним конфликтом между детьми. в соответствии с требованиями внутреннего конфликта в школу приходят дети с особыми проявлениями, нападения на школы и детские дома. Самые тактильные чувства ребенка превыше всего», его «беспомощность в спасении» через заботу выражается в его агрессивном поведении. Агрессивный ребенок часто теряет надежду, стремится, чтобы его любили и понимали, хочет средств. Также депрессивное состояние ребенка, не верьте этому, спросите всех о себе.

Как правило, о детях заботятся как можно лучше из-за возраста, когда они получают хорошее образование.

Также беспокоит проблема соматического характера детей, боли в животе, головная боль, першение в горле беременной матери, в ротовой полости, узелки в горле, согнутые ноги, частые удары – ходьба [34, с. 195].

Таким образом, мы можем выделить ряд специфических особенностей проявления тревожности в подростковом возрасте.

1. Уровень тревожности в подростковом возрасте возрастает по сравнению с младшим школьным возрастом согласно происходящим психологическим и физиологическим изменениям.

2. Рост тревожности обусловлен физиологическими и психологическими причинами.

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

4. Психологическими причинами роста тревожности могут быть противоречивость ожиданий подростка, неадекватность самооценки, эгоизм, потребность в принадлежности к группе, острое реагирование на предъявляемые требования, желание быть независимыми, самостоятельными [51, с. 19].

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

6. Основные симптомы проявления тревожности у подростков: напряженность, постоянно что-то тербит в руках, часто прикасается к собственному телу (нос, волосы), суетлив, наблюдает за поведением сверстников, делает много лишних жестов.

7. Как правило, именно в подростковом возрасте существует высокая вероятность закрепления тревожности как личностного образования [55, с. 5].

8. Сферами проявления тревожности в подростковом возрасте являются:

- физиологические изменения, связанные с половым созреванием, с гормональной перестройкой организма;
- собственная внешность;
- мнение окружающих, то, как его оценивают окружающие люди;
- понимание со стороны взрослых и сверстников;
- семейные отношения, конфликты.

Тревожность может быть преодолена или ослаблена с помощью неосознанных защитных механизмов, либо осознанных копинг–стратегий [6, с. 7].

Таким образом, для тревожных подростков характерны соматические проблемы: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание, сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение. У детей младшего подросткового возраста тревожность еще не является устойчивой чертой характера и относительно обратима при проведении соответствующих психолого–педагогических мероприятий.

1.3. Теоретическое обоснование модели коррекции ситуативной тревожности младших подростков с применением методов психологического консультирования

Для того, чтобы теоретически обосновать модель коррекции ситуативной тревожности младших подростков с применением методов психологического консультирования, необходимо воспользоваться методами моделирования и целеполагания.

Корре́кция – это виды психологической помощи, включая применение развивающих психологических характеристик правила деятельности, которым руководствуются стороны, стороны также оказывают влияние на психологию, а также на психологию развития и совершенствование деятельности, направленной на создание подлинной социализации характеристик самого человека. адаптация к условиям жизни. [17, с. 9].

Анализ психолого-педагогического исследования позволил разработать дерево целей, а также модель коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования.

Древо целей – это организованная, составленная по иерархическому принципу совокупность целей системы программы, плана, в которой выделены генеральная цель («вершина дерева»); подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева») [27, с. 16].

Цели на различных уровнях данного дерева значительно отличаются друг от друга. По уровню от самых абстрактных, до более конкретных целей и практических задач. Дерево целей является наиболее распространенным методом от построения целей и задач до реализации, «от общего к частному».

Дерево целей строится по следующему алгоритму:

1. Определяется генеральная цель.
2. Общая цель делится на подцели первого уровня.
3. Подцели первого уровня делятся на подцели второго уровня.
4. Подцели второго уровня делятся на подцели третьего уровня.

Первый этап в изучении данной проблемы – это этап целеполагания. И он начинается с постановки генеральной цели [27, с. 39].

Дерево целей – это схематическое изображение, которое показывает разбивку совокупных целей на подцели. Верх схемы интерпретируется как цели, ребра или же дуги – как связи меж целями. Данное дерево увязывает цели высочайшего значения с определенными способами их заслуги на низшем производственном уровне сквозь ряд интервальных звеньев [26, с. 10].

Психологическое моделирование включает в себя искусственное происхождение и разработку особых критериев, инициирующих психика (человека или животного) реагирует на природу необходимыми исследованиями (анализ, преподаватель)

Другими словами, история психологии – это предмет и исследовательские задачи экспериментатора по его развитию, которые, в конечном счете, моделируют его характер работы и общения).

Первый этап моделирования — это целеполагание, или же составления дерева целей.

В связи с большой значимостью проектирования и внедрения инновационных технологий, моделирование является важнейшей задачей современной педагогики и психологии [15, с. 13].

Моделирование – это научный метод, суть которого заключается в осуществлении различных манипуляций, связанных с моделью (создание, трансформация, интерпретация).

«Моделирование – опосредованное практическое и теоретическое исследование объекта, при котором непосредственно изучается некоторая вспомогательная искусственная или естественная система (модель): а) находящаяся в некотором объективном соответствии с познаваемым объектом; б) способная замещать его на определенных этапах познания и в) дающая при исследовании, в конечном счете, информацию о самом моделируемом объекте [28, с. 7].

Яковлев Е.В и Н.О. Яковлева определили моделирование как «воспроизведение характеристик некоего объекта на другом объекте, специализированном для его изучения, который носит название модель» [цит. по: 22, с. 26]. С помощью метода моделирования можно детально изучить основные характеристики исследуемого процесса и составить целостный образ.

Модель использует формы в связанной модели в разбивке по объекту и методу исследования, поскольку она моделирует область. Эта модель объекта или системы сама по себе показывала, где, когда и какие интересные объекты, которые могут заменить оригинал с расширенными возможностями, знают точные характеристики. Психология – это характеристика модели: психике нравится совершенствовать свою работу или исследования, искусство.

Модель – это объект или явление изобретательского материала или изобретения, его заменители и представители некоторых из этих важных только оригиналов, слов, взглядов (наблюдение, анализ и синтез) искусства.

Любая модель включает в себя несколько этапов подготовки:

Первым шагом в создании модели сущности является удаление всей информации об Испании. Модель была основана на этих противоречивых

фактах: основные характеристики этой объектной модели являются исходными (подъем, управление). Таким образом, каждая модель изменилась только в знаниях, меньших, чем исходная. Из этого получается следующее: несколько пользователей, с одной стороны, хорошо знают объект изучения, объекты фокусировки «специализированных» объектных моделей или объекты их размещения в разной степени характеризуемости.

На втором этапе исследования модели функционируют как самостоятельные объекты. Формой семидесяти одной из этих "моделей" является проведение эксперимента, изменение условий его работы, в какой момент модель и ее «поведенческая» информация обо всем согласовываются. Основными результатами этого этапа являются общие знания о модели в целом.

На третьем этапе к этой модели оригинала, если есть посадка, присаживают по-другому. В то же время «язык оригинала» был переведен на этот язык. Этот процесс осуществляется в соответствии с правилами исключения. Исходные знания о соответствии объекта объектной модели, модель не задана или не обнаруживает своего изменения с течением времени.

Четвертый этап связан с теорией и практикой использования полученных знаний в виде обобщенной модели объекта, созданной сидящим телом.

Цель первого этапа исследования состоит в том, чтобы дети старшего возраста были смоделированы в рискованных ситуациях, выполняя при этом главную роль. Для достижения поставленных целей" проводится с целью обеспечения эффективности дерева, чтобы сделать его более структурированным с учетом проблемной информации и методов исследования. Теперь предлагает устанавливать их на разной высоте и под разными углами и изготавливать подходящие инструменты для выполнения конкретной работы. [62, с. 4].

Доктор психологических наук, Долгова Валентина Ивановна определила дерево целей как «структурно-построенную по иерархическому принципу (распределенную по уровням, проранжированную) совокупность целей экономической системы, плана, программы, в которой определяется генеральная цель («вершина дерева») и подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева»)» [27, с. 8].

Все эти методы и способы достижения цели используются при определении уровня нижних визуализаций уникальных визуализаций в соответствии с тем, как достигается цель. Список задач для каждого этапа строительства вам нужно добраться до дерева, чтобы достичь цели.

Цель первого этапа фундаментальной (общей) и задачи педагогической психологии состоит в том, чтобы узнать их в зависимости от того, что вы можете сравнить.

Вся вторая цель второго этапа (этап 1) в области распределения. Все это с целью наблюдения за смысловой связью.

Третий этап делится на этап 2, этап 1. Логика здесь заключалась в связи между ними.

Четвертый уровень работы в несколько этапов, произошло разделение элементов, компоненты которых детализированы (часть третьего уровня) разделения.

На заключительном этапе вы должны определить: содержание каждой задачи направлено в соответствии с целью и всеми "целями".

«Дерево целей» должно связать воедино какой-либо элемент этой системы.

Представим «дерево целей» коррекции ситуативной тревожности младших подростков с применением методов психологического консультирования на рисунке 1.

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы коррекции ситуативной тревожности

младших подростков с применением методов психологического консультирования.

1. Теоретически обосновать проблему изучения коррекции ситуативной тревожности младших подростков с применением методов психологического консультирования.

1.1. Проанализировать проблему ситуативной тревожности в психолого-педагогической литературе.

1.2. Выявить особенности проявления ситуативной тревожности у младших подростков.

1.3. Обосновать модель коррекции ситуативной тревожности младших подростков с применением методов психологического консультирования.

Рисунок 1 – Дерево целей исследования коррекции ситуативной тревожности младших подростков с применением методов психологического консультирования

2. Организовать и провести опытно-экспериментальное исследование коррекции ситуативной тревожности младших подростков с применением методов психологического консультирования.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку, проанализировать полученные результаты исследования.

3. Провести опытно-экспериментального исследования коррекции ситуативной тревожности младших подростков с применением методов психологического консультирования.

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

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования коррекции ситуативной тревожности младших подростков с применением методов психологического консультирования.

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

Таким образом, было разработано дерево целей, которое предполагает структурированную, проработанную от общего к целому, совокупность целей системы, программы, плана, в которой определены генеральная цель; подчиненные ей подцели первого, второго уровней.

Далее, на основе «дерева целей» разрабатывается модель коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования.

Графическое изображение модели коррекции ситуативной тревожности младших подростков с применением методов психологического консультирования представлено на рисунке 2.

Модель коррекции ситуативной тревожности младших подростков с применением методов психологического консультирования состоит из следующих компонентов: теоретического блока, диагностического блока, коррекционного блока, аналитического блока и блока оценки результата.

Характеристика блоков:

1. Теоретический блок включает в себя постановку цели, задач, методов, изучение проблемы ситуативной тревожности и особенности проявления ситуативной тревожности у младших подростков путём анализа психолого-педагогической литературы. Разработка модели коррекции ситуативной тревожности младших подростков с применением методов психологического консультирования.

Методы: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование.

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

2. Диагностический блок включает в себя диагностическое исследование ситуативной тревожности у младших подростков.

Методы: констатирующий эксперимент, тестирование.

Методики: тест изучения школьной тревожности Р. Филиппа, опросник для родителей и педагогов «Уровень тревожности ребенка» Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко, методика «Шкала тревоги и тревожности» Ч.Д. Спилбергер – Ю.Ханина.

3. Коррекционный блок включает в себя разработку и реализацию программы коррекции ситуативной тревожности младших подростков с применением методов психологического консультирования.

Методы: формирующий эксперимент, упражнения, направленные на укрепление уверенности в себе, развитие самооценки и выработку конструктивных способов поведения в трудных для подростка ситуациях, а также овладение приемами, позволяющими справиться с излишним волнением, тревогой.

4. Аналитический блок включает в себя оценку эффективности модели коррекции ситуативной тревожности младших подростков с применением методов психологического консультирования.

Методы: тестирование, метод математико-статистической обработки данных Т-критерий Вилкоксона.

Методики: тест изучения школьной тревожности Р. Филиппа, опросник для родителей и педагогов «Уровень тревожности ребенка» Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко, методика «Шкала тревоги и тревожности» Ч.Д. Спилбергер – Ю.Ханина.

Таким образом, в данном параграфе было разработано дерево целей и модель коррекции ситуативной тревожности младших подростков с применением методов психологического консультирования, с целью

наглядной демонстрации системы и определение структуры или поведения системы.

Выводы по главе 1

В первом параграфе нами было изучена проблема ситуативной тревожности в психолого-педагогической литературе. Тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятного, с предчувствием грядущей опасности. Различают личностную и ситуативную тревожность.

Личностная тревожность – это такое состояние тревоги, в котором человек пребывает всегда. Это очень тяжелое состояние, которое влияет на общее состояние человека, на его физические показатели.

Ситуативная тревожность – состояние, возникающее как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Вот где виден след новых волнений: большое возбуждение, развитие общего интеллектуального развития человека, дивергентный (творческий, мыслящий) склад ума, объединенный в одно целое, эти люди мыслят заметно по-разному, то, как они видят и знают, кажется, отсутствие страха перед людьми.

Но психологии и педагогики, позволяющей педагогическим характеристикам детей младшего возраста выживать еще крепче и решительнее с помощью мер общественной характеристики по соответствующим вопросам, не было.

В этом возрасте дети отличаются от предыдущих: они связаны с изменением социального статуса, «неправильны», связаны с тем, что во время выполнения задания внезапно развивается болезнь, а детям в школе давали домашнее задание – вы можете спросить, было ли это связано с конфликтом между детьми в соответствии с внутренними требованиями и нервами доходит до агрессивного, победившего в них страха. Усиление тактильных ощущений ребенка, ориентация ребенка лицом к лицу, сам он «сам по себе» в силу своего возраста влечет за собой способность

сдерживать свои чувства в агрессивной манере. Агрессивность ребенка, чтобы любить и понимать детей, искать скрытые желания, я хочу пойти в центр. Депрессивное состояние и не хочет детей, верит в себя, на ваши требования реагирует неадекватно.

Вторая часть посвящена особенностям поведения детей младшего возраста в опасных ситуациях. Ребенка также беспокоит проблема: болит живот, болит голова, болит горло, он устал, у него сухое дыхание, болит горло, болит нога, его часто бьют.

Третий параграф был посвящён теоретическому обоснованию модели коррекции ситуативной тревожности младших подростков с применением методов психологического консультирования. Модель коррекции ситуативной тревожности младших подростков с применением методов психологического консультирования состоит из теоретического, диагностического, коррекционного и аналитического блоков.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Этапы исследования ситуативной тревожности у подростков:

1. Поисково-подготовительный.

На данном этапе была изучена и проанализирована психолого-педагогическая и методическая литература для исследования ситуативной тревожности у младших подростков, и сформулирована цель. Также на данном этапе был произведён подбор методик, позволяющих оценить уровень ситуативной тревожности у младших подростков с учетом возрастных особенностей детей данного возраста.

2. Опытно-экспериментальный.

На данном этапе была проведена первичная диагностика в три этапа (в разные дни) для достоверности результатов. Также на данном этапе были проанализированы результаты исследования, занесены данные в общие сводные таблицы, а также данные были представлены в виде гистограмм для лучшего визуального восприятия результатов:

– результаты по методике «Тест изучения школьной тревожности» Р. Филипса представлены на рисунке 3, в таблице 2.1. в ПРИЛОЖЕНИИ 2;

– результаты по методике «Уровень тревожности ребенка» Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко представлены на рисунке 4, в таблице 2.2. в ПРИЛОЖЕНИИ 2;

– результаты по методике «Шкала тревоги и тревожности» Ч.Д. Спилбергер – Ю.Ханина представлены на рисунке 5, в таблице 2.3. в ПРИЛОЖЕНИИ 2.

Таким образом, был обоснован выбор экспериментальной группы, определено оптимальное содержание экспериментальной работы, ее структура и организационные формы, разработана и реализована программа коррекции ситуативной тревожности младших подростков с применением методов психологического консультирования. По итогу реализации программы была проведена повторная диагностика испытуемых.

3. Контрольно-обобщающий.

На данном этапе были интерпретированы ответы повторной диагностики, занесены данные в общие сводные таблицы, а также данные были представлены в виде гистограмм для лучшего визуального восприятия результатов:

- сравнение результатов первичной и повторной диагностики по методике «Тест изучения школьной тревожности» Р. Филиппа представлены на рисунке 6, в таблице 4.1. в ПРИЛОЖЕНИИ 4;

- сравнение результатов первичной и повторной диагностики по методике «Уровень тревожности ребенка» Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко представлены на рисунке 7, в таблице 4.2. в ПРИЛОЖЕНИИ 4;

- сравнение результатов первичной и повторной диагностики по методике «Шкала тревоги и тревожности» Ч.Д. Спилбергер – Ю.Ханина представлены на рисунке 8, в таблице 4.3. в ПРИЛОЖЕНИИ 4.

По результатам исследования по трем методикам была проведена математико-статистическая обработка результатов, подтвердившая гипотезу. В действительности коррекция ситуативной тревожности младших подростков будет эффективной, если средством реализации модели выступит программа коррекции ситуативной тревожности младших подростков с применением методов психологического консультирования. Этому свидетельствуют выявленные с помощью математико-статистической обработки изменения в уровне ситуативной

тревожности у младших подростков между данными первичной и повторной диагностики.

1. методика «Шкала тревоги и тревожности» Ч.Д. Спилбергер – Ю.Ханина.

2. Математико-статистические: критерий выявления направленности и выраженности изменений в уровне исследуемого признака Т-критерий Вилкоксона.

Анализ – метод исследования, характеризующийся выделением и изучением необходимой психолого-педагогической литературы [22, с. 395].

Обобщение – данный метод применяется для реализации полученных данных в процессе исследования.

Данные методы использовались, так как для качественного проведения исследования нужны знания, отражённые в психолого-педагогической литературе.

Целеполагание – процесс выбора одной или нескольких целей с установлением приемлемых параметров отклонения для управления процессом осуществления идеи.

Моделирование – четкая психология процесса реализации модели, обеспечивающей ваше творчество на форумах [26, с. 19].

Констатирующий эксперимент – это метод, предполагающий изучение некоторых психологических феноменов в некоторой выборке без дополнительного воздействия на эту выборку. Данный метод использовался, так как в рамках констатирующего исследования проводится анализ различий и взаимосвязей психологических показателей [8, с. 99].

Тестирование – кратковременное задание, выполнение которого может служить показателем совершенства некоторых психических функций. Задачей тестов является не получение новых научных данных, а испытание, проверка [25, с. 67].

T-критерий Вилкоксона – критерий выявления направленности и выраженности изменений в уровне исследуемого признака. Это после применения программы формирования адекватной самооценки старших подростков более интенсивным.

Подбор методики проходил по следующим критериям [10, с. 70].

Таким образом, были выбраны следующие методики:

1. Методика «Шкала тревоги и тревожности» Ч.Д. Спилбергер – Ю.Ханина.

Обсудим подробнее выбранные методики.

1. Название психодиагностической методики: методика «Тест изучения школьной тревожности».

Автор психодиагностической методики: Р. Филипс.

Назначение психодиагностической методики: исследование ситуативной тревожности.

Структура, стимульный материал: опросник состоит из 57 утверждений, на которые испытуемый отвечает «+» или «-». Стимульный материал представлен в ПРИЛОЖЕНИИ 1.

Процедура обследования: групповая, испытуемые младшего подросткового возраста, Время проведения 30 минут. Каждому испытуемому был выдан бланк диагностики и зачитана инструкция.

Способ обработки результатов психодиагностической методики: производится в соответствии с ключом (представлен в ПРИЛОЖЕНИИ 1 на рисунке 1.1.).

Регистрируемые показатели:

– уровень ситуативной тревожности.

2.1., а также на рисунке 3.

2. Название психодиагностической методики: «Уровень тревожности ребенка».

Авторы психодиагностической методики: Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко.

Методы психической диагностики Цель: обследование ребенка, опекуна, детей, родителей и учителей, определяемое на основе результатов наблюдения.

Структура, стимульный материал: методика состоит из 20 вопросов, на которые испытуемый отвечает «+» или «-». Стимульный материал представлен в ПРИЛОЖЕНИИ 1.

Процедура обследования: групповая, испытуемые родители младших подростков. Время проведения 30 минут. Каждому испытуемому был выдан бланк диагностики и зачитана инструкция.

Способ обработки результатов психодиагностической методики: производится в соответствии с ключом (представлен в ПРИЛОЖЕНИИ 1).

Регистрируемые показатели:

- уровень ситуативной тревожности

Результаты исследования ситуативной тревожности у младших подростков по методике представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 2 в таблице 2.2., а также на рисунке 4.

3. Название психодиагностической методики: «Шкала тревоги и тревожности».

Авторы психодиагностической методики Ч.Д. Спилбергер – Ю.Ханина.

Назначение психодиагностической методики: исследование уровня личностной и ситуативной тревожности.

Структура, стимульный материал: методика представляет из себя анкету, состоящую из 40 суждений с выбором ответа (20 суждений на определение ситуативной тревожности и 20 суждений на определение личностной тревожности). Ответ на суждение определяет интенсивность преобладание проявления ситуативной и личностной тревожности. Стимульный материал представлен в таблице 1.1. ПРИЛОЖЕНИИ 1.

Процедура обследования: групповая, испытуемые младшего подросткового возраста, Время проведения 30 минут. Каждому

испытуемому был выдан бланк диагностики и зачитана инструкция.

Способ обработки результатов психодиагностической методики каждый вариант ответа кодируется баллами в соответствии с ключом (представлен в ПРИЛОЖЕНИИ 1).

Регистрируемые показатели:

- уровень личностной тревожности;
- уровень ситуативной тревожности.

2.3., а также на рисунке 5.

Исследование ситуативной тревожности проводилось в групповой форме во время классных часов. Для того, чтобы утомлённость учащихся не отражалась на результатах диагностики, исследование было разбито на три блока:

- в первом блоке
- в третьем блоке была проведена диагностика по методике «Шкала тревоги и тревожности» Ч.Д. Спилбергер – Ю.Ханина.

Перед началом тестирования в каждом из трёх блоков в классе были объяснены инструкции методик диагностики. Для проведения методик было выделено достаточно времени, так как методики проводились во время занятий педагога-психолога школы.

Таким образом, исследование проводилось, используя определенные методы и методики исследования ситуативной тревожности. Были получены данные для дальнейшего проведения математико-статистической обработки и проверки гипотезы. Методы и методика были подобраны в соответствии с целью и задачами исследования, возрастом учащихся и условиями для диагностики.

2.2 Характеристика выборки, анализ результатов исследования

Исследование проходило на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средней общеобразовательной школы

№ 86 г. Челябинска». В исследовании принимало участие 20 детей, обучающихся в 6 классе.

Все учебные заведения пришли в соответствие с правилами внешнего вида учащихся, уровня их взглядов. В классе есть лидер неформальный. учиться вести себя в некоторых ситуациях, но будут изолированы. По словам, когда они вместе вошли в коллектив, отношения не меняются, а остаются выдвинутыми вперед.

Пятнадцать человек класса воспитываются в полных семьях. Все дети растут и воспитываются в спокойной, доброжелательной атмосфере.

Социальный статус класса невысок: 5 человек из неполной семьи, есть семьи, где у родителей второй брак либо один из родителей находится в гражданском браке.

Психологический климат в коллективе дружелюбный. Этот парень немного отошел от всей команды, но таков их характер. Занятия в классных комнатах и занятия в классе, участие во всех них. Лучше поговорить с другими детьми, поговорить с парнем из другой школы. Коммуникативные навыки хорошо развиты. Тип был позитивным и добрым парнем, умел делать выводы и исправлять свои ошибки. Правда в том, что многие ребята в классе реагируют на критику. Отвечайте на комплименты. Вы можете поддерживать связь с учителем.

Родители активно участвуют в жизни классного комитета. Они заваривают чай, это мероприятие поможет им провести праздники и подарить подарки детям. Многие учатся в школе, дети узнают о своей победе и ее победе.

Характер взаимоотношений между учениками и родителями хороший. На уроках дисциплину никто не нарушает.

В классе наблюдается вполне дружественная обстановка несмотря на то, что не все друг с другом ладят, открытых конфликтов за время наблюдения не возникало. Класс ответственный, всегда выполняет требования или пожелания, которые им предъявляют, атмосфера в

коллективе сложилась позитивная. Школьники в основном добрые, отзывчивые, «легки на подъем», исполнительные.

После выбора базы исследования можно приступить к констатирующему эксперименту.

Процент адекватных уровней безопасности. В большинстве случаев страх и беспокойство ощущаются, а также сильные эмоции, страх и беспокойство часто возникают тогда, когда, как правило, детям ничего не угрожает. Чувства, сомнения и впечатления - это качества, которые нравятся детям.

35 % повышают уровень безопасности в целом. Обычно этот вид проверки осуществляется в присутствии детей в школе: обучение в процессе работы, при проверке и оценке знаний, общение с учителями и сверстниками с течением времени.

35% в обычном случае - уровень безопасности, подлежащий оплате. Трудностей при этом мы просим вас не давать ребенку в этой школе, процесс обучения будет приятным на душе.

Полученные данные по методике свидетельствуют о том, что:

40% (8 человек) обладают высоким уровнем ситуативной тревожности.

40% (8 человек) обладают средним уровнем ситуативной тревожности. Родители уверены в силах своих детей.

20% (4 человек) обладают низким уровнем ситуативной тревожности.

По результатам по методике «Шкала тревоги и тревожности» Ч.Д. Спилбергер–Ю.Ханина было выявлено:

55% (11 человек) обладают ситуацией, связанная с высоким уровнем человеческого роста - новые угрозы и опасности из окружающего мира, как можно лучше; Профессиональное руководство влияет на оказываемую помощь.

30% обеспечивают контроль над ситуацией. В ситуации всегда чувствуется волнение в середине сезона, поэтому, я думаю, мы подождем. Они принесут вред, осложнения и вред, вред, вред ситуации, принесут вред.

15% (3 человек) обладают низким уровнем ситуативной тревожности. Людям с ограниченными возможностями необходимо пробудить активность, подчеркнуть мотивационные компоненты деятельности, пробудить интерес, подчеркнуть чувство ответственности.

Представленная выше характеристика выборки и анализ результатов исследования ситуативной тревожности у младших подростков необходима для составления программы коррекции ситуативной тревожности младших подростков с применением методов психологического консультирования, а также выполнения математико-статистической обработки результатов исследования для выявления эффективности применения программы.

В данном параграфе была охарактеризована выборка и проанализированы результаты исследования. По результатам исследования ситуативной тревожности у младших подростков был выявлен высокий уровень ситуативной тревожности у некоторых учащихся, что является основанием для составления программы коррекции ситуативной тревожности младших подростков с применением методов психологического консультирования.

Выводы по главе 2

В данной главе было экспериментально выполнено исследование ситуативной тревожности у младших подростков. Были описаны этапы, методы и методики исследования, охарактеризована выборка и проанализированы результаты исследования.

Исследование проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

Были использованы следующие методы: теоретические (анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование); эмпирические (констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование); психодиагностические (тест изучения школьной тревожности Р. Филиппса, опросник для родителей и педагогов «Уровень тревожности ребенка» Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко, методика «Шкала тревоги и тревожности» Ч.Д. Спилбергер – Ю.Ханина.); математико-статистические (критерий Т-критерий Вилкоксона).

Базой исследования являлась МБОУ «СОШ № 86» г. Челябинска. В исследовании принимало участие 20 детей, обучающихся в 6 классе.

Полученный говорят о том, что 30% (6 человек) обладают высоким уровнем ситуативной тревожности; 35% (7 человек) обладают повышенным уровнем ситуативной тревожности; 35% (7 человек) обладают нормальным уровнем ситуативной тревожности.

Полученные данные по методике свидетельствуют о том, что 40% (8 человек) обладают высоким уровнем ситуативной тревожности; 40% (8 человек) обладают средним уровнем ситуативной тревожности; 20% (4 человек) обладают низким уровнем ситуативной тревожности.

По результатам по методике «Шкала тревоги и тревожности» Ч.Д. Спилбергер–Ю.Ханина было выявлено, что 55% (11 человек) обладают высоким уровнем ситуативной тревожности; 30% (6 человек)

обладают средним уровнем ситуативной тревожности; 15% (3 человек) обладают низким уровнем ситуативной тревожности.

По результатам исследования ситуативной тревожности у младших подростков был выявлен высокий уровень ситуативной тревожности у некоторых учащихся, что является основанием для составления программы коррекции ситуативной тревожности младших подростков с применением методов психологического консультирования. Таким образом, определилась экспериментальная группа в количестве 20 подростков, так как положительный климат в коллективе и доброжелательный настрой всех членов коллектива по отношению друг к другу являются факторами, снижающими ситуативную тревожность, поэтому необходимо участие всех учащихся класса в программе для коррекции уровня ситуативной тревожности.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

3.1 Программа коррекции ситуативной тревожности младших подростков с применением методов психологического консультирования

В результате изучения уровня ситуативной тревожности у младших подростков выявились разные показатели: высокий, средний и низкий уровень ситуативной тревожности. В связи с этим, возникает необходимость в разработке программы коррекции ситуативной тревожности младших подростков с применением методов психологического консультирования.

Данная программа предназначена для работы с учащимися 12-14 лет.

Вид программы: коррекционно-развивающая.

Данная программа направлена на коррекцию ситуативной тревожности у младших подростков, путем применения методов психологического консультирования.

Цель программы: коррекция ситуативной тревожности у младших подростков.

Задачи программы:

1. Снять мышечное напряжения и обучить когда ребенок расслабляет мышцы тела и способ чистки.
2. Конкретный ученик, который больше заботится о чрезвычайных ситуациях, методах и техниках своих эмоций, может усилить вовлеченную эмоцию.
3. Авиация и расширение функциональности студентов.
4. Повысить самооценку и мотивацию школьника.

Программа коррекции ситуативной тревожности младших подростков с применением методов психологического консультирования включает упражнения.

Принципы программы:

1. Помощь людям, попавшим в трудную жизненную ситуацию и подготовки их завтра всех этапах развития педагогических принципов. Если раньше начать готовиться, больше нравятся люди, их социальной адаптации и смелости они больше нравятся.

2. Его теория основывается на принципе ориентации на пользователей сильной власти, обеспечивающая социальные факторы или их считать умеет смотреть правде в заранее утверждать между людьми. Итак, стрессовые ситуации и от всей души чувствует избавиться от: вас будут дети, и связанные с их участием в социальных программах.

3. Связанных с работой, боясь приблизиться принципы предупреждения чрезвычайных ситуаций: это психология - принципы педагогического процесса. Дети активно участвовали в общественной жизни, его подготовки и осуществления. В такой ситуации ребенок это тяжелый и опасный стимул активному внедрению основных принципов и методов организации, в данной редакции является по их использованию. С отечественных ученых. Кольчуга. Рубинштейн, А. Н. Леонтьева, Дзя. Дене. Эко, П. И. Элпери и другие

4. Принцип единства диагностики и коррекции: выполнение работ корректирующе эффективность эффективность и динамика. Самая лучшая работа в коррекций исследований по диагностике, основаны на детских этапах развития и диагностики.

5. Лайм дифференциаций лые принципы и методы-методы, основанные на учете индивидуальных особенностей каждого ребенка и работы учителя-дифференциаций лые своими руками вместе с лаймом. Различные упражнения и игры (в том числе детского творчества рисования) используется в разные игры и упражнения. Кроме этого,

человек чувствует процентрализаций и развития ребенка: схватки (пиво), и не только, может помочь другому человеку в трудной ситуации.

6. Корректурa литературное принципе-принципе решить эти проблемы и эмоции детей, арт-терапевт отправить, нужно использовать техники. Арт-терапия-эффективное средство от эмоций, связанных с регулируемой больше стрелять.

7. Принцип комплексно подойти: выполнение работ педагогической и детской психологии: родители и ближайшее социальное окружение нужна связь педагогической необходимости. Профессиональные, а также решить проблему отцов и матерей, а также детей, поднял его социальных компетенций детей и комплексной работы.

8. Конфиденциальность-информация, полученная психологом в процессе работы с разрешимым-случайно или понять не рассматриваются. Все свои мысли и желания студентов.

9. Компетенции-компетенции, установленной определения точного размера и психологов.

10. Принцип ответственности лежит на психолога, в первую очередь старайтесь не использовать наилучшие результаты и жизни ребенка.

Участники программы: учащиеся 12-14 лет в количестве 20 человек.

Научно-методические и нормативно-правовые основания программы: данная программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

В содержание программы входят 8 занятий по 45 минут по следующим темам (подробно представлено в ПРИЛОЖЕНИИ 3):

Занятие № 1. Цель: создание рабочей группы, сплочение коллектива.

Занятие №8. Цель: подвести итог групповой работы.

Таким образом, для коррекции ситуативной тревожности у младших подростков нами была разработана программа, повышение уверенности в себе, самооценка и умение держать себя в трудной ситуации, направленное

на улучшение аварийно-спасательных навыков, также очень спокойны, методы дают возможность справиться с волнением.

Подробное содержание занятий представлено в ПРИЛОЖЕНИИ 3.

Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы (специалистов, детей, родителей, педагогов):

Основные права и обязанности психолога:

- психолог обязан избегать причинения вреда участникам программы, нести ответственность за все свои действия;

- если психолог осознает, что его действия не приведут к улучшению психологического состояния участника программы или представляют риск для него, он должен немедленно прекратить вмешательство;

- психолог применяет только такие методики исследования или вмешательства, которые не представляют потенциальной опасности для здоровья и психического состояния участника программы;

- психолог имеет право на свободу выбора методик и способов работы, соответствующих целям, задачам и логике программы.

Участники программы имеют право на:

- добровольное участие в программе педагогов, родителей, а также детей, которые имеют право отказаться от выполнения того или иного упражнения программы;

- уважительное отношение к себе;

- отказ от участия в программе.

Участники программы обязаны:

- не совершать действий, наносящих психологическую или физическую травму другим участникам программы;

- соблюдать режим посещения занятий.

Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы.

Материалы и инструментарий для занятий:

- палочка;
- цветные карандаши, фломастеры, ручки, мелки;
- листы бумаги формата А4.

Сроки реализации программы: программа рассчитана на 8 занятий, проводимых в течение 1 месяца.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- обучать детей способам расслабления мышц и снятия тяжести с физических нагрузок и работы с мышью;
- более изученный, способный заботиться и заботиться об учителях вместе с учителем получит возможность узнать;
- операция расширяет функциональность и обучение; повышение самооценки и мотивации.

Эффективность программы оценивается по результатам математико-статистической обработки повторной диагностики агрессивного поведения подростков.

Качественные:

- снижение уровня ситуационной тревожности.

Количественные:

- 8 групповых коррекционно-развивающих занятий для младших подростков.
- Индивидуальные консультации по запросу.
- Просветительские мероприятия для детей, родителей и педагогов.
- Описание занятий программы представлено в

ПРИЛОЖЕНИИ 3.

Таким образом, в данном параграфе была представлена программа коррекции ситуативной тревожности младших подростков с применением методов психологического консультирования.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

После реализации программы коррекции ситуативной тревожности младших подростков с применением методов психологического консультирования на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средней общеобразовательной школы №86 г. Челябинска». Для проверки эффективности реализации программы коррекции ситуативной тревожности младших подростков с применением методов психологического консультирования путём проведения математико-статистической обработки данных, была проведена повторная диагностика уровня ситуативной тревожности.

Программа коррекции ситуативной тревожности младших подростков с применением методов психологического консультирования эксперимент, чтобы выявить факты о том, как это сделать. Это означает, что эксперимент с установленным образцом прошел в соответствии с характеристиками, указанными в характеристиках.

Эффективность корректировок «до» и «после» реализации программы на основе сравнительной оценки показателей ситуативной тревожности младших подростков с применением методов психологического консультирования.

Сравнение результатов исследования ситуативной тревожности у младших подростков по методике «Тест изучения школьной тревожности» Р. Филипса представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 4 в таблице 4.1., а также на рисунке 6.

Рисунок 6– Результаты диагностики ситуативной тревожности у младших подростков

говорят о том, что:

5% (1 человек) обладает высоким уровнем ситуативной тревожности, что меньше на 25% (5 человек) чем до реализации программы.

25% (5 человек) обладают повышенным уровнем ситуативной тревожности, что меньше на 10% (2 человек) чем до реализации программы.

70% (14 человек) обладают нормальным уровнем ситуативной тревожности, что больше на 35% (8 человек) чем до реализации программы.

Результаты представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 4 в таблице 4.2., а также на рисунке 7.

Рисунок 7 – Результаты диагностики ситуативной тревожности у младших подростков

Полученные данные повторного исследования по методике «Уровень тревожности ребенка» Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко свидетельствуют о том, что:

10% (2 человек) обладают высоким уровнем ситуативной тревожности, что меньше на 30% (6 человек) чем до реализации программы.

70% (1 человек) обладают средним уровнем ситуативной тревожности, что больше на 30% (6 человек) чем до реализации программы.

20% (4 человек) обладают низким уровнем ситуативной тревожности, как и до до реализации программы.

Ч.Д. Спилбергер–Ю.Ханина было выявлено:

10% (2 человек) обладают высоким уровнем ситуативной тревожности, что меньше на 45% (9 человек) чем до реализации программы.

70% (1 человек) обладают средним уровнем ситуативной тревожности, что больше на 40% (8 человек) чем до реализации программы.

20% (4 человек) обладают низким уровнем ситуативной тревожности, что больше на 5% (1 человек) чем до реализации программы.

Подводя итоги по проведённой диагностике по трем методикам, можно сделать вывод, что программа коррекции ситуативной тревожности младших подростков с применением методов психологического

консультирования является эффективной, так как у испытуемых произошли качественные изменения в уровне ситуативной тревожности. Количество учащихся, обладающих средним и низким уровнем ситуативной тревожности, увеличилось до 90%, в то время как количество учащихся, обладающих высоким уровнем ситуативной тревожности, снизилось до 10%.

В ходе реализации программы младшие подростки с диагностируемым высоким и повышенным уровнем ситуативной тревожности на констатирующем этапе исследования укрепили уверенность в себе, развили самооценку и выработку конструктивных способов поведения в трудных для подростка ситуациях, а также овладели приемами, позволяющими справиться с излишним волнением, тревогой. Таким образом, была достигнута цель программы: коррекция ситуативной тревожности у младших подростков.

В результате исследований и экспериментов, связанных с предотвращением чрезвычайных ситуаций, определение наилучших условий для четкого выявления изменений в условиях психологического консультирования у детей младшего возраста может предоставить возможность для консультаций и демонстрации эффективности программы. Программа также определит эффективность использования полученных результатов математико-статистической обработки.

Для выполнения математико-статистической обработки результатов эффективности программы коррекции ситуативной тревожности младших подростков с применением методов психологического консультирования по методике «Шкала тревоги и тревожности» Ч.Д. Спилбергер–Ю.Ханина будем использовать Т-критерий Вилкоксона, так как с помощью него можно оценить достоверности сдвига в значениях исследуемого признака.

Для расчетов по критерию по Т-критерию Вилкоксона используются данные 13 человек из 20 испытуемых, так как именно у них произошли изменения между показателями «до» и «после» реализации программы.

$$N=13;$$

$$5 \leq N \leq 50.$$

Следовательно, ограничения выполняются.

Подсчет по T-критерию Вилкоксона при сопоставлении показателей первичной и повторной диагностики по методике «Шкала тревоги и тревожности» Ч.Д. Спилбергер–Ю.Ханина представлен в таблице 4.4. в ПРИЛОЖЕНИИ 4.

Величина T:

$$T = \sum R_r, \text{ где}$$

R_r — ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

$$T_{\text{эмп.}} = 2+2=4$$

Критические значения:

$$T_{\text{кр.}} \begin{cases} 21 (p \leq 0,05) \\ 12 (p \leq 0,01) \end{cases}$$

Рисунок 9 – Ось значимости

$$T_{\text{эмп.}} < T_{0,05} \Rightarrow \text{принимается } H_1.$$

По результатам математико-статистической обработки было выявлено, что интенсивность сдвигов в сторону снижения уровня ситуативной тревожности превышает интенсивность сдвигов в сторону его повышения, что говорит об эффективности применения программы коррекции ситуативной тревожности младших подростков с применением методов психологического консультирования.

В данном параграфе были проанализированы результаты опытно-экспериментального исследования коррекции ситуативной тревожности младших подростков с применением методов психологического консультирования. По результатам математико-статистической обработки результатов повторной диагностики у испытуемых выявлено снижение ситуативной тревожности, что подтверждает выдвинутую ранее гипотезу о том, что коррекция ситуативной тревожности младших подростков будет эффективной, если средством реализации модели выступит программа

коррекции ситуативной тревожности младших подростков с применением методов психологического консультирования. На основании анализа вышеприведённых результатов повторной диагностики и выявленных с помощью математико-статистической обработки данных об изменении уровня ситуативной тревожности мы можем сделать вывод о том, что программа коррекции ситуативной тревожности младших подростков с применением методов психологического консультирования эффективна.

3.3 Рекомендации родителям и педагогам по ситуативной тревожности подростков

Эмоциональное благополучие подрастающего поколения – один из объектов пристального внимания школьных психологов, педагогов, родителей. Для того, чтобы снизить повышенный уровень ситуативной тревожности и закрепить результаты программы, прислушайтесь к следующим рекомендациям психологов.

Родители предполагают, что ребенок обеспокоен

1. Почаще называйте ребенка по имени, проявляйте к нему свою любовь и нежность. Обнимите ребенка, если что-то случится.
2. Аудитория воспитала своих детей. Хвалите его почаще, но он знал, за что выступает.
3. Тревожного ребенка не следует сравнивать ни с кем.
4. Многие дети не комментируют. Это необходимо - излишне, когда ребенка наказывают, наказывают за оскорбление.
5. Приведите себя в порядок с ребенком. Было много волнений, когда результаты не соответствовали требованиям взрослых.
6. Я прошу детей не делать слишком много. Часто родители думают, что обеспечение качества в детях - это правда.
7. Дети верят. Они представляют собой действия, доверие к ребенку, доверие и недоверие, порождающие волнение.

8. Основой мудрых родителей своих детей неизменно является слово. Что я люблю детей, я люблю, мне всегда нравится отдавать, совершать ошибки, но я люблю.

9. Детский разговор с другими детьми, но время и комната в комнате, чтобы оставаться на связи с ним и с глубокой истиной. [15, с. 11].

Практические рекомендации для педагогов по организации работы с тревожными детьми младшего подросткового возраста.

1. Разрешайте детям посещать занятия в соответствии с инструкциями. Ребенок может терпеть неудобства, заранее определяя, сможет ли выполнить сложное задание, недооценивает спуск, он любит себя.

2. Необходимо поднять настроение очень переживающему за ребенка ребенку, нужно показать ему, что эти слова вселяют в него смелость верить в победу, "ты знаешь, как это сделать лучше", чем он внушает.

3. Нет необходимости сравнивать ребенка с кем-либо, это не принимается во внимание, особенно при сравнении его успеваемости. Оптимистичные дети "завтра" дают прогноз, он помогает укрепить их веру.

4. Совместный план работы с детьми, потому что они знают лес 22, ст. 46.

5. Развитие надежды и свободы у детей. Именно вы даете своему ребенку необходимые советы, а не команды, даете ему больше творческих возможностей

6. Почаще хвалите ребенка. Особенно следует хвалить учеников младших учителей.

7. Ребенок мешает друг другу - это разные вещи, поэтому им нужен индивидуум.

Возраст ребенка продолжает повышать тревожность, поэтому адекватная психолого-педагогическая коррекционная работа уменьшается и уменьшается в зависимости от условий события.

Скорее всего, ни один родитель не будет беспокоиться. Однако эти качества являются условиями для развития действий взрослого ребенка [62, с. 10].

Часто родители устанавливают требования к ребенку так, что он не может этого сделать. Отец своего ребенка любит радовать, как мать, я люблю его и поэтому стараюсь исполнить желание. Но одно понять труднее, чем другое, он понял: он никогда не мог понять, чего ждут отец и мать. Другие - как будто он сам их не видел: плохо, что приходится извиняться.

Критик избавляется от страха или взрослых, чтобы ребенок стал сильнее и сохранил внутреннюю силу своего духа. Он научился часто дышать, голова опускалась на плечо, выходил из комнаты и шел тихо, ребенок почувствовал характер. Все это целиком и полностью способствует развитию ребенка, реализации его творческих приемов, не мешает его связи с детьми и взрослыми, поэтому родители любят своих детей, которые озабочены (безрезультатно) и считают что-то грамотным в этой области, делают все возможное (не бывает совсем неспособных детей) [51, с. 15].

Прежде всего, родителям нужно установить, что, зарабатывая каждый день, все это время перед ним с другими членами семьи (например, во время ужина) будут делиться. Кроме того, необходимо уйти от унижающего достоинство ребенка слова, но взрослые очень злы, обижены. Другое дело, если ребенок делает или не делает вот так, простите меня, что делать (если есть желание) хорошо объясняет. Родители своих детей много размышляли о том, что может принести шидештарима.

Это поможет сократить количество получателей вашего комментария. Постарайтесь записать все замечания ребенка от родителей к заказу только за один день. Ты перечитываешь список снова всю ночь. Я думаю, есть много такого, что не поддается наблюдению: либо они не приносят никакой пользы, просто нянчатся.

Наказания не будут полностью пугать детей. Они всего боятся. В качестве профилактики родители ожидают экстремальной ситуации и детям это помогает как словом, так и чувством больше думать.

Чтение детям «разумного и ласкового прикосновения ко всему окружающему» поможет обрести надежду во всем мире, и это спасло его от предательства и запугивания страхом.

Сердца отцов обращаются к детям, а матери соблазняют друг друга, доказывая, что это вдохновляет. Одним словом, он не понимал, что ты делаешь, его мать сегодня потерпела крах, это беспокоило его больше всего, в том числе и для того, чтобы подчеркнуть это.

Папа - мама, папа-мама часто испытывают трудности с исследованиями на мышцах, и физические упражнения также могут быть полезны для расслабления. Но, к сожалению, родители не всегда говорят о них. Каждая мысль имеет свою собственную шкалу настроения.

В такой ситуации родителям говорили: «Дети часто являются главными, было бы полезно выполнять упражнения, чтобы ослабить их мышцы. Если ты тренируешься с ним, значит, он поступил правильно».

Родители, которые пришли на такое издание, через некоторое время почувствовали себя в теле, почувствовали общее состояние организма. Как правило, мы готовы продолжать совместную работу.

Такие родительские уроки предлагались и не только учителям. Ведь родители часто дают детям почитать, а учитель дает ученику, и он учится читать, ни для кого не секрет. Вот что происходит с вашими детьми на глазах у взрослых.

Чтобы избавиться от беспокойства, вы можете использовать информацию визуально. Например, в школе или в детском саду на стенах вспоминали Э. Дене. Б.И. Новиков. Основана в редакции Кочубея.

Предотвращение безопасности

1. Чтобы поговорить с ребенком, необязательно унижать достоинство человека. (Дети, например, не скажут: «Это многому тебя научит, чтобы понять! Послушай хорошую бабушку!»)

2. У меня был ряд действий со мной, во-первых, не давайте моему ребенку никаких причин останавливаться.

3. Детский творческий подход учитывая, что вы не можете с ними сделать, он не спрашивал. Если ребенок понимает предмет в классе, помогите ему еще раз, и победит самый маленький, но не забывайте хвалить его.

4. Дети верят, прощают и находятся с ним.

5. Если ребенку трудно учиться по объективным причинам, существует кружок для проведения занятий, и он не считается отдельным человеком.

Родители ребенка своим поведением в соответствии с этим тоже были победителями, и по этой причине отказ в любви ему не поможет. Пусть он живет в атмосфере тепла и доверия, и в нем открылось много талантов.

Как играть с беспокойством ребенка.

Правила работы с тревожными детьми на начальном этапе:

1. Хотя что-то, ребенок спокойно начал играть в новые игры. Сначала он играл с другими детьми, знал правила и только потом был с ними знаком.

2. Пора избавляться от конкурсов и игр, например, в следующем задании: «Кто быстрее?»

3. Он включен в новую игру, когда ребенок волнуется, не почувствовал ли он столкновения? с ней, в уже знакомых материалах (на

рисунке, на фото) проделана хорошая работа. Используйте правила или инструкции, вы увидите игрушки, в которые ребенок играет не только один раз.

4. Чтобы соответствовать этим условиям, он предлагает, чтобы дети закрывали глаза, чтобы играть только после длительного периода использования.

Ребенок очень волнуется, если вы хорошо поработаете с ним, например: «Воздушный шар», «Лодка и ветер», «Железный прут», «Винт».

Позже ребенок начинает учиться, эти упражнения можно добавить к следующим упражнениям: «Подарок под елкой», «Год», «Болтовня Шалтая», «Танец рук».

Дети из тревожной группы были привлечены к игре, когда они вели себя, разговаривали с другими детьми, и им не давали без проблем. На этом этапе работы будут полезны игры «Дракон», «Слепой танец», «Насос и мяч», «Головомяч», «Гусеница», «Бумажные мячики».

Игры «Зайки и слоны», «Волшебный стул» и др., способствующие повышению самооценки, можно проводить на любом этапе работы. Эффект от этих игр будет лишь в том случае, если они проводятся многократно и регулярно (каждый раз можно вносить элемент новизны).

Таким образом, работая с тревожными детьми, следует помнить, что состояние тревоги, как правило, сопровождается сильным зажимом различных групп мышц. Поэтому релаксационные и дыхательные упражнения для данной категории детей просто необходимы.

Выводы по главе 3

В данной главе мы разработали и реализовали программу коррекции ситуативной тревожности младших подростков с применением методов психологического консультирования, проанализировали результаты её применения с использованием математико-статистической обработки данных. А также дали рекомендации родителям и педагогам по коррекции ситуативной тревожности подростков.

Программа направлена на коррекцию ситуативной тревожности младших подростков путём укрепления уверенности в себе, развития самооценки и выработки конструктивных способов поведения в трудных для подростка ситуациях, а также овладение приемами, позволяющими справиться с излишним волнением, тревогой.

Рассчитана на 1 месяц, периодичность занятий – 2 раза в неделю (8 занятий по 45 минут).

Полученный результаты повторного исследования по методике «Тест изучения школьной тревожности» Р. Филиппа говорят о том, что 5% (1 человек) обладает высоким уровнем ситуативной тревожности, что меньше на 25% (5 человек) чем до реализации программы; 25% (5 человек) обладают повышенным уровнем ситуативной тревожности, что меньше на 10% (2 человек) чем до реализации программы; 70% (14 человек) обладают нормальным уровнем ситуативной тревожности, что больше на 35% (8 человек) чем до реализации программы.

Полученные данные повторного исследования по методике «Уровень тревожности ребенка» Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко свидетельствуют о том, что 10% (2 человек) обладают высоким уровнем ситуативной тревожности, что меньше на 30% (6 человек) чем до реализации программы; 70% (1 человек) обладают средним уровнем ситуативной тревожности, что больше на 30% (6 человек) чем до

реализации программы; 20% (4 человек) обладают низким уровнем ситуативной тревожности, как и до до реализации программы.

По результатам повторного исследования по методике «Шкала тревоги и тревожности» Ч.Д. Спилбергер–Ю.Ханина было выявлено, что 10% (2 человек) обладают высоким уровнем ситуативной тревожности, что меньше на 45% (9 человек) чем до реализации программы; 70% (1 человек) обладают средним уровнем ситуативной тревожности, что больше на 40% (8 человек) чем до реализации программы; 20% (4 человек) обладают низким уровнем ситуативной тревожности, что больше на 5% (1 человек) чем до реализации программы.

С помощью Т–критерий Вилкоксона была подтверждена гипотеза нашего исследования о том, что коррекция ситуативной тревожности младших подростков будет эффективной, если средством реализации модели выступит программа коррекции ситуативной тревожности младших подростков с применением методов психологического консультирования.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В первой главе был проведен анализ литературы, который показал, что в настоящее время исследования ситуативной тревожности младших подростков имеют большое значение в психологической теории и практике.

Личностная тревожность – это такое состояние тревоги, в котором человек пребывает всегда. Это очень тяжелое состояние, которое влияет на общее состояние человека, на его физические показатели.

Ситуативная тревожность – такое состояние проявляется, может иметь место динамика и сильная стрессовая реакция, и в какое время проявляется.

Именно здесь видны следы новой эмоции: сильная эмоция, усиливает общее интеллектуальное развитие человека, сильная (творческая, волевая) может препятствовать формированию мыслей, поведение этого человека было таким, каким он его видит, нет страха перед незнакомцами.

Однако несовершеннолетние дети все равно не будут беспокоиться о соответствующих психолого-педагогических мерах, чтобы перевернуться, когда наоборот.

Ребенок беспокоится и переживает из-за проблемы: болит живот, головная боль, першит в горле, одышка, сухость во рту, болят ноги, их часто бьют.

В работе использовались методы моделирования и «дерева целей». Модель коррекции ситуативной тревожности младших подростков с применением методов психологического консультирования состоит из теоретического, диагностического, коррекционного и аналитического блоков.

Во второй главе было организовано исследование ситуативной тревожности у младших подростков. Были описаны этапы, методы и

методики исследования, охарактеризована выборка и проанализированы результаты исследования.

Исследование проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

Были использованы следующие методы: теоретические (анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование); эмпирические (констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование); психодиагностические (тест изучения школьной тревожности Р. Филипса, опросник для родителей и педагогов «Уровень тревожности ребенка» Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко, методика «Шкала тревоги и тревожности» Ч.Д. Спилбергер – Ю.Ханина.); математико-статистические (критерий Т-критерий Вилкоксона).

Базой исследования являлась МБОУ СОШ № 86 г. Челябинска. В исследовании принимало участие 20 детей, обучающихся в 6 классе. Возраст испытуемых от 12 до 14 лет.

По результатам констатирующего эксперимента было выявлено, что:

- высокий уровень ситуативной тревожности имеют 55% учащихся;
- средний уровень ситуативной тревожности был выявлен у 30% учащихся;
- низкий уровень ситуативной тревожности был выявлен у 15% учащихся.

По результатам исследования ситуативной тревожности младших подростков был выявлен высокий и повышенный уровень ситуативной тревожности у 85% (17 человек), что является основанием для составления программы коррекции ситуативной тревожности младших подростков с применением методов психологического консультирования. Таким образом, определилась экспериментальная группа в количестве 20 подростков.

В третьей главе было реализовано опытно-экспериментальное исследование коррекции ситуативной тревожности младших подростков с применением методов психологического консультирования. Была составлена программа коррекции ситуативной тревожности младших подростков с применением методов психологического консультирования, проанализированы результаты опытно-экспериментального исследования с помощью математико-статистической обработки данных, а также даны рекомендации родителям и педагогам по коррекции ситуативной тревожности подростков.

Программа направлена на коррекцию ситуативной тревожности младших подростков путём укрепления уверенности в себе, развития самооценки и выработку конструктивных способов поведения в трудных для подростка ситуациях, а также овладение приемами, позволяющими справиться с излишним волнением, тревогой.

Рассчитана на 1 месяц, периодичность занятий – 2 раза в неделю (8 занятий по 45 минут).

В результате проведения формирующего эксперимента мы увидели, что произошли качественные изменения показателей ситуативной тревожности у младших подростков. Количество учащихся, обладающих средним и низким уровнем ситуативной тревожности, увеличилось до 90%, в то время как количество учащихся, обладающих высоким уровнем ситуативной тревожности, снизилось до 10%.

Таким образом, были реализована цель и задачи исследования, а также с помощью T-критерий Вилкоксона была подтверждена выдвинутая ранее гипотеза о том, что коррекция ситуативной тревожности младших подростков будет эффективной, если средством реализации модели выступит программа коррекции ситуативной тревожности младших подростков с применением методов психологического консультирования.