МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(национальный исследовательский университет)
Факультет «Психология»
Кафедра «Психология развития»

РАБОТА ПРОВЕРЕНА
Рецензент
_____
_____2016 г.

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ
Заведующей кафедрой,
д – р психол. н., профессор
_____Е.Л. Солдатова
_____2016 г.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНОСТИ ПОДРОСТКОВ С УЧЕТОМ ГЕНДЕРНЫХ РАЗЛИЧИЙ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ
ЮУрГУ – 030301.2016.651.ПЗ ВКР

Руководитель
к. п. н., доцент
_____ Г. И. Захарова
_____ 2016г.

Автор работы
студент группы Пз – 627
_____ А. А. Прохорова
_____ 2016г.

Нормоконтролер
зав. уч. лабораторией
__Н.А. Шанькова
_____ 2016г.

Челябинск 2016

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное агентство по образованию Российской Федерации
Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования
«Южно-Уральский государственный университет»
Факультет «Психология»
Кафедра «Психология развития»
Специальность 030301 «Психология»

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____(Е.Л. Солдатова)
_____2016 г.

ЗАДАНИЕ
на выпускную квалификационную работу студента
Прохоровой Анастасии Александровны
Группа Пз – 627

1. Тема работы «Психологическая коррекция тревожности подростков с учетом гендерных различий» утверждена приказом по университету от _____. №

2. Срок сдачи студентом законченной работы _____ 2016г.

3. Исходные данные к работе

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, 3 глав, вывода, заключения, списка литературы (всего 74 наименования) и 3 приложений. В тексте работы имеются 21 таблица и 12 иллюстраций.

Общий объем работы составляет 83 страницы.

В исследовании участвовали учащиеся 6 А и 6 Б классов МКОУСОШ №9 г. Аши (с профессиональной подготовкой): 52 подростка в возрасте 12 – 13 лет.

4. Перечень вопросов, подлежащих разработке:

1. Определить особенности тревожности у девочек подросткового возраста;

2. Определить особенности тревожности у мальчиков подросткового возраста;

3. Выявить гендерные различия в особенностях тревожности в подростковом возрасте;

4. Разработать и проверить эффективность программы психологической коррекции тревожности с учетом гендерных различий подростков 12 – 13 лет;

5.Составить рекомендации педагогам, родителям подростков.

5. Иллюстративный материал: 21 таблица, 12 иллюстраций, раздаточный материал (количество 5), диплом (3).

Общее количество иллюстраций – 33.

6. Календарный план

Наименование разделов выпускной квалификационной работы	**Срок выполнения разделов работы**
Планирование, разработка и написание теоретической части	15.10.15 – 18.01.16
Планирование и проведение исследования	24.01.16 – 21.03.16
Анализ результатов исследования	24.03.16 – 08.04.16

Зав. кафедрой _____/ Е.Л. Солдатова/

Руководитель работы _____/ Г.И. Захарова/

Автор работы, студент
группы Пз – 627 _____/А.А. Прохорова/

АННОТАЦИЯ

Прохорова А.А. «Психологическая коррекция тревожности подростков с учетом гендерных различий». Челябинск: ЮУрГУ, Пз – 627 83 с., 12 ил., 21 табл., библиогр.список – 74 наименования., 3 прил.

Выпускная квалификационная работа посвящена психологической коррекции тревожности подростков с учетом гендерных различий. В теоретической части работы дается общая характеристика тревожности как черты личности, описываются особенности поведения тревожных детей.

В соответствии с целью и задачами выпускной квалификационной работы определяется уровень тревожности подростков. Для этого использовались такие методы как: тест школьной тревожности Филиппса, тест «Самооценка психических состояний» (Айзенк), тест «Шкала тревожности» Кондаша.

На основании результатов исследования был разработана и реализована коррекционная программа. После психологической коррекции была повторно проведена психодиагностика по методикам Филиппса, Айзенка, Кондаша, с помощью статистического критерия Манна – Уитни определена эффективность программы.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ…….. 6
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ… 9
1.1 Состояние проблемы тревожности подростков в психологической литературе……. 9
1.2 Возрастные особенности проявления тревожности подростков 12 – 13 лет с учетом гендерных различий…… 13
1.3 Программа психологической коррекции тревожности подростков 12 – 13 лет с учетом гендерных различий…….. 22
ГЛАВА 2 ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ…….. 28
2.1 Цель, задачи, предмет и объект исследования…… 28
2.2 Методы и методики исследования……... 29
2.3 Программа коррекции тревожности подростков 12 – 13 лет с учетом гендерных различий…….. 32
ГЛАВА 3 АНАЛИЗ РЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ…….. 36
3.1 Результаты исследования тревожности подростков12 – 13 лет с учетом гендерных различий…….. 36
3.2 Анализ результатов исследования после психологической коррекции тревожности…….. 45
3.3 Рекомендации педагогам, родителям подростков по психологической коррекции тревожности подростков 12 – 13 лет с учетом гендерных различий... 50
ВЫВОДЫ……. 60
ЗАКЛЮЧЕНИЕ…….. 62
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК…….. 64
ПРИЛОЖЕНИЯ…… 70
ПРИЛОЖЕНИЕ А…… 70
ПРИЛОЖЕНИЕ Б……. 74
ПРИЛОЖЕНИЕ В……. 81

ВВЕДЕНИЕ

Проблема тревожности является одной из наиболее актуальных проблем в современной психологии. Её изучением занимались такие психологи как

В. Н. Астапов, Н. Д. Литвинов, А. М Прихожан, Б. Филиппс, и другие. Среди негативных переживаний человека тревожность занимает особое место, часто она приводит к снижению работоспособности, к трудностям в общении

Тревожность – это одна из типичных проблем, с которыми сталкивается школьный психолог, так как выступает ярчайшим признаком дезадаптации ребенка. Данная проблема осложняется тем, что довольно часто в практике учебной деятельности дети с выраженной тревожностью считаются наиболее «удобными» для детей, учителей и родителей: они всегда готовят уроки, стремятся выполнять все требования педагогов, не нарушают правила поведения. Несмотря на очевидность различий поведенческих проявлений, в их основе лежит единый синдром – тревожность, которую не всегда бывает просто распознать.

Проблема гендерных различий в психологии изучалась такими учеными как Д.В.Воронцов, Н.Б. Гафизова, Ю.Е. Гусева, Е.В. Иоффе, И.С.Клецина, Н.П.Реброва, Т.А. Шведчикова, Л.В. Штылева и др. Ученые дают определение понятию «гендерная роль», что в переводе с английского означает – поведение, нормативно ожидаемое от индивидов мужского и женского пола; другими словами, это поведение, рассматриваемое как подобающее мужчинам и женщинам.

В психологии гендер – это социально биологическая характеристика, с помощью которой люди дают определение понятиям «мужчина» и «женщина», «юноша» и «девушка», «мальчик» и «девочка». Интенсивность переживания тревоги у мальчиков и девочек различны. В подростковом возрасте девочки более тревожны, чем мальчики. Это связано с тем, с какими ситуациями они связывают свою тревогу, как ее объясняют, чего опасаются. Девочки чаще связывают свою тревогу с другими людьми. К людям, с которыми девочки могут связывать свою тревогу, относятся не только друзья, родные, учителя. Девочки боятся так

называемых «опасных людей» − пьяниц, хулиганов и т. д. Мальчики же боятся физических травм, несчастных случаев, а также наказаний, которые можно ожидать от родителей или вне семьи: учителей, директора школы и т. д.

Тот факт, что тревожность в подростковом возрасте существенно повышается, является общепризнанным, и в этом контексте естественно происходит повышение тревожности по поводу школьной жизни. Если причины, по которым тревожность возрастает в 1–м, 5–м и 9–м классе, вполне понятны и обусловлены изменяющейся социально–педагогической ситуацией, то факторы, подкрепляющие тревожность шестиклассников, менее очевидны. По всей вероятности, резкое повышение уровня тревожности в этом возрасте связано с началом пубертатного кризиса, который традиционно характеризуется развитием самосознания, и именно в этот период тревожность становится устойчивым личностным образованием, связанным с особенностями формирования

Я – концепции. Все вышеизложенные положения определили тему исследования: «Психологическая коррекция тревожности подростков 12 – 13 лет с учетом гендерных различий»

Цель исследования: осуществить психологическую коррекцию тревожности подростков 12 – 13 лет с учетом гендерных различий.

Объект исследования: тревожность детей подросткового возраста

Предмет исследования: коррекция тревожности подростков 12 – 13 лет с учетом гендерных различий.

База исследования: МКОУСОШ № 9 (с профессиональной подготовкой) города Аши Челябинской области.

Задачи исследования:

1. Определить особенности тревожности у девочек подросткового возраста;
2. Определить особенности тревожности у мальчиков подросткового возраста;
3. Выявить гендерные различия в особенностях тревожности в подростковом возрасте;
4. Разработать и проверить эффективность программы психологической коррекции тревожности с учетом гендерных различий подростков 12 – 13 лет;
5. Составить рекомендации педагогам, родителям подростков.

Гипотеза исследования: предполагаем, что высокая тревожность подростков изменится при реализации программы коррекции тревожности с учетом гендерных различий подростков 12 – 13 лет, включающая в себя: упражнения, тренинговые занятия, игры направленные на снижение тревожности.

Методы исследования: анализ, обобщение, тестирование, анализ документации, статистический критерий Манна – Уитни.

Методики исследования: тест школьной тревожности Филиппса, тест «Самооценка психических состояний» (Айзенк), тест «Шкала тревожности» Кондаша.

База исследования: МКОУ СОШ № 9 (с профессиональной подготовкой) г. Аши Челябинской области. В исследовании принимали участие учащиеся 6 А и 6 Б классов в количестве 52 человек из них 28 девочек и 24 мальчика.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1 Состояние проблемы тревожности подростков в психологической литературе

В настоящее время изучению тревожности посвящено большое количество работ. Тревожность изучали такие зарубежные исследователи, как А. Адлер, С. Салливен З. Фрейд, Э. Фромм, К. Хорни и такие отечественные ученые, как Г.Г. Аракелов, Н. Е. Лысенко, А.М.Прихожан, Е.Е. Шотт и другие.

Понимание тревожности было внесено в психологию психоаналитиками и психиатрами. Многие представители психоанализа рассматривали тревожность как врожденное свойство личности, как изначально присущее человеку состояние.

Впервые тревожность описана З. Фрейдом, ученый утверждал, что столкновение биологических влечений с социальными запретами порождает тревожность. З. Фрейд смотрел на тревожность как на симптоматическое проявление внутреннего эмоционального конфликта, вызванного тем, что человек бессознательно подавляет в себе ощущения, чувства или импульсы, которые являются для него слишком угрожающими или раздражающими [66].

Тревожность характеризуется тремя основными признаками:

1) специфическим чувством неприятного;

2) соответствующими соматическими реакциями, прежде всего усилением сердцебиения;

3) осознанием этого переживания [46].

Проблема тревожности стала предметом специального исследования у неофрейдистов и, прежде всего у К. Хорни. В теории К. Хорни главные источники тревожности и беспокойства личности коренятся не в конфликте между биологическими влечениями и социальными запретами, а являются результатом неправильных человеческих отношений.

К. Хорни считает, что при помощи удовлетворения этих потребностей человек стремится избавиться от тревожности, но невротические потребности не

насыщаемы, удовлетворить их нельзя, а, следовательно, от тревоги нет путей избавления [70].

С. Салливен считает, что у человека есть исходное беспокойство, тревога, которая является продуктом межличностных (интерперсональных) отношений. Тревога вызывается действительными или мнимыми угрозами безопасности человека [65].

С. Салливен так же, как и К. Хорни, рассматривает тревожность не только как одно из основных свойств личности, но и как фактор, определяющий ее развитие. Возникнув в раннем возрасте, в результате соприкосновения с неблагоприятной социальной средой, тревожность постоянно и неизменно присутствует на протяжении всей жизни человека.

Зарубежные ученые рассматривают тревожность как реакцию на угрожающие события, имеющие место в реальной жизни; возникающая при этом тревожность становится привязанной к обстоятельствам, ассоциирующимся с данным событием. Эти обстоятельства начинают служить спусковым крючком тревожности человека независимо от какого бы то ни было угрожающего события. Если человек недостаточно контролирует у себя проявление тревожности, то у него может развиться состояние повышенной тревожности, приступов раздражительности, усиления сердцебиения и страха смерти или страха умопомешательства [11].

В отечественной психологии тревожность также традиционно рассматривалась как проявление неблагополучия, вызванное нервно – психическими и тяжелыми соматическими заболеваниями, либо представляющее собой последствие перенесенной психической травмы.

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

По определению С.С. Савина, «тревожность – переживание эмоционального неблагополучия, связанное с предчувствием опасности или неудачи» [65, С.250].

А.М. Прихожан указывает, что тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, предчувствием грозящей опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние (ситуативная тревога) и как устойчивую черту, индивидуальную психологическую особенность, проявляющуюся в склонности к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги [52, С. 304].

Г.Г. Аракелов, Н.Е. Лысенко, Е.Е. Шотт, в свою очередь, отмечают, что тревожность – это многозначный психологический термин, которым описывают как определенное состояние индивидов в ограниченный момент времени, так и устойчивое свойство любого человека [5, С. 248]. Анализ литературы позволяет рассматривать тревожность с различных точек зрения, допускающих утверждение о том, что повышенная тревожность возникает и реализуется в результате сложного взаимодействия когнитивных, аффективных и поведенческих реакций, провоцируемых при воздействии на человека различными стрессами [46].

Таким образом, понятием «тревожность» психологи обозначают состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству, имеющей отрицательную эмоциональную окраску.

Чувство тревоги в школьном возрасте неизбежно, поскольку познание всегда сопровождается тревогой. Познание – это всегда открытие чего – то нового, а все новое таит в себе беспокоящую человека неопределенность. Устранить эту тревогу, по сути, означает нивелировать все трудности познания, которые являются необходимым условием успешности усвоения знаний. Однако интенсивность переживаний не должны превышать индивидуальной для каждого

ребенка «критической точки», после которой оно начинает оказывать дезорганизующее, а не мобилизирующее влияние.

Проблемы тревожных детей разнообразны: с одной стороны, это неуспеваемость или неумение наладить контакты со значимыми людьми, с другой – снижение самооценки, уверенности в себе, чувство вины, острое переживание каждой неудачи, «разрастание» негативного эмоционального опыта, возможность невротических реакций. По данным А.М. Прихожан, тревожность возрастает при переходе в среднюю школу, от 4–го к 5–му классу и позже – от 6–го к 7–му классу. Она больше свойственна подросткам, чем младшим школьникам. Среди подростков наиболее тревожными оказываются неуспевающие и отличники. У неуспевающих учеников высокая тревожность сочетается со снижением самооценки. Отличники со своей «звездной болезнью» постоянно боятся утратить высокий статус, не соответствовать занимаемому положению. Самые эмоционально устойчивые подростки в школе – троечники. Их спокойная жизнь основывается на низком уровне притязаний, на принципах «не напрягаться», «свою тройку всегда получишь» [54].

Гармоничному развитию личности школьника не способствуют обе крайности – и высокая, и низкая тревожность. Ребенку необходим оптимальный уровень тревожности, не изматывающей, а поддерживающей тонус деятельности, мобилизующей на преодоление трудностей и достижение высоких целей [19].

Из вышеизложенного следует, что термин «тревожность» используется для обозначения относительно устойчивых индивидуальных различий в склонности индивида испытывать это состояние. 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. В этом статусе тревожность была описана

З. Фрейдом, который утверждал, что столкновение биологических влечений с социальными запретами порождает тревожность. Содержание тревожности – переживание неопределенности и чувство беспомощности.

В отечественной психологии тревожность традиционно рассматривалась как проявление неблагополучия. По определению С.С.Савина, «тревожность – переживание эмоционального неблагополучия, связанное с предчувствием опасности или неудачи» [65].

Анализ литературы последних лет позволяет рассматривать тревожность с различных точек зрения, допускающих утверждение о том, что повышенная тревожность возникает и реализуется в результате сложного взаимодействия когнитивных, аффективных и поведенческих реакций, провоцируемых при воздействии на человека различными стрессами [46].

В психологической литературе можно встретить разные определения этого понятия, хотя большинство исследований сходятся в признании необходимости рассматривать его дифференцированно – как ситуативное явление и как личностную характеристику с учетом переходного состояния и его динамику. В следующем параграфе мы рассмотрим гендерные различия подростков12 – 13 лет.

1.2 Возрастные особенности проявления тревожности подростков 12 – 13 лет с учетом гендерных различий

Подростковый возраст характеризуется интенсивным ростом. Длина тела увеличивается на 5 – 8 см в год. Девочки наиболее активно растут в 11 – 12 лет, усиленный рост мальчиков отмечается в 13 – 14 лет. Масса тела также быстро растет, девочки прибавляют 4 – 8 кг, мальчики 7 – 8 кг в год [71].

У подростка усилено развиваются грудная клетка и дыхательные мышцы. Окончательно формируется тип дыхания: у мальчиков – брюшной, у девочек – грудной. Усиленный рост тканей предъявляет свои особые требования к сердечно – сосудистой системе. Объем сердца в это время увеличивается примерно на четверть. Сосуды также быстро растут. Поэтому у подростков часто повышается кровяное давление. В данный возрастной период происходит дальнейшее развитие головного мозга, его высших отделов – лобных областей коры. Это расширяет возможности подростка, растет осмысленность восприятия, становится легче организовать произвольность внимания. Неблагоприятно на сердечно –

сосудистой деятельности подростка отражаются отрицательные эмоции, так как меняется состояние нервной системы, которые выражаются в их поведении. Дети иногда безразличны даже к самым важным событиям, которые происходят вокруг, или совершенно равнодушны к оценке на уроке за свой ответ. У девочек, в большей мере выражены нарушения эмоционального плана – они излишне обидчивы, могут «ни с того ни с сего» заплакать, у них часто меняется настроение. Мальчики же чаще становятся более шумными, многие их действия сопровождаются ненужными движениями (не могут усидеть спокойно на месте, вертят что – нибудь в руках) [71].

У мальчиков и у девочек нарушается координация движений, причем в большей части у мальчиков, так как происходит особенно сильное «вытягивание», они больше вырастают, чем девочки. Отсюда меньшая точность движений общая «угловатость». У мальчиков и у девочек хуже становится подчерк, больше описок, исправлений, наклон букв то один, то другой.

Речь подростка порою делается замедленной, не всегда быстро реагирует на обращения взрослых. В школе ответы подростков на вопросы учителя становятся более скудными, однозначными, для получения исчерпывающего ответа приходится задавать им наводящие вопросы, как бы «вытягивать» из них ответ. Все это создает впечатление, что подросток не знает предмет [41].

Возможности детей в подростковом возрасте непрерывно нарастают, совершенствуется память, внимание, преобразуется характер мышления, расширяется круг их интересов, стремлений. В возрасте 12 – 13 лет изменения в физиологической сфере, влияют на нарастание учебных возможностей. И делают их менее заметным, чем в предшествующих возрастных группах, иными словами, необходимо учитывать факт замедления нарастания учебных возможностей [42].

Психологически девочки склонны к попечительской деятельности – ухаживать, нянчить, проявлять заботу и т. д. Склонность эта может рассматриваться как возрастное проявление материнского инстинкта. Она проявляется и в выборе игрушек, и в характере игр. Девочки менее решительны в

действиях, вследствие большой эмоциональности они менее способны отделять реально происходящее от собственных переживаний в этот момент и обычно хуже передают события, являются худшими, менее объективными свидетелями происшествий. Девочки обладают и меньшими способностями описать последовательность действий для достижений, какого – либо результата, описать дорогу или маршрут. Они больше, чем мальчики, обращают внимание на личную сторону событий, явлений и меньше – на фактическую сторону. Девочки подростки, более эмоциональны, чем их сверстники мужского пола. Они ближе к сердцу принимают похвалу и порицание, их легче расстроить, заставить смеяться. Более самолюбивы и обидчивы, скорее обижаются, когда над ними подшучивают, и часто проявляют особую чувствительность к порицанию, высказанному в иронической форме, реагируя при этом, прежде всего на насмешливый тон говорящего, а потом уже на содержание его слов. Большая эмоциональность проявляется и в характеристике оценок. Когда мальчики и девочки видят что – либо новое, незнакомое, то первые спрашивают что это, откуда, и для чего, реакция девочек начинается с оценки – как красиво [3].

Интересы и склонности мальчиков подростков, часто направлены на предметы и явления, порою далекие от того, что непосредственно связано с их обязанностями. Отсюда – склонность на «посторонние» дела, заниматься ни тем, что именно сейчас требуется. Особенности психологии мальчиков определяют заметные отличия их поведения в сравнении с поведением сверстниц.

Непоседливость мальчиков, их меньшая способность переносить статическую нагрузку проявляются в более частом нарушении ими дисциплины на уроках, в более шумном поведении на переменах. Мальчики не хуже девочек способны определять чувства других и внутренне сопереживать им, но они заинтересованы в том, чтобы окружающие никак не заметили этого по их поведению. Мальчики не желают, чтобы окружающие видели их тревожными, так как это не соответствует их гендерной роли. Они часто оказываются в ситуациях, требующих от них проявления силы, независимости, стремления к соревнованию

– качеств, которые едва ли сочетаются с тревожной выраженностью. Что касается переживания и выражения собственных эмоций, то мальчики обладают примерно похожей эмоциональностью с девочками, но выражают свои эмоции с разной степенью интенсивности. Эмоциональная жесткость, считается одной из важнейших гендерных отличительных характеристик мальчиков подросткового возраста [71].

В подростковом возрасте все большее значение приобретает мнение сверстников, отношения внутри класса. При этом девочки более склонны к критическим высказываниям в адрес учителей и сверстников, на жалобы, скорее единичные реакции на какие – либо события; эти реакции редко обобщаются и в целом, не выражают отрицательное отношение к общешкольным и внутриклассным делам. Мальчики же менее склонны к оценке, каких – либо событий и их высказывания сопровождаются меньшей эмоциональной реакцией. Тем не менее, именно у мальчиков может складываться довольно устойчивая система отрицательного отношения к школе [17].

В старших классах эти различия более усиливаются. Гендерные различия подростков похожи. Мальчики проявляют больше эгоцентрических чувств, потребностей, желаний, собственных интересов. Девочки же больше выражают чувства, направленные на окружающих, проявляют интерес к чувствам других, их потребностям, желаниям. В связи с их гендерными ролями они выражают их по – разному: эмоциональная жесткость присуща характеристикам мальчика подросткового возраста. Девочки подростки, эмоционально мягче, они ближе к сердцу принимают похвалу и порицание, их легче расстроить, заставить смеяться.

Особенно острой проблема тревожности является для детей подросткового возраста. В силу ряда возрастных особенностей подростничество часто называют «возрастом тревог». Среди возможных причин возникновения тревожности могут выступать: физиологические особенности (особенности нервной системы — повышенная чувствительность или сензитивность), индивидуальные особенности, взаимоотношения со сверстниками и с родителями, проблемы в школе. Но первое

место в этом списке занимает неправильное воспитание и неблагоприятные отношения ребенка с родителями [12].

В число наиболее типичных причин возникновения тревожности входят: учебные перегрузки, неадекватные ожидания со стороны родителей, неуспеваемость учащихся, регулярно повторяющиеся оценочно – экзаменационные ситуации, смена школьного коллектива и/или неприятие детским коллективом.

Учебные перегрузки обусловлены разнообразными сторонами современной системы организации учебного процесса. В первую очередь они связаны со структурой учебного года. Чаще после шести недель активных занятий у детей резко снижается уровень работоспособности и возрастает уровень тревожности. Восстановление оптимального для учебной деятельности состояния требует как минимум недельного перерыва. Этому правилу, как показывает практика, не удовлетворяют по меньшей мере три учебных четверти из четырех. Только в последние годы и только первоклассники получили привилегию – дополнительные каникулы в середине длинной третьей четверти. А для остальных параллелей самая короткая четверть – вторая – длится, как правило, семь недель [40].

Неадекватные ожидания со стороны родителей являются типичной причиной, порождающей у ребенка внутриличностный конфликт, который, в свою очередь, приводит к формированию и закреплению тревожности вообще. В плане тревожности – это, прежде всего, ожидания, касающиеся высоких требований к учебной деятельности. Чем более родители ориентированы на достижение ребенком высоких учебных результатов, тем более выражена у ребенка тревожность. Учебные успехи ребенка, для родителей, в подавляющем большинстве случаев выражаются в получаемых ими оценках и измеряются ими. Оценка во многом является результатом отношения учителя к ребенку, знания которого в данный момент оцениваются. Поэтому в случае, когда ученик в реальности добивается каких–либо учебных результатов, но учитель стереотипно

продолжает ставить ему «двойки» (или «тройки», или «четверки»), не повышая оценки, родители не оказывают ему эмоциональной поддержки, поскольку просто не имеют представления о его реальных успехах. Тем самым мотивация ребенка, связанная с достижениями в учебной деятельности, не подкрепляется, и может со временем исчезнуть [43].

Взрослые, недовольные падающей продуктивностью учебной работы ребенка, все больше и больше сосредотачиваются на этих вопросах в общении с ним, что усиливает эмоциональный дискомфорт. Получается замкнутый круг: неблагоприятные личностные особенности ребенка отражаются на его учебной деятельности, низкая результативность деятельности вызывает соответствующую реакцию окружающих, а эта отрицательная реакция в свою очередь, усиливает сложившиеся у ребенка особенности. Разорвать этот круг можно, изменив установки и оценки родителей. Близкие взрослые, концентрируя внимание на малейших достижениях ребенка, не порицая его за отдельные недочеты, снижают уровень его тревожности и этим способствуют успешному выполнению учебных заданий [43].

Детально анализировал проблему зависимости подростковой тревожности от взаимоотношений в семье А.М. Прихожан. Исследователем была проанализирована взаимосвязь тревожности детей и родителей, и, по полученным данным, связь тревожности детей и родителей отмечалась для детей дошкольного, младшего школьного и подросткового возрастов. А.М. Прихожан делает вывод, что эмоциональные трудности и проблемы чаще встречаются у тех детей, родители которых характеризуются личностными нарушениями, склонностью к неврозоподобным состояниями, депрессии [57].

Анализ зависимости стилей родительского воспитания продемонстрировал, что наиболее стрессогенными стилями родительского воспитания являются, отсутствие позитивного интереса со стороны матери, враждебность отца и крайняя его непоследовательность. Отсутствие позитивного интереса со стороны матери, воспринимаемое подростками как отсутствие эмоционального принятия и

опеки, непредсказуемость реакций отца, создают ситуацию неопределенности для подростка, поскольку они, в результате, не уверены в своей значимости для матери и находятся в постоянном ожидании легкого недовольства или сурового наказания со стороны отца. Отсутствие уверенности в наличии позитивных материнских чувств и тревожное ожидание непредсказуемых реакций отца невротизируют подростков, делая их высоко тревожными личностями, что не может не сказаться на уровне их социальной адаптации и школьной успешности [74].

Причины гендерного отличия отчетливо прослеживаются в неуспеваемости школьников. Основной причиной неуспеваемости у части подростков является отрицательное отношение к учению. Это отрицательная реакция на те или иные учебные ситуации. В их сознании учение не связано с приятной возможностью самоутвердиться в учебной деятельности, они не интересуются учебными знаниями – именно такие школьники наиболее трудны [7].

В учении в полной мере проявляются различия в интересах и склонностях мальчиков и девочек. В целом круг интересов мальчиков шире, чем у девочек. Мальчики имеют преимущество в знании вещей особенных, специальных, но уступают девочкам в знании более простых, обычных, предметов и явлений. Сам характер предметов гуманитарного плана больше отвечает склонностям и характеру мышления девочек; тогда как четкий более схематичный и отвлеченный характер предметов физико – математического плана – склонностям и характеру мальчиков [49].

Регулярно повторяющиеся оценочно – экзаменационные ситуации оказывают сильное влияние на эмоциональное состояние школьника, поскольку проверка интеллекта вообще относится к наиболее психологически дискомфортным ситуациям, особенно если эта проверка так или иначе связана с социальным статусом личности. Соображения престижа, стремление к уважению и авторитету в глазах одноклассников, родителей, учителей, желание получить хорошую

оценку, оправдывающую затраченные на подготовку усилия, в конечном счете, определяют эмоционально – напряженный характер оценочной ситуации [44].

Общей характеристикой тревожности мальчиков и девочек является проверка знаний на контрольных работах или экзаменах. Главной причиной этой тревожности является неопределенность представлений о результате будущей деятельности [71].

Негативное влияние ситуации проверки знаний, прежде всего, сказывается на тех учащихся, для которых тревожность является устойчивой личностной особенностью. Этим детям проще сдавать контрольные, экзаменационные и зачетные работы в письменной форме, поскольку, таким образом, из оценочной ситуации исключаются два потенциально стрессогенных компонента – компонент взаимодействия с учителем и компонент «публичности» ответа. Чем выше тревожность, тем труднее даются ситуации, потенциально угрожающие самооценке, тем более вероятен дезорганизующий эффект тревожности [43].

«Экзаменационно – оценочная» тревога возникает и у тех детей, которые не обладают тревожными чертами личности. В этом случае она детерминирована сугубо ситуационными факторами, однако, будучи достаточно интенсивной, также дезорганизует деятельность ученика, не позволяя ему раскрыться на экзамене с лучшей стороны, затрудняя изложение даже хорошо выученного материала [14].

Смена школьного коллектива сама по себе является мощным стрессогенным фактором, поскольку предполагает необходимость установления новых взаимосвязей с незнакомыми сверстниками. В этом плане девочкам легче адаптироваться к новым условиям, чем мальчикам, это связано с их гендерными различиями указанных в предыдущем параграфе. У мальчиков же результат субъективных усилий не определен, поскольку в основном зависит от других людей (тех учащихся, из которых состоит новый класс). Следовательно, переход из школы в школу провоцирует формирование тревожности (прежде всего межличностной) [4].

В подростковом возрасте наряду с установлением личных контактов усиливается стремление найти свое место в коллективе, во взаимоотношениях с товарищами. В основе развития взаимоотношений в группе лежит потребность в общении. Она удовлетворяется разными детьми неодинаково. Это обусловлено тем, что для мальчиков и девочек в группе возникает своя, неповторимая ситуация общения, своя микросреда. Каждый мальчик и каждая девочка группы занимает особое положение и в системе личных, и в системе деловых отношений.

Таким образом, мы определили возрастные особенности, причины проявления тревожности подростков 12 – 13 лет с учетом гендерных различий. Подростковый возраст характеризуется интенсивным ростом, развитием внутренних органов, становятся выраженные нарушения эмоционального плана. Девочки более обидчивы, мальчики более шумные. К причинам гендерных различий относятся учебные перегрузки, неадекватные ожидания со стороны родителей, неуспеваемость, оценочно – экзаменационные ситуации. Учебные перегрузки обусловлены разнообразными сторонами современной системы организации учебного процесса. Неадекватные ожидания со стороны родителей – являются типичной причиной, порождающей у ребенка внутриличностный конфликт, который, в свою очередь, приводит к формированию и закреплению тревожности. Причина неуспеваемости у части подростков является следствием отрицательного отношения к учению. В сознании детей учение не связано с приятными возможностями самоутвердиться в учебной деятельности – такие школьники наиболее трудны. Регулярно повторяющиеся оценочно – экзаменационные ситуации оказывают наибольшее влияние на эмоциональное состояние школьника «Экзаменационно – оценочная» тревога возникает и у тех детей, которые не обладают тревожными чертами личности. В этом случае она детерминирована ситуационными факторами, однако, будучи достаточно интенсивной, также дезорганизует деятельность ученика.

1.3 Программа психологической коррекции тревожности подростков 12 – 13 лет с учетом гендерных различий

Коррекционная программа отвечает следующим целям:

− Улучшение социальной ситуации развития;

− Содействие развитию видов деятельности подростков;

− Способствование возрастно – психологическим новообразованиям;

− Содействие выработке адекватной самооценки и коррекции своего поведения;

− Способствование развитию личности подростка, его способностей к общению.

Ожидаемые результаты: снижение тревожности подростков 12 – 13 лет с учетом гендерных различий. Отслеживание результатов работы проводится на основе диагностики, которая проводится в начале и в конце курса занятий.

Имеет место психологическая зависимость познавательных процессов уровня тревожности. Чем выше общая тревожность, тем ниже уровень познавательных процессов и интеллектуальных показателей [39].

В отечественной психологии цели коррекционной работы определяются пониманием закономерностей психического развития ребенка как активного деятельного процесса, реализуемого в сотрудничестве с взрослым. На этом основании выделяют три основных направления и области постановки коррекционных целей:

1. Получение конкретных знаний для решения подростками своих проблем;

2. Выработка адекватной самооценки и коррекция своего поведения;

3. Развитие личности подростка, его способностей к общению.

Выбор методов и техник коррекционной работы, определение критериев оценки ее успешности в конечно счете будут определяться ее целями.

При конкретизации целей коррекции необходимо руководствоваться следующими правилами: цели коррекции должны формулироваться в позитивной, а не в негативной форме. Определение целей коррекции не должны начинаться со

слова «не», не должно носить запретительного характера, ограничивающего возможности личностного развития и проявления инициативы клиента [48].

Негативная форма определения целей коррекции представляет собой описание поведения деятельности, личностных особенностей, которые будут устранены, описание того, чего не должно быть.

Позитивная форма представления коррекционных целей, напротив, включает определение тех форм поведения деятельности, структур личности познавательных способностей, которые должны быть сформированы у клиента. Позитивная форма определения целей коррекции содержательно задает ориентиры для точек роста индивида, раскрывает поле для продуктивного самовыражения личности и тем самым создает условия для постановки личностью в дальнейшей перспективе целей самовыражения.

Цели коррекции реалистичны и соотнесены с продолжительностью коррекционной программы и возможностями переноса клиентом нового позитивного опыта и усвоенных на коррекционных занятиях способов действий в реальную практику жизненных отношений.

Если цели далеки от реальности, то психокоррекционная программа представляет собой большее зло, чем ее отсутствие, так как опасность состоит в том, что создается впечатление, что делается что – то полезное и поэтому заменяет собой более существенные усилия. При постановке общих целей учитывается дальняя и ближайшая перспектива развития личности и планируются конкретные показатели личностного и интеллектуального развития клиента к окончанию коррекционной программы, так и возможности отражения этих показателей в особенностях деятельности и общения клиента на последующих стадиях его развития. Нужно помнить, что эффекты коррекционной работы проявляются на протяжении длительного временного интервала: в процессе коррекционной работы; к моменту ее завершения и примерно полгода спустя можно говорить о закреплении или об утрате клиентом позитивных эффектов коррекционной работы [73].

Тревожность мальчиков и девочек 12 – 13 лет может вызываться и особенностями взаимодействия взрослого с ребенком: превалированием авторитарного стиля общения или непоследовательности требований и оценок. И в первом и во втором случаях дети находятся в постоянном напряжении из – за страха не выполнить требования взрослых, не «угодить» им, преступить жесткие рамки.

А.М. Прихожан отмечает, что тревожность в детском возрасте является устойчивым личностным образованием, сохраняющимся на протяжении достаточно длительного периода времени. Она имеет собственную побудительную силу и устойчивые формы реализации в поведении с преобладанием в последних компенсаторных и защитных проявлениях. Как и любое сложное психологическое образование, тревожность характеризуется не простым строением, включающим когнитивный, эмоциональный и операционный аспекты при доминировании эмоционального [36].

Психологическая помощь подростков 12 – 13 лет включает в себя этапы: диагностический, установочный, основной, оценку эффективности коррекционных воздействий. В зависимости от возраста, особенности жизненной ситуации человека, состояния здоровья, наличия или отсутствия определенного жизненного и социального опыта. Принцип единства диагностики и коррекции отражает целостность процесса психологической помощи, как особого вида практической деятельности психолога. Подробно рассмотренный в трудах Д.Б. Эльконина, И.В. Дубровиной, принцип единства диагностики и коррекции является основополагающим всей коррекционной работы, так как эффективность коррекционной работы на 90 % зависит от комплексности, тщательности и глубины всей предшествующей работы [15].

Д.Б. Эльконин коррекционную работу определяет в двух аспектах.

Во – первых, к началу осуществления коррекционной работы обязательно должен предшествовать этап принципиально комплексного диагностического обследования, на его основании составляется первичное заключение,

формулируются цели и задачи коррекционной работы. Эффективная коррекционная работа может быть построена лишь на основе предварительного психологического обследования.

В то же время «самые точные, глубокие диагностические данные бессмысленны, если они не сопровождаются продуманной системой психокоррекционных мероприятий [10].

Во – вторых, реализация коррекционно – развивающей деятельности психолога требует постоянного контроля динамики изменений личности, поведения, деятельности, динамики эмоциональных состояний клиента, его чувств и переживаний в процессе коррекционной работы. Такой контроль позволяет внести коррективы в задачи самой коррекционной программы, вовремя изменить и дополнить методы и средства воздействия на клиента. Контроль динамики хода эффективности коррекции, в свою очередь, требует осуществление диагностических процедур, пронизывающих весь процесс коррекционной работы и представляющих психологу необходимую информацию и обратную связь.

По мнению Н.Ю. Хрящевой психокоррекция – это система мероприятий, направленных на исправление недостатков человека с помощью специальных средств психологического воздействия. Психокоррекции подлежат недостатки, не имеющие органической основы и не представляющие собой такие устойчивые качества, которые формируются достаточно рано и в дальнейшем практически не изменяются [38].

По мнению Л.А. Григоровича в психокоррекции акцентируется ценностный вклад психолога, хотя отклоняется навязывание определенных ценностей клиенту. Психокоррекционные воздействия направлены на изменение поведения и развитие личности клиента [8].

Клиент – это нормальный, физически и психически здоровый человек, у которого в жизни возникли проблемы психологического или поведенческого характера. Он не способен самостоятельно разрешить их и поэтому нуждается в

посторонней помощи. В качестве объектов коррекционного воздействия могут выступать личность, семья или группа.

Таким образом, мы рассмотрели психокоррекцию тревожности, с учетом гендерных особенностей, детей подросткового возраста 12 – 13 лет, уточнили понятие «тревожность» в психологической литературе, определили возрастные особенности проявления тревожности подростков 12 – 13 лет с учетом гендерных различий.

Анализ литературы позволяет определить основные различия мальчиков и девочек подростков 12 – 13 лет. В подростковом возрасте все большее значение приобретает мнение сверстников, отношения внутри класса. Девочки более склонны к критическим высказываниям в адрес учителей и сверстников. Мальчики менее склонны к оценке, каких – либо событий и их высказывания сопровождаются меньшей эмоциональной реакцией. Гендерные различия подростков похожи. Мальчики проявляют больше эгоцентрических чувств, потребностей, желаний, собственных интересов. Девочки больше выражают чувства направленные на окружающих, проявляют интерес к чувствам других, их потребностям, желаниям.

В связи с их гендерными ролями они выражают их по – разному: эмоциональная жесткость присуща характеристикам мальчика подросткового возраста, девочки подростки, эмоционально мягче, они ближе к сердцу принимают похвалу и порицание, их легче расстроить, заставить смеяться.

Мы определили причины гендерных различий тревожности подростков 12 – 13 лет. К ним относятся учебные перегрузки, неадекватные ожидания со стороны родителей, неуспеваемость, оценочно – экзаменационные ситуации. Учебные перегрузки обусловлены разнообразными сторонами современной системы организации учебного процесса. Неадекватные ожидания со стороны родителей являются типичной причиной, порождающей у ребенка внутриличностный конфликт, который, в свою очередь, приводит к формированию и закреплению тревожности вообще. Основной причиной

неуспеваемости у части подростков является отрицательное отношение к учению – не просто отрицательная реакция на те или иные учебные ситуации, а именно отрицательное отношение: в их сознании учение не связано с приятным, никаких возможностей самоутвердиться в учебной деятельности они для себя не находят, интерес к знаниям у них не пробудился – именно такие школьники наиболее трудны. Регулярно повторяющиеся оценочно – экзаменационные ситуации оказывают сильное влияние на эмоциональное состояние школьника «Экзаменационно – оценочная» тревога возникает и у тех детей, которые не обладают тревожными чертами личности. В этом случае она детерминирована сугубо ситуационными факторами, однако, будучи достаточно интенсивной, также дезорганизует деятельность ученика.

ГЛАВА 2 ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Цель, задачи, предмет и объект исследования

В теоретической части мы рассмотрели гендерные различия тревожности подростков 12 – 13 лет, их причины, рассмотрели программу психологической коррекции тревожности с учетом гендерных различий подростков 12 – 13 лет.

Во второй главе мы перешли к программе исследования по изучению тревожности подростков 12 – 13 лет с учетом гендерных различий.

Объект исследования: тревожность детей подросткового возраста

Предмет исследования: коррекция тревожности подростков 12 – 13 лет с учетом гендерных различий.

Выборка исследования: учащиеся 6 А и 6 Б классов, 52 подростка в возрасте 12 – 13 лет.

База исследования: МКОУСОШ № 9 (с профессиональной подготовкой) города Аши Челябинской области.

Цель исследования: осуществить психологическую коррекцию тревожности подростков 12 – 13 лет с учетом гендерных различий.

Задачи исследования:

1. Определить особенности тревожности у девочек подросткового возраста;
2. Определить особенности тревожности у мальчиков подросткового возраста;
3. Выявить гендерные различия в особенностях тревожности в подростковом возрасте;
4. Разработать и проверить эффективность программы психологической коррекции тревожности с учетом гендерных различий подростков 12 – 13 лет;
5. Составить рекомендации педагогам, родителям подростков.

Гипотезы исследования: предполагаем, что высокая тревожность подростков изменится при реализации программы коррекции тревожности с учетом гендерных различий подростков 12 – 13 лет, включающей в себя: упражнения, тренинговые занятия, игры направленные на снижение тревожности.

Исследование по изучению гендерных различий тревожности подростков проводилось в три этапа:

Первый этап: теоретическое изучение проблемы, психологической литературы по проблеме, подбор методик для проведения исследования. Проанализированы программы психокоррекции тревожности с учетом гендерных различий подростков 12 – 13 лет. Подобраны методики с учетом возрастных характеристик и темой исследования;

Второй этап: проведение диагностики и обработка результатов. Проведена психодиагностика испытуемых по методикам Филиппса, Айзенка, Кондаша. Затем полученные результаты обработаны, выражены в виде диаграмм и сведены в общие таблицы. Составлена и реализована программа психологической коррекции тревожности подростков 12 – 13 лет с учетом гендерных различий;

Третий этап: проведение диагностики тревожности после реализации программы и обработка результатов. Проведена психодиагностика испытуемых после психологической коррекции по методикам Филиппса, Айзенка, Кондаша. Затем полученные результаты были обработаны, выражены в виде диаграмм и сведены в общие таблицы. Анализ и обобщение результатов исследования, формулирование выводов, проверка гипотезы, рекомендации педагогам, родителям подростков.

2.2 Методы и методики исследования

Для исследования гендерных различий тревожности подростков использовались следующие методы и методики: статистический критерий Манна – Уитни, тест школьной тревожности Филиппса, тест «Самооценка психических состояний» (Айзенк), тест «Шкала тревожности» Кондаша.

Охарактеризуем использованные методики:

Первой использовалась для диагностики уровня тревожности методика Филиппса. Методика предназначена для изучения уровня и характера тревожности у детей младшего и среднего школьного возраста. Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут предлагаться и в

письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «Да» или «Нет». Опросник тревожности Филиппса относится к стандартизированным психодиагностическим методикам и позволяет оценить не только общий уровень тревожности, но и качественное своеобразие переживания тревожности, связанной с различными областями жизни.

Вторая методика в нашем исследовании – тест «Самооценка психических состояний» (Айзенк). Он позволяет выявить уровень тревожности, фрустрации, агрессивности, ригидности.

Тест делится на четыре части, каждая из которых исследует определенное психическое состояние. Такое построение методики позволяет сопоставить уровень изучаемых психических состояний в условиях учебной деятельности и определить, каким образом процесс учения влияет на особенности эмоциональных переживаний школьника. Кроме того, каждая часть теста может быть использована и для изучения гендерного различия испытуемых. Каждая шкала состоит из 10 пунктов, расположенных в определенном порядке.

Для ответа испытуемые пользуются трехбалльной системой оценок: «если вам это состояние часто присуще», ставится 2 балла, «если это состояние бывает, но изредка», то ставится 1 балл, «если совсем не подходит» 0 баллов. Методика может быть использована как при проведении фронтального обследования с целью выявления детей, испытывающих в школе различного рода эмоциональные проблемы либо с неблагополучным положением в классе в целом, так и при индивидуальной работе с учащимися, требующими помощи со стороны школьного психолога для нормализации учебной деятельности в целом. Шкалы теста позволяют обнаружить значительный разброс индивидуальных данных, что свидетельствует о высокой чувствительности методики к индивидуальным гендерным различиям.

Третья методика «Шкала тревожности» Кондаша. Шкала тревожности была разработана по принципу «Шкала социально – ситуационного страха, тревоги» О. Кондаша. Особенность шкал такого типа состоит в том, что в них человек

оценивает не наличие или отсутствие у себя каких – либо переживаний, симптомов тревожности, а ситуацию с точки зрения того, насколько она может вызвать тревогу. Преимущество шкал такого типа заключается, во – первых, в том, что они позволяют выявить области действительности, объекты, являющиеся для школьника основными источниками тревоги, и, во – вторых, в меньшей степени, чем другие типы опросников, оказываются зависимыми от особенностей развития у учащихся интроспекции. Бланк методики содержит инструкцию и задания, что позволяет при необходимости проводить её в группе. Цель методики: в трех основных плоскостях: учебная деятельность, взаимоотношения со сверстниками и значимыми взрослыми и представление о самом себе.

В работе использовался расчет процентных долей. Процентная доля помогает определить качество признака по исследуемым шкалам в исследуемых выборках. Процентная доля определяется по формуле:

$$K = \frac{I}{N} \times 100, \text{ где}$$

K – процентная доля; I – количество учащихся с тем или иным уровнем (высокий, средний, низкий); N – количество учащихся в классе.

Для подтверждения гипотезы был использован математический метод – статистический критерий Манна – Уитни.

Целью математической статистики является выявление различий по уровню какого – либо признака, количественно измеренного между двумя выборками.

U – критерий Манна – Уитни – простой не параметрический критерий. Этот метод определяет, достаточно ли мала зона перекрещивающихся значений между двумя рядами. Чем меньше значение критерия, тем вероятнее, что различия между значениями параметра в выборках достоверны.

Во второй главе мы охарактеризовали цель, задачи, предмет и объект исследования. Раскрыли и определили методы и методики исследования.

2.3 Программа коррекции тревожности подростков 12 – 13 лет с учетом гендерных различий

В работе с подростками мы отдаем предпочтение групповой форме проведения занятий, так как в подростковом возрасте общение со сверстниками воспринимается подростками как нечто важное и личностное. Особые трудности в общении испытывают дети, которым не хватает родительского внимания и тепла. Чаще всего социально – эмоциональные нарушения возникают вследствие длительного воздействия на ребенка травмирующих ситуаций, нарушений межличностных отношений с взрослыми и сверстниками, закрепление отрицательного опыта, это в свою очередь ведет к повышению неуверенности в себе и формированию тревожности. Для большинства детей, испытывающих трудности в обучении и поведении, характерны частые конфликты с окружающими и агрессивность. Такие дети не умеют и не желают признавать свою вину, у них доминируют защитные формы поведения, они не способны конструктивно разрешать конфликты.

Цель программы: снижение тревожности у подростков 12 – 13 лет.

Задачи:

− Улучшение социальной ситуации развития;

− Содействие развитию видов деятельности подростков;

− Способствование возрастно – психологическим новообразованиям;

− Содействие выработке адекватной самооценки и коррекции своего поведения;

− Способствование развитию личности подростка, его способностей к общению.

Ожидаемые результаты: снижение тревожности. Отслеживание результатов работы проводится на основе диагностики, которая проводится в начале и в конце курса занятий.

Программа коррекции тревожности рассчитана на подростков в возрасте 12 – 13 лет. Занятия проводятся один раз в неделю во внеурочное время.

Структура занятий традиционна и состоит из вступления, основной части и заключения. Во вступлении ведущий может либо просто сообщить тему занятия, либо задать учащимся вопросы по обсуждаемой теме. Основная часть, как правило, содержит обсуждение и проигрывание ситуаций по предложенной теме, а заключительная часть направлена на анализ, самопроверку и рефлексию.

В первоначальный замысел могут вноситься изменения прямо по ходу его ведения. Занятия по форме напоминают тренинги: с помощью специальных упражнений или ролевых игр участники овладевают навыками эффективного общения. На занятиях у ребят есть возможность получить конкретные знания, осознать и решить свои личные проблемы, а также вырабатывать адекватную самооценку и скорректировать свое поведение. Перед началом работы (на первом занятии) обязательно вместе с детьми принимаются правила (групповые нормы) поведения на занятиях. Используемые на занятиях диагностические процедуры помогают учащимся в самопознании. Интерпретировать полученные результаты мы будем в целом для всей группы в письменном виде. Для записей и рисования дети имеют индивидуальные тетради (обыкновенная тетрадь в клетку 12 – 18 листов).

Упражнения, предусмотренные в программе, направлены на коррекцию тревожности, эмоционально – личностной сферы детей, развитие навыков адекватного общения со сверстниками и взрослыми. Программа призвана способствовать гармонизации отношений детей с окружающей средой, их социализации. На занятиях дети получают знания о том, как общаться, поупражняются в применении различных способов поведения, овладеют навыками эффективного общения. Большое внимание на занятиях уделяется обсуждению различных ситуаций, групповым дискуссиям, ролевому проигрыванию, творческому самовыражению, самопроверке и групповому тестированию. На психологических занятиях подросткам важно ощущать полную

безопасность и доверие к ведущему. Поэтому мы организуем доброжелательную и доверительную атмосферу взаимного общения. Ведущий является одним из образцов поведения, которое он демонстрирует ученикам.

Таблица 1 – Тематический план занятий коррекции тревожности подростков 12 – 13 лет с учетом гендерных различий

№	Наименование тем занятий	Количество часов
1	Зачем нужно знать себя?	1
2	Общение в жизни человека	1
3	Я глазами других	1
4	Самооценка	1
5	Ярмарка достоинств	1
6	Ищу друга	1
7	Барьеры общения	1
8	Предотвращение конфликтов	1
9	Уверенное и неуверенное поведение	1
10	Нужна ли агрессия?	1
11	Пойми меня	1
12	Мои проблемы	1
13	Критика	1
14	Азбука перемен	1

Занятия проводятся в классном помещении, мебель расставляется в соответствии с видами занятий: по кругу, обычным образом сидя за партой, в свободном пространстве без мебели.

Оборудование: Индивидуальные тетради: обыкновенная тетрадь в клетку 12 – 18 листов; Канцелярские принадлежности: карандаши, ножницы, ручки, ластики, листы бумаги; Мячи, бланки теста «как я ориентируюсь в разных ситуациях», магнитофон, диски с релаксационной музыкой, пословицы, воздушные шарики, карточки с фразами.

Первые занятия построены таким образом, чтобы подростки могли открыть друг в друге что – то новое. Интерес к каждому члену группы, единение всего класса – вот основные задачи, которые решаются на занятиях. В начале каждого занятия – тренинга вводятся упражнения на разогрев группы. Серьёзный разговор начинается только тогда, когда группа к нему психологически готова. Разминочные упражнения помогают ввести участников группы в тренинговую атмосферу, активизировать для работы одних или нескольких, снизить активность

других, поднять общий тонус группы и каждого её участника, снять стеснительность, напряженность участников тренинга, а также способность взаимопринятию и взаимопониманию членов группы.

В процессе проведения тренинговых занятий проводятся наблюдения, индивидуальные беседы, которые позволяют прослеживать ход коррекционной работы, изменения в поведении подростков, в их эмоциональном состоянии, личностные и межличностные изменения. Примеры занятий приведены в приложении А.

ГЛАВА 3 АНАЛИЗ РЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

3.1 Результаты исследования тревожности подростков 12 – 13 лет с учетом гендерных различий

Изучение гендерных различий тревожности подростков было организовано в МКОУСОШ №9 (с профессиональной подготовкой) в 6 А и 6 Б классах. Оба класса общеобразовательные. Возрастные рамки обследуемых – 12 – 13 лет. В исследовании участвовало 52 подростка из них 28 девочек и 24 мальчика.

Изучая данные учащихся 6 А и Б классов, мы увидели, что 80 % (21 девочка и 21мальчик) подростков проживают в полных семьях и 20 % (7 девочек и 3 мальчика) в неполных семьях. Из общего числа учащихся 5,6 % (1 девочка и 3 мальчика) являются малообеспеченными и пользуются дополнительными льготами: бесплатное питание, дополнительные подарки к праздникам от администрации школы. Исследуя успеваемость данных классов, мы выяснили, что 27 % учащихся (10 девочек и 5 мальчиков) являются отличниками.
33 % учеников (10 девочек и 8 мальчиков) учатся на «4» и «5». 40 % учащихся (8 девочек и 11 мальчиков) имеют в итоговых оценках за четверть оценки «4» и «3». В классах неуспевающих учеников нет. Уровень дисциплины удовлетворительный. Дети принимают активное участие в жизни школы. Участвуют в спортивных соревнованиях, предметных олимпиадах, во всех школьных праздниках.

Во внеурочной форме в классах осуществляется работа с различными категориями детей: одаренными, слабо успевающими, имеющими различные проблемы. В данной форме 18,8 % (4 девочки и 6 мальчиков) занимается в музыкальной школе; 11,3 % (6 девочек) посещают художественную школу; 18,8 % (8 девочек и 2 мальчика) посещают танцевальную школу; 9,4 % (2 девочки и 2 мальчика) занимаются в драм – кружке. Остальная часть 41,5 % (22 человека) подростков занимаются в спортивных секциях. Внеурочная учебная работа дает

дополнительные возможности в плане дифференциации и индивидуализации воспитания школьников, оказания индивидуальной психологической помощи.

Для исследования гендерных различий тревожности подростков в после урочное время было проведено тестирование по методикам определения уровня тревожности Филиппса, самооценки психических состояний по Айзенку, «Шкале тревожности» Кондаша.

Для выявления факторов тревожности, влияющих на эмоциональное состояние ребенка, его учебу и деятельность, взаимоотношения с окружающими, был проведен тест Филиппса на выявление уровня тревожности. После проведенного инструктажа, вслух зачитывались вопросы теста.

Данные, полученные в ходе исследования с помощью методики «Тест тревожности Филиппса» (определение уровня общей тревожности) приведены в приложении Б.

Результаты исследования подростков 12 – 13 лет по методике Филиппса, в количестве 28 девочек отражены в таблице 4, таблице 5. Результаты мальчиков в количестве 24 человек отражены в таблице 6, таблице 7. Сравнительный анализ результатов девочек и мальчиков в таблице 8. (Приложение Б).

На рисунке 1 отражены данные диагностики уровня тревожности девочек и мальчиков по методике школьной тревожности Филиппса.

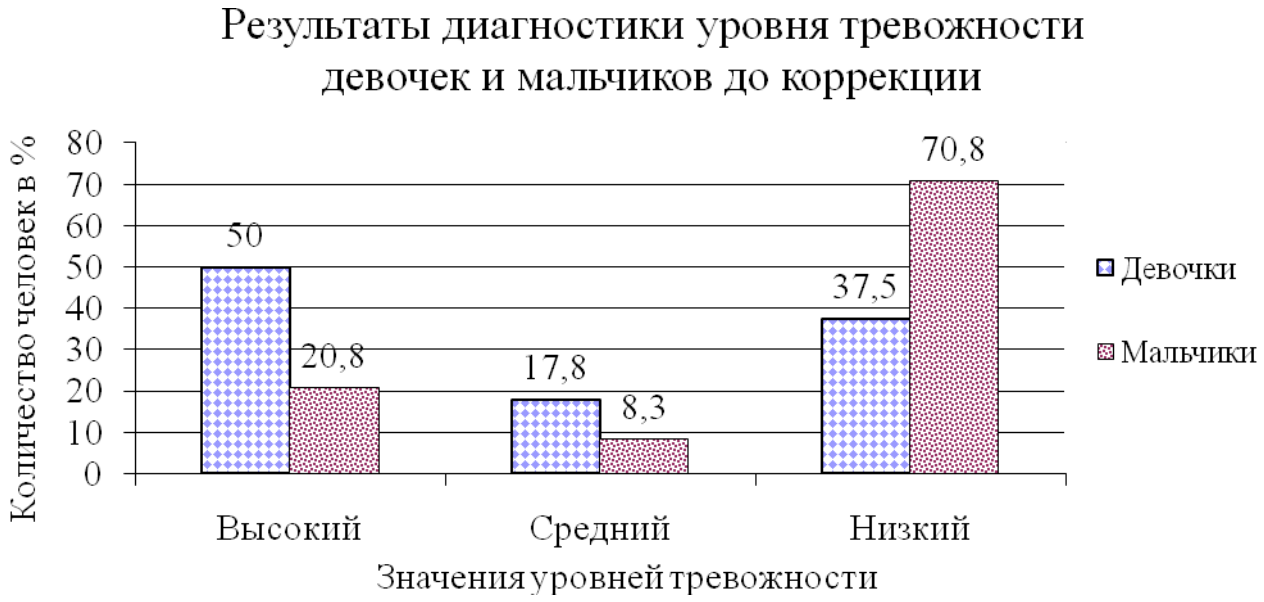

Рисунок 1 – Результаты диагностики уровней тревожности девочек и мальчиков по методике Филиппса

На рисунке 1 мы видим высокий, средний и низкий уровни тревожности девочек и мальчиков. Узором в форме ромба, отмечены уровни тревожности девочек, точечным узором отмечены уровни тревожности мальчиков по методике Филиппса. Слева располагается шкала измерения количества человек в процентах, по центру внизу отмечены значения уровней тревожности. Высокий уровень тревожности составляет у 50 % девочек. Средний уровень тревожности девочек составляет 17,8 %. Низкие значения уровня тревожности у 37,5 % девочек. Высокий уровень тревожности составляет у 20,8 % мальчиков. Средний уровень тревожности у 8,3% мальчиков. Низкий уровень тревожности у 70,8 % мальчиков.

Рисунок 2 – Результаты диагностики тревожности девочек по факторам тревожности методики Филиппса

На рисунке 2 представлены факторы разновидностей тревожности по Филиппсу: 1. общая тревожность в школе; 2. переживания социального страха; 3. фрустрация потребности в достижении успеха; 4. страх самовыражения; 5. страх ситуации проверки; 6. страх не соответствовать ожиданиям окружающих; 7. низкая физиологическая сопротивляемость стрессу; 8. проблемы и страхи в отношениях с учителями.

Показан уровень тревожности девочек в процентном соотношении и количество испытуемых, обладающих данными признаками. Из представленного рисунка видно, что повышенный уровень тревожности отмечается у девочек по следующим факторам:

1) общая тревожность в школе 50 % (14 девочек);

4) страх самовыражения 67,8 % (19 девочек);

5) страх ситуации проверки знаний 67,5 % (19 девочек);

6) страх не соответствовать ожиданиям окружающих 57 % (16 девочек).

Доминирующими факторами являются страх самовыражения 67,8 % (19 девочек) и страх ситуации проверки знаний 67,5 % (19 девочек).

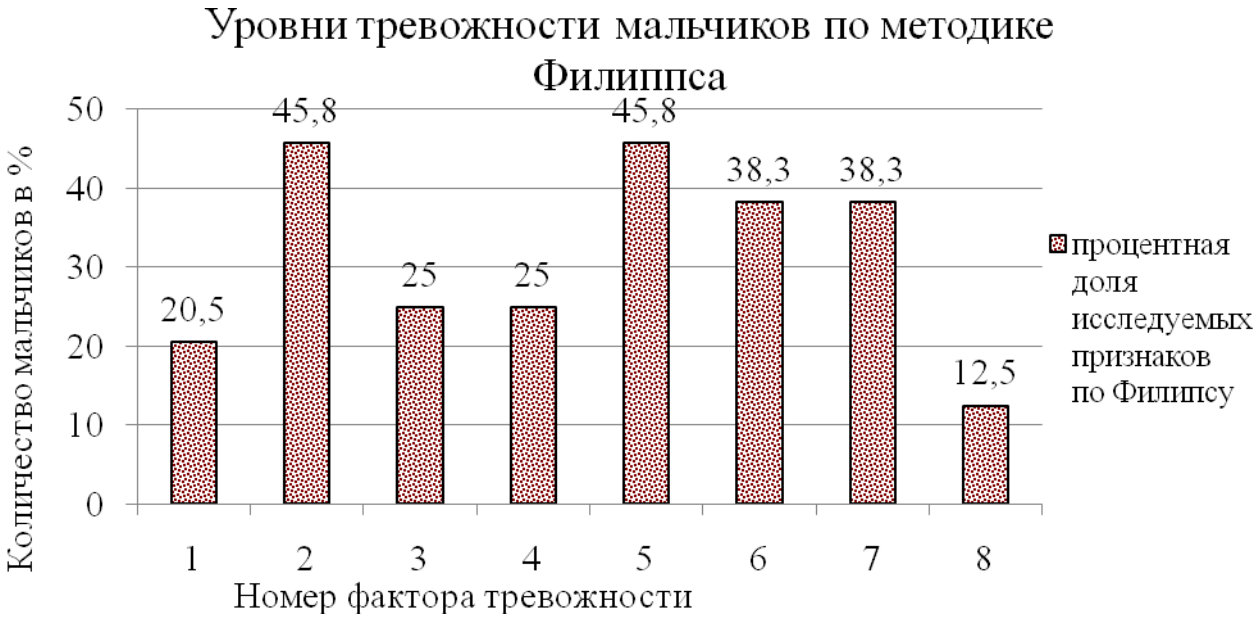

Рисунок 3 – Результаты диагностики тревожности мальчиков по факторам тревожности методики Филиппса

На рисунке 3 показаны факторы разновидностей тревожности по Филиппсу: 1. общая тревожность в школе; 2. переживания социального страха; 3. фрустрация потребности в достижении успеха; 4. страх самовыражения; 5. страх ситуации проверки; 6. страх не соответствовать ожиданиям окружающих; 7. низкая физиологическая сопротивляемость стрессу; 8. проблемы и страхи в отношениях с учителями.

Показан уровень тревожности мальчиков в процентном соотношении и количество испытуемых обладающие данными признаками. Из представленного рисунка (рис. 3) видно, что повышенный уровень тревожности отмечается у мальчиков по следующим факторам:

2) переживания социального страха 45,8 % (11 мальчиков);

5) страх ситуации проверки знаний 45,8 % (11 мальчиков);

6) страх не соответствовать ожиданиям окружающих 33,8 % (8 мальчиков);

7) низкая физиологическая сопротивляемость стрессу 33,8 % (8 мальчиков).

Доминирующими факторами являются переживания социального страха 45,8 % (6 мальчиков) и страх ситуации проверки знаний 45,8 % (11 мальчиков).

Таким образом, различия тревожности мальчиков и девочек обусловлены возрастными, личностными особенностями, потребностью достижения успеха в учебной деятельности, полоролевым, социальным различием, особенностями воспитания, мотивационными аспектами жизнедеятельности, потребностью понравиться окружающим.

Результаты, полученные при проведении теста «Самооценка психических состояний» (методика Айзенка) представлены на рисунке 4.

Рисунок 4 – Результаты диагностики тревожности девочек по методике Айзенка

Данные рисунка 4 показывают, что высокий уровень тревожности имеют 3,5 % в количестве одного учащегося, 76 % (21 человек) имеет средний уровень тревожности и 21% (6 девочек) имеют низкий уровень тревожности.

Рисунок 5 – Результаты диагностики тревожности мальчиков по методике Айзенка

Как видно из рисунка 5 высокий уровень тревожности имеют 50 % мальчиков, средний уровень тревожности наблюдается у 17,8 % и низкий уровень тревожности выявлен у 37,5 % испытуемых мальчиков.

На рисунке 6 показаны результаты девочек, полученные по методике Кондаша «Шкала тревожности», и приведены в приложении Б.

Рисунок – 6 Результаты диагностики уровня тревожности по методике Кондаша

В соответствии с рисунком 6 результаты исследования девочек по методике Кондаша «Шкала тревожности» показано, что по школьной тревожности

(учебная деятельность) у большинства девочек тревожность находится в пределах нормы 41,6 % (10 девочек). Низкий уровень школьной тревожности у девочек составляет 10,7 % (3 девочки). Повышенный уровень школьной тревожности у 31 % (9 девочек). Высокий уровень школьной тревожности отмечается у 21,4 % (6 девочек). Школьная тревожность выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников.

По самооценочной тревожности (представление о самом себе) у большинства девочек находится в пределах нормы – 39,2 % (11 девочек). 31 % (9 девочек) отмечают низкий уровень тревожности. У 25 % (7 девочек) мы наблюдаем повышенную тревожность. Высокий уровень тревожности составляет у 3,5 % (1 девочки).

Межличностная тревожность у большинства девочек 62,5 % (15 девочек) составляет норму развития. Низкий уровень тревожности у 31 % (9 девочек). Повышенный уровень тревожности составляет 17,8 % (5 девочек). Высокий уровень мы отмечаем у 7 % (2 девочек).

По общей тревожности – особое эмоциональное состояние субъекта, выражается в повышенной эмоциональной напряженности, сопровождается страхами, беспокойством, опасениями, препятствующей нормальной деятельности или общению с людьми. У девочек в количественном составе совпадает норма развития и низкий уровень тревожности, которые составляют по 31 % (9 девочек). Повышенный уровень тревожности наблюдается у 17,8 % (5 девочек). Высокий уровень тревожности имеет место у 14,2% (4 девочек).

На рисунке 7 показаны результаты мальчиков, полученные по методике Кондаша «Шкала тревожности», и приведены в приложении Б.

Рисунок 7 – Результаты диагностики уровня тревожности по методике Кондаша

В соответствии с рисунком 7 результаты исследования мальчиков по методике Кондаша «Шкала тревожности» показано, что по школьной тревожности (учебная деятельность) у большинства мальчиков тревожность находится в пределах нормы 50 % (12 мальчиков). Низкий уровень школьной тревожности у 29% (7 мальчиков). Повышенный уровень школьной тревожности у 4 % (1 мальчик). Высокий уровень школьной тревожности отмечается у 12,5 % (3 мальчиков).

Самооценочная тревожность мальчиков находится в пределах нормы 58,3 % (14 мальчиков). 29 % (7 мальчиков) отмечают низкий уровень тревожности по данному фактору. У 8,3 % (2 мальчиков) мы наблюдаем повышенную тревожность. Высокий уровень тревожности составляет у 8,3 % (2 мальчиков).

Межличностная тревожность у большинства мальчиков 48 % (11 человек) составляет норму развития. Низкий уровень тревожности у 20,8 % (5 мальчиков). Повышенный уровень тревожности составляет 29 % (7 мальчиков). Высокий уровень мы отмечаем у 4 % (1 мальчика).

По общей тревожности мы наблюдаем доминирующий низкий уровень 58,3 % (14 мальчиков). Средний уровень составляет 29 % (7 мальчиков). Повышенный уровень тревожности наблюдается у 4 % (1 мальчика) и высокий у 8,3 % (2 мальчика) (см. Приложение Б, таблицу 11 (девочки), таблица 12 (мальчики)).

Для статистической проверки отличия уровня тревожности мальчиков и девочек был использован статистический критерий Манна – Уитни. Данный метод покажет, существуют ли различия тревожности между показателями уровней тревожности девочек и мальчиков. Сформулируем гипотезы:

H_0: Уровень тревожности девочек отличен от уровня тревожности мальчиков 12 – 13 лет.

H_1: Уровень тревожности девочек не отличен от уровня тревожности мальчиков 12 – 13 лет.

Статистический критерий Манна – Уитни подсчитывается по формуле:

$$U = (n1 \times n2) + \frac{Nx \times (n+1)}{2} - Tx,$$

где n_1 – количество испытуемых в выборке 1;

n_2 – количество испытуемых в выборке 2;

Tx – большая из двух ранговых сумм; N_x – количество испытуемых в группе с большей суммой рангов;

R1 = 884, где R_1 сумма рангов первой выборки;

R2 = 493, где R_2 сумма рангов второй выборки;

$n_1 = 28$; $n_2 = 24$; $T_x = 885$.

Таблица 2 – Критические значения

$U_{Кр}$	
p≤0.01	p≤0.05
208	245

Ось значимости:

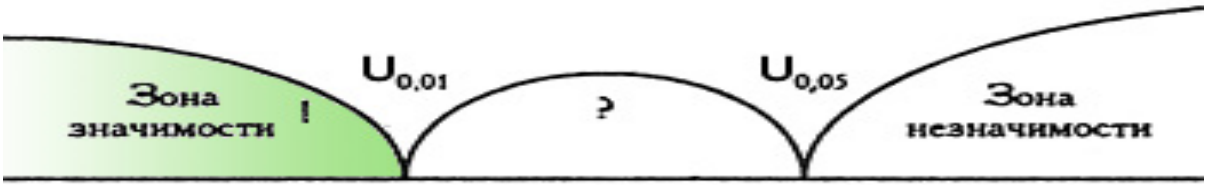

Рисунок 8 – Ось значимости по статистическому анализу Манна – Уитни

Полученное эмпирическое значение $U_{эмп}$ (193) находится в зоне значимости. Ответ: H_0 принимается: Уровень тревожности девочек отличен от уровня тревожности мальчиков 12 – 13 лет. Таким образом, результаты исследования показали, что уровень тревожности девочек отличен от уровня тревожности мальчиков 12 – 13 лет.

3.2 Анализ результатов исследования после психологической коррекции тревожности

На этапе исследования использовались методики диагностики уровня тревожность Филиппса, «Самооценка психических состояний» по Айзенку и «Шкала тревожности» Кондаша. Данные, полученные с помощью методики «Тест тревожности Филиппса» (определение уровня общей тревожности) приведены в приложении В.

На рисунке 9 отражены данные диагностики уровня тревожности Филиппса девочек и мальчиков после психологической коррекции подростков 12 – 13 лет с учетом гендерных различий по методике школьной тревожности.

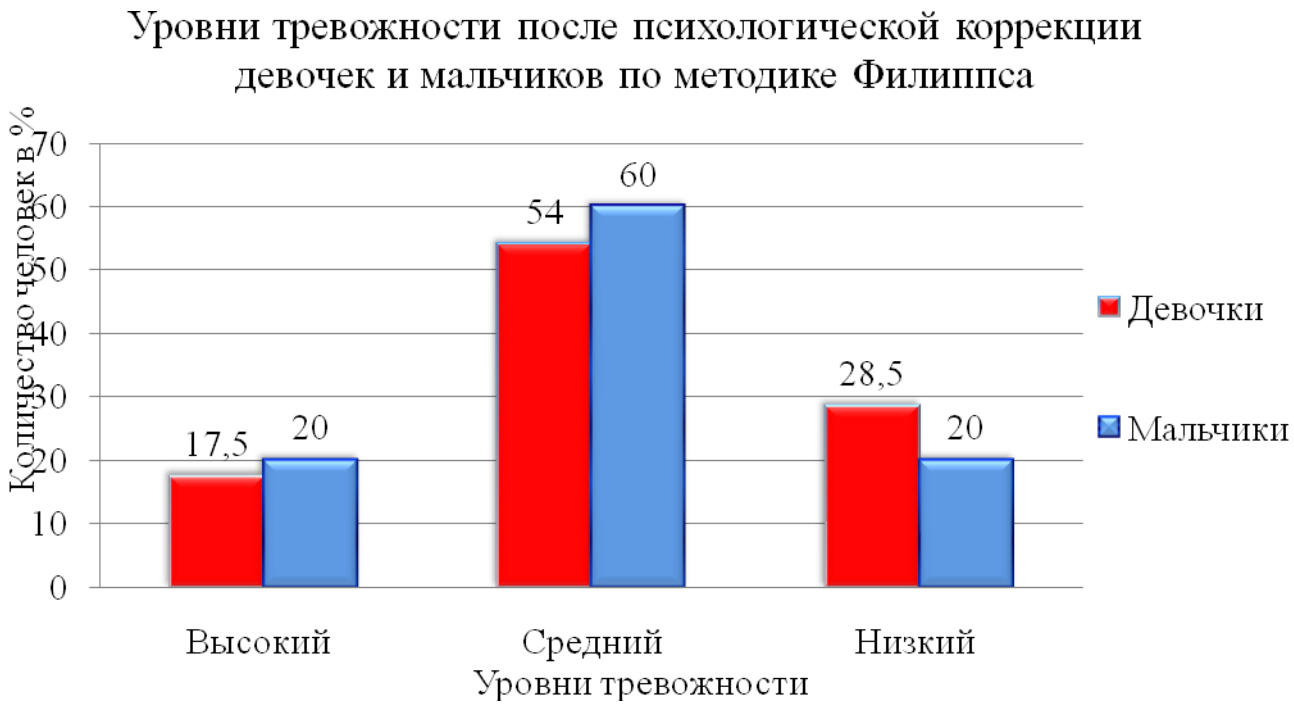

Рисунок 9 – Сравнительные результаты диагностики девочек и мальчиков после психологической коррекции

Из рисунка 9 видно, что после психологической коррекции высокий уровень тревожности сохранился у 17,5 % девочек и у 20 % мальчиков. Средний уровень тревожности установился у 54 % девочек и 60 % мальчиков. Низкий уровень тревожности стал у 28,5 девочек и 20 % мальчиков. Данные диагностики говорят об эффективности коррекционной работы.

На рисунке 10 отражены данные диагностики уровня тревожности по Айзенку девочек и мальчиков после психологической коррекции подростков 12 – 13 лет с учетом гендерных различий по методике школьной тревожности.

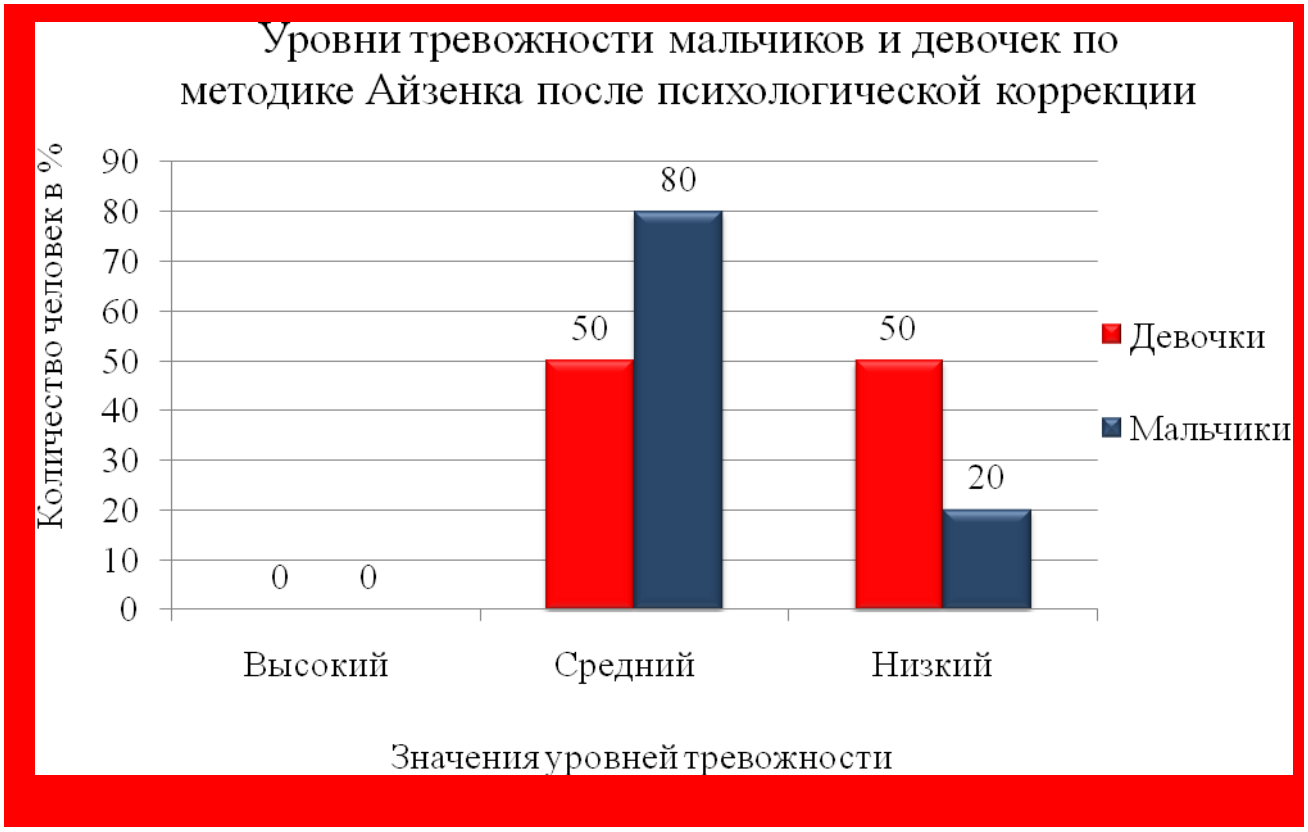

Рисунок 10 – Сравнительные результаты диагностики уровней тревожности девочек и мальчиков после психологической коррекции

По данным рисунка 10 мы видим высокий, средний и низкий уровни тревожности девочек и мальчиков. Красным цветом, отмечены уровни тревожности девочек, синим цветом выделены уровни тревожности мальчиков по методике Айзенка. Слева располагается шкала измерения количества человек в процентах, по центру внизу отмечены значения уровней тревожности. Высокий уровень тревожности не выражен как у девочек так и у мальчиков. Средний уровень тревожности проявляется у 50 % девочек и 80 % мальчиков. Низкие значения уровня тревожности наблюдаются у 50 % девочек, и 20 % мальчиков.

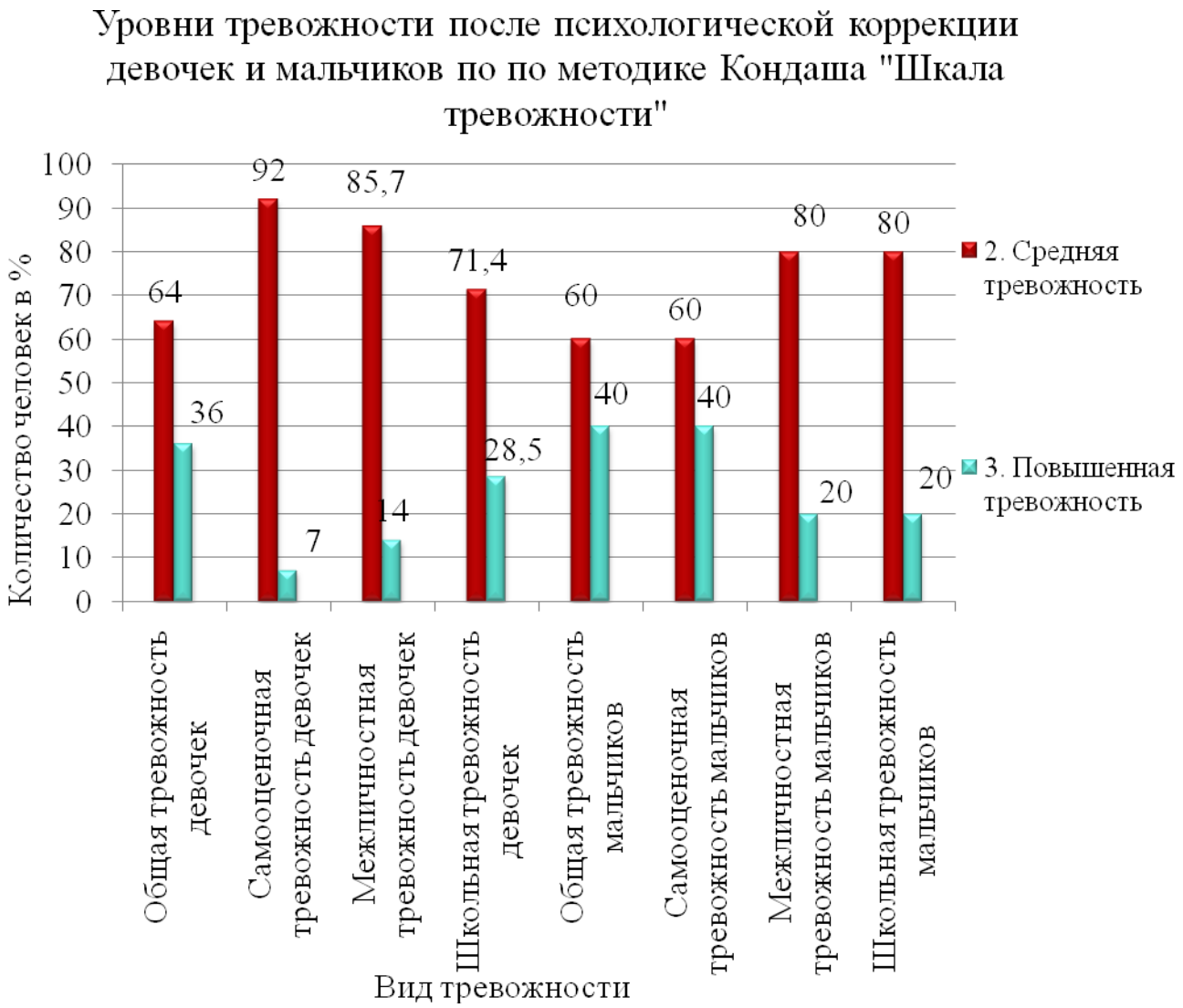

Рисунок 11 – Сравнительные результаты диагностики уровней тревожности девочек и мальчиков после психологической коррекции

Результаты исследования в соответствии с рисунком 11 по методике Кондаша «Шкала тревожности» показали, что общая тревожность у большинства девочек (64 %) и у 60 % мальчиков составляет норму развития тревожности. Низкий уровень школьной тревожности у девочек и мальчиков не выражен. Повышенный уровень школьной тревожности у 36 % девочек и у 40 % мальчиков. Высокий уровень школьной тревожности не выражен. Общая тревожность выражается как особое эмоциональное состояние субъекта, проявляется в повышенной эмоциональной напряженности, сопровождается страхами, беспокойством, опасениями, препятствующей нормальной деятельности или общению с людьми.

Самооценочная тревожность (представление о самом себе) у большинства девочек и мальчиков в норме развития тревожности – 92 % девочек и 60% мальчиков. У девочек и мальчиков не отмечается низкий уровень тревожности по данному фактору. У 7 % девочек и 40 % мальчиков мы наблюдаем средний уровень тревожности. Высокий уровень тревожности у девочек и мальчиков не выражен.

Межличностная тревожность (взаимоотношения со сверстниками и значимыми взрослыми) составляет норму развития 85,7 % девочек и 80 % мальчиков. Низкий уровень тревожности у девочек мальчиков не выражен. Повышенный уровень тревожности составляет у 14 % девочек и 20 % мальчиков. Высокий уровень у девочек и мальчиков не выражен.

Школьная тревожность проявляется в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. У большинства девочек и мальчиков 71,4 % девочек и 80% мальчиков составляет норму развития. Низкий уровень тревожности у девочек мальчиков не выражен. Повышенный уровень тревожности наблюдается у 28,5% девочек и 20 % мальчиков. Высокий уровень тревожности у девочек и мальчиков не выражен.

Для статистической проверки отличия уровня тревожности девочек до реализации программы и после был использован критерий Манна – Уитни.

Были выдвинуты гипотезы:

H_0: Уровень тревожности девочек до реализации программы отличен от уровня тревожности девочек после реализации программы 12 – 13 лет.

H_1: Уровень тревожности девочек до реализации программы не отличен от уровня тревожности девочек после реализации программы 12 – 13 лет.

Ответ: H_0 принимается, отвергается H_1: Уровень тревожности девочек после реализации коррекционной программы отличен от уровня тревожности девочек до реализации программы 12 – 13 лет.

Для статистической проверки отличия уровня тревожности мальчиков до реализации программы и после был использован критерий Манна – Уитни.

H_0: Уровень тревожности мальчиков до реализации программы отличен от уровня тревожности мальчиков после реализации программы 12 – 13 лет.

H_1: Уровень тревожности мальчиков до реализации программы не отличен от уровня тревожности мальчиков после реализации программы 12 – 13 лет.

Ответ: H_0 принимается, отвергается H_1: Уровень тревожности мальчиков после реализации коррекционной программы отличен от уровня тревожности мальчиков до реализации программы 12 – 13 лет.

Таким образом, после проведения программы психологической коррекции подростков 12 – 13 лет с учетом гендерных различий были проанализированы результаты исследования, используя методики: тест школьной тревожности Филиппса, тест «Самооценка психических состояний» по Айзенку, тест «Шкала тревожности» Кондаша. Метод Манна – Уитни подтвердил статистические различия уровней тревожности девочек и мальчиков до и после психологической коррекции тревожности с учетом гендерных различий.

3.3 Рекомендации педагогам, родителям подростков по психологической коррекции тревожности подростков 12 – 13 лет

В настоящее время увеличилось число тревожных детей, отличающимся повышенным беспокойством, неуравновешенностью, эмоциональной неустойчивостью. Часто школьников с повышенной тревожностью деморализуют первые признаки проявления этого состояния. Во многих случаях оказывается полезным рассказать, объяснить им, что это признаки готовности человека действовать, их испытывают большинство людей, и они помогают ответить, выступить как можно лучше. Школьнику предлагается мысленно связать взволнованное, тревожное эмоциональное состояние с одной мелодией, цветом, пейзажем, каким либо характерным жестом; спокойное, расслабленное – с другим, а уверенное, «побеждающее» – с третьим. При сильном волнении сначала

вспомнить первое, затем второе, затем переходить к третьему, повторяя последнее несколько раз.

Необходимо учить таких детей продуктивной работе, самоотвлечению от своих страхов мешающих этому чувству нужного пути в своей деятельности, не отвлеченного в ложную сторону страхами различной природы. Детям предлагается представить себе ситуацию, в которой он испытывал полный покой, расслабление, и как можно ярче, стараясь вспомнить все ощущения, представлять эту ситуацию.

В трудной ситуации подростку предлагается ярко представить себе образ для подражания, войти в эту роль и действовать как бы «в его образе» (этот прием оказывается особенно эффективным для мальчиков). Подростку объясняется, как по голосу и жестам можно определить эмоциональное состояние человека. Рассказывают, что уверенный голос и спокойные жесты могут иметь обратное влияние – успокаивать, придавать уверенность. Указывают на необходимость тренировки перед зеркалом и «зрителями», например, при подготовке уроков.

Необходимо различными путями поднимать самооценку подростка и менять его мотивацию, в этой работе большое значение имеет тесное сотрудничество психолога с учителями и родителями ребенка. Обучение целенаправленному управлению мышцами лица. Подростку дают ряд стандартных упражнений для расслабления мышц лица и объясняют значение улыбки для снятия нервно – мышечного напряжения.

Известно, что одним из моментов результативной деятельности тревожных людей, является то, что они сосредоточены не только на её выполнении, но в большей степени на том, как они выглядят со стороны. В связи с этим необходимо тренировать у них умение формулировать цель своего поведения в той или иной ситуации, полностью отвлекаясь от себя. Необходимо также обучать подростка умению снижать значимость ситуации, понимать достаточно относительное значение «победы» или «поражения». Используется такой прием, когда некоторые ситуации предлагается рассматривать как своего рода

тренировочные, в которых он может поучиться владеть собой для предстоящих более серьезных испытаний. Необходимо постоянно работать с такими детьми, пока симптомы тревожности не исчезнут из поведения ребенка. Необходимо учить такого ребенка находить в своем поведении причины этой тревожности и устранять их.

Работа с тревожным ребенком сопряжена с определенными трудностями и, как правило, занимает достаточно длительное время. Мы рекомендуем проводить работу с тревожными детьми в трех направлениях:

1. Повышение самооценки – необходимо ежедневно проводить целенаправленную работу. Обращаться к ребенку по имени, хвалить его даже за незначительные успехи, отмечать их в присутствии других детей;

2. Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих ситуациях – избегать сравнения детей друг с другом. Нельзя сообщать о неудачах ребенка родителям. Полезно применять в работе с тревожными детьми ролевые игры, совместно с взрослыми сочинять сказки и истории, это учит выражать ребенка свою тревогу и страх;

3. Снятие мышечного напряжения – упражнения на релаксацию, массаж, техника глубокого дыхания.

Правила работы с тревожными детьми:

1. Избегайте состязаний и каких – либо видов работ, учитывающих время;

2. Не сравнивайте ребенка с окружающими;

3. Чаще используйте телесные контакты, упражнения на релаксацию;

4. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал за что;

5. Чаще обращайтесь к нему по имени;

6. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку;

7. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований;

8. Будьте последовательны в воспитании ребенка;

9. Старайтесь делать ребенку меньше замечаний;

10. Используйте наказание в крайних случаях.

Рекомендации педагогам по адаптации тревожных детей:

1. Поручение, которое дается ребенку, должно соответствовать его возможностям. Предлагая выполнить слишком сложные, непосильные занятия, вы заранее обрекаете ребенка на неуспех, а, следовательно, на снижение самооценки, на неудовлетворенность собой;

2. Повышать самооценку тревожного ребенка, любая деятельность, предлагаемая ребенку, должна предваряться словами, выражающими уверенность в его успех («У тебя это получится», «Ты это умеешь хорошо делать»). При выполнении заданий необходим общий положительный эмоциональный фон;

3. Недопустимо сравнивать ребенка с кем – либо, особенно, если это сравнение не в его пользу. Сравнение должно быть только с собственными успехами и неудачами ребенка («Посмотри, сегодня ты меньше постарался, поэтому у тебя получилось хуже, чем в прошлый раз. Но я думаю, завтра ты сможешь сделать лучше»). Оптимистические прогнозы «на завтра» не дают ребенку повода считать себя безнадежным и способствуют повышению уверенности в себе;

4. Желательно не ставить тревожного ребенка в ситуации соревнования, публичного выступления. Не рекомендуется давать тревожным детям задания типа «кто первый». Ситуация публичного выступления также является стрессовой, поэтому не следует настаивать на том, чтобы ребенок отвечал перед всей группой: его ответы можно выслушать индивидуально;

5. Детская тревожность часто вызывается неизвестностью. Потому, предлагая ребенку задание, необходимо подробно выстраивать пути его выполнения, составить план: что мы делаем сейчас, что потом;

6. Развивать самостоятельность и уверенность тревожного ребенка;

7. Научиться распознавать проявления тревоги подростка, чтобы не ругать за то, за что нужно пожалеть, не требовать того, что он не может выполнить;

8. Слабым местом тревожных детей в возрасте 12 – 13 лет является повышенная утомляемость. Поэтому важно сохранить эмоционально глубокие отношения для оказания ему помощи и поддержки;

9. Проявлениями тревожности могут быть агрессивность или апатия. Они, чаще всего, являются следствием завышенных или непоследовательных требований. Поэтому нельзя отвечать агрессией на агрессию детей. Нельзя при апатии ребенка пытаться расшевелить его насмешками, укорами, ложными обещаниями;

10. Учитывать, что тревожный ребенок сам находит какой – то способ борьбы с тревогой, например, фантазии. Их нужно уважать и использовать, чтобы помочь ребенку;

11. Оказывать поддержку, проявлять искреннюю заботу о ребенке, чаще давать позитивную оценку их действиям и поступкам;

12. Называть ребенка по имени и хвалить его в присутствии других детей и взрослых;

13. Если сравнивать результаты работы, то только его собственные (достиг вчера, неделю или месяц назад);

14. Не стоит торопить и подгонять их с ответом, дать время для ответа, и не повторять вопрос несколько раз (подростки не сразу могут дать ответ на вопрос, это связано с развитием речи и других когнитивных процессов в возрасте 12 – 13 лет);

15. Избегать излишне эмоциональных реакций по поводу учебных неудач ребенка, сравнения ребенка с кем – либо, т.к. это способствует возникновению страхов, повышению тревожности, снижению уровня школьной мотивации, возникновению у ребенка мотива избегания неудачи, формированию заниженной самооценки, неврозов, ухудшению взаимоотношений между родителем и ребенком.

Такие дети зависимы от мнения значимых для них взрослых, и эта зависимость делает их крайне неуверенными, несамостоятельными. Они

выполняют подробные распоряжения взрослых, но теряются и волнуются при предоставлении им права самостоятельного решения («А вдруг я сделаю неправильно?»). Для преодоления неуверенности в себе и страха принятия самостоятельных решений необходимо давать таким детям жестко не регламентированные поручения, чаще предоставлять возможность творчества. Но ребенок должен при этом знать, что взрослые рядом и всегда придут на помощь. Детей следует учить находить выходы из создавшихся ситуаций.

Рекомендации родителям по адаптации детей:

Одной из самых уязвимых точек тревожного ребенка является комплекс его представлений о себе. У каждого человека, сознает он это или нет, существует некоторая обобщенная оценка себя как «хорошего» или «плохого». Человек постоянно ощущает свое место относительно других людей, а также относительно того идеала, которого ему хотелось бы достичь. Это обобщенное представление о себе называется самооценкой. Зачастую родители предъявляют своему ребенку такие требования, которым соответствовать он не в силах. Подросток физически и психически сдерживает свою внутреннюю энергию. Это не способствует развитию ребенка реализации его творческих способностей, мешает его общению со взрослыми и детьми, поэтому родители тревожного ребенка должны сделать все, чтобы заверить его в своей любви (независимо от успехов), в его компетентности в какой – либо области (не бывает совсем неспособных детей).

Во – первых родители должны ежедневно отмечать его успехи, сообщая о них в его присутствии другим членам семьи. Необходимо отказаться от слов, которые унижают достоинство ребенка. Не надо требовать от ребенка извинений за поступок, лучше пусть объяснит, почему он это сделал. Если же ребенок извинился под нажимом родителей, это может вызвать у него не раскаяние, а озлобление.

Во – вторых необходимо снизить количество замечаний.

В третьих нельзя угрожать детям невыполнимыми наказаниями: («Замолчи, а то рот заклею! Уйду от тебя! Убью тебя!»). Они и без того боятся всего на свете.

Лучше, если родители в качестве профилактики, не дожидаясь экстремальной ситуации, будут больше разговаривать с детьми, помогать им выражать свои мысли и чувства словами. А ласковые прикосновения родителей помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру, и это избавит его от страха насмешки, предательства. Родители тревожного подростка должны быть единодушны и последовательны, поощряя и наказывая его.

Говоря о рекомендациях, хотелось бы выделить наиболее эффективные из них:

1. Родителям нужно помогать ребенку находить ситуации, в которых он будет успешен. Хвалить его чаще, быть щедрым на проявления любви и ласки. Повышать самооценку ребенка;

2. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. (Например, нельзя говорить ребенку: «Много ваши учителя понимают! Бабушку лучше слушай!»);

3. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше;

4. Учитывайте возможности тревожных детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если вашему ребенку с трудом дается какой – либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить;

5. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть;

6. Если по каким – либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемленным;

7. Если родители не удовлетворены поведением и успехами своего ребенка, это еще не повод, чтобы отказать ему в любви и поддержке. Пусть он живет в атмосфере тепла и доверия, и тогда проявятся все его многочисленные таланты.

Таким образом, мы рекомендуем проводить профилактическую работу с тревожными детьми в трех направлениях:

1. Повышение самооценки;

2. Обучение тревожного ребенка в возрасте 12 – 13 лет умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях;

3. Снятие мышечного напряжения.

1.Повышение самооценки: повысить самооценку ребенка за короткое время невозможно. Необходимо ежедневно проводить целенаправленную работу. Следует чаще хвалить ребенка, даже за незначительные успехи, отмечайте их в присутствии других детей. Однако ваша похвала должна быть искренней, потому что дети остро реагируют на фальшь. Причем ребенок обязательно должен знать, за что его похвалили. В любой ситуации можно найти повод для того, чтобы похвалить ребенка. Следует оформить стенд «Звезда недели», на котором раз в неделю вся информация будет посвящена успехам ребенка;

2. Обучение детей умению управлять своим поведением: если у ребенка проявляется тревога при выполнении учебных заданий, не рекомендуется проводить какие – либо виды работ, учитывающие скорость. Нельзя подгонять и торопить их. Обращаясь к тревожному ребенку с просьбой или вопросом, желательно установить с ним контакт глаз: либо вы наклонитесь к нему, либо приподнимите ребенка до уровня ваших глаз. Совместное с взрослым сочинение сказок и историй научит ребенка выражать словами свою тревогу и страх. И даже если он приписывает их не себе, а вымышленному герою, это поможет снять эмоциональный груз внутреннего переживания и в какой – то мере успокоит ребенка. Обучать ребенка управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях можно и нужно в повседневной работе с ним. Полезно применять в работе с тревожными детьми ролевые игры. Разыгрывать можно как знакомые ситуации, так и те, которые вызывают особую тревогу ребенка (например, ситуация «боюсь воспитателя, учителя» даст ребенку возможность поиграть с куклой, символизирующей фигуру педагога; ситуация «боюсь войны» позволит действовать от имени фашиста, бомбы, то есть чего – то страшного, чего боится ребенок). Игры, в которых кукла взрослого исполняет роль ребенка, а кукла

ребенка – роль взрослого, помогут ребенку выразить свои эмоции, а вам – сделать много интересных и важных открытий. Тревожные дети боятся двигаться, а ведь именно в подвижной эмоциональной игре (война, «казаки – разбойники») ребенок может пережить и сильный страх, и волнение, и это поможет ему снять напряжение в реальной жизни;

3. Снятие мышечного напряжения: желательно при работе с тревожными детьми использовать игры на телесный контакт. Очень полезны упражнения на релаксацию, техника глубокого дыхания, занятия йогой, массаж и просто растирания тела. Еще один способ снятия излишней тревожности – раскрашивание лица старыми мамиными помадами. Можно также устроить импровизированный маскарад, шоу. Для этого надо приготовить маски, костюмы или просто старую взрослую одежду. Участие в представлении поможет тревожным детям расслабиться. А если маски и костюмы будут изготовлены руками детей (конечно, с участием взрослых), игра принесет им еще больше удовольствия.

Итак, тревога часто является результатом противоречивых требований к ребенку со стороны равно близких ему людей, поэтому ни в коем случае нельзя манипулировать людьми. Взрослый, который по – настоящему любит своего ребенка, не станет прямо атаковать мнение другого значимого взрослого, к которому ребенок также прислушивается. Ни в коем случае не нужно ставить подростка перед необходимостью выбора: «Кого больше любишь – папу или маму?». Когда ребенок приходит в школу, появляется, кроме родителей, учитель, авторитет которого обычно высок. Ни родители, ни учителя не должны подрывать авторитет друг друга. Чем выше авторитет взрослых в глазах ребенка, тем большая ответственность за его эмоциональное благополучие лежит на них.

Взрослый должен быть и сам непротиворечив в своих поступках и действиях. Если сегодняшние решениями мы зачеркиваем то, что провозгласили вчера, это нужно честно объяснить ребенку. Честность и доверие к ребенку – вот та основа, на которой стоит эмоциональное благополучие подростков. Честность и

искренность взрослых – одна из важнейших основ эмоционального благополучия ребенка. В каких бы формах ни проявлялась тревожность ребенка, есть одно общее правило – повышать его самооценку. Надо помогать ему находить ситуации, в которых он один из лучших, хвалить как можно чаще, не скупиться на проявление любви и нежности. При этом важно помнить: тревожного ребенка непросто убедить в том, что он действительно хороший. Тревожного ребенка не страшно перехвалить – он все равно относится к похвалам с некоторым недоверием. Так же необходимо учитывать, что тревожный ребенок уже сам нашел какой – то способ борьбы с тревогой. При всей неадекватности, а порой нелепости подобных способов их нужно уважать, не высмеивать, а использовать для того, чтобы ребенку «отреагировать» свои проблемы. Нельзя разрушать «островок безопасности», ничего не давая взамен.

Итак, в третьей главе мы дали характеристику и проанализировали результаты исследования. Проанализировав результаты исследования, мы провели психологическую коррекцию тревожности подростков 12 – 13 лет с учетом гендерных различий. Проанализировали результаты исследования после программы психологической коррекции тревожности подростков 12 – 13 лет с учетом гендерных различий. Дали рекомендации педагогам, родителям подростков.

ВЫВОДЫ

1. По результатам исследования по методике Филиппса: высокий уровень тревожности проявляется у 50 % девочек; средний уровень тревожности – у 17,8 %; низкие значения уровня тревожности у 37,5 % девочек.

Результаты, полученные при проведении теста «Самооценка психических состояний» (методика Айзенка) показал, что высокий уровень тревожности имеют 3,5 % девочек; 76 % имеет средний уровень тревожности и 21% девочек имеют низкий уровень тревожности.

2. По результатам исследования по методике Филиппса: высокий уровень тревожности проявляется у 20,8 % мальчиков; средний уровень тревожности у 8,3%; низкие значения уровня тревожности у 70,8 % мальчиков.

Результаты, полученные при проведении теста «Самооценка психических состояний» (методика Айзенка) показал, что высокий уровень тревожности имеют 50 % мальчиков; средний уровень тревожности наблюдается у 17,8 % и низкий уровень тревожности выявлен у 37,5 % мальчиков.

3. Существуют статистически значимые различия в уровне тревожности мальчиков и девочек. По результатам исследования по методике Филиппса анализ показал высокие результаты у девочек по следующим факторам: страх самовыражения 67,8 % и страх ситуации проверки знаний 67,5 %.

Результаты исследования девочек по методике Кондаша «Шкала тревожности» показали, что повышенный уровень школьной тревожности составляет у 31 % девочек; По самооценочной тревожности (представление о самом себе) у большинства девочек (39,2 %) находится в пределах нормы. Межличностная тревожность у большинства девочек (62,5 %) составляет норму развития. По общей тревожности у девочек в количественном составе совпадает норма развития у (31 %) и низкий уровень тревожности у (31 %) человек.

По результатам исследования по методике Филиппса у 45,8 % мальчиков – переживание социального страха и страх ситуации проверки знаний совпадают.

Результаты исследования мальчиков по методике Кондаша «Шкала тревожности» показали низкий уровень школьной тревожности у 29% человек; По самооценочной тревожности отмечается низкий уровень у 29 % мальчиков по данному фактору; Повышенный уровень межличностной тревожности проявляется у 29 % мальчиков. По общей тревожности мы наблюдаем доминирующий низкий уровень тревожности у 58,3 % человек.

4. Была разработана программа с учетом гендерных различий, были подтверждены отличия в уровне тревожности мальчиков и девочек до и после реализации программы.

Результаты исследования после психологической коррекции по методике Филиппса: высокий уровень тревожности сохранился у 17,5 % девочек и у 20 % мальчиков; средний уровень тревожности установился у 54 % девочек и 60 % мальчиков; низкий уровень тревожности выявлен у 28,5 девочек и 20 % мальчиков.

По результатам теста «Самооценка психических состояний» (методика Айзенка): высокий уровень тревожности не выражен как у девочек так и у мальчиков; средний уровень тревожности – у 50 % девочек и у 80 % мальчиков низкие значения уровня тревожности наблюдаются у 50 % девочек и 20 % мальчиков.

По результатам исследования по методике Кондаша «Шкала тревожности» показали, что общая тревожность у большинства человек составляет норму развития тревожности у девочек (64 %) и у мальчиков (60 %); низкий уровень школьной тревожности у девочек и мальчиков не выражен; повышенный уровень школьной тревожности выявлен у 36 % мальчиков и 40 % девочек; высокий уровень школьной тревожности не выражен.

5. По результатам исследования были разработаны рекомендации педагогам и родителям подростков.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В отечественной психологии тревожность традиционно рассматривалась как проявление неблагополучия. Анализ литературы позволяет рассматривать тревожность с различных точек зрения, допускающих утверждение о том, что повышенная тревожность возникает и реализуется в результате сложного взаимодействия когнитивных, аффективных и поведенческих реакций, провоцируемых при воздействии на человека различными стрессами. По определению С.С. Савина, «тревожность – переживание эмоционального неблагополучия, связанное с предчувствием опасности или неудачи».

Проанализировав вопрос о возрастных особенностях проявления тревожности, был сделан вывод, что в подростковом возрасте все большее значение приобретает мнение сверстников и межличностные отношения. Девочки склонны к критическим высказываниям в адрес взрослых и сверстников. Мальчикам присуща оценка, каких – либо событий. Гендерные различия подростков похожи в выражении чувств. Мальчики и девочки выражают их по – разному, это связано с их гендерными ролями. Эмоциональная жесткость, присуща характеристикам мальчиков подросткового возраста, девочки подростки, эмоционально мягче, их легче расстроить, заставить смеяться. К возрастным особенностям и причинам гендерных различий тревожности подростков относятся учебные перегрузки, неадекватные ожидания со стороны родителей, неуспеваемость, оценочно – экзаменационные ситуации.

Была разработана и теоретически обоснована программа психокоррекции тревожности подростков 12 – 13 лет с учетом гендерных различий. Целью программы стало осуществление психологической коррекции тревожности подростков 12 – 13 лет. Коррекционная программа преследовала следующие подцели: Улучшение социальной ситуации развития; Содействие развитию видов деятельности подростков; Способствование возрастно – психологическим новообразованиям; Содействие выработке адекватной самооценки и коррекции своего поведения;

Результатом коррекционных действий стало снижение уровней тревожности подростков 12 – 13 лет с учетом гендерных различий. Отслеживание результатов работы проводилось на основе исследования, которое реализуется в начале и в конце курса занятий. Была составлена программа психологической коррекции тревожности подростков 12–13 лет с учетом гендерных различий.

Во второй главе определены цель, задачи, предмет, объект, методы и методики исследования подростков 12 – 13 лет. Методы: анализ, обобщение, тестирование, анализ документации, использование статистического критерия Манна – Уитни.

В третьей главе проанализированы результаты исследования. Статистическая проверка достоверности результатов показала, что уровень тревожности девочек отличен от уровня тревожности мальчиков 12 – 13 лет. Разработана и реализована программа психологической коррекции тревожности подростков 12 – 13 лет с учетом гендерных различий, проанализированы результаты второй части исследования, разработаны рекомендации педагогам и родителям. После проведения коррекционной программы проанализированы результаты исследования, для этого использовались те же методики диагностики уровня тревожности. Для проверки эффективности коррекционной программы применялся статистический критерий Манна – Уитни, который показал статистическое отличие проявлений тревожности у подростков до и после психологической коррекции.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1 Абрамова, Г.С. Возрастная психология. – Учебное пособие для вузов. – М.: Акад. Проект, 2012. – 703 с.

2 Айзенк, Х. Психологические теории тревожности / Х. Айзенк// Тревога и тревожность. Хрестоматия. – М.: Питер, 2012. – С. 224 – 230.

3 Алешина, Ю.Е., Волович, А.С. Проблемы усвоения ролей мужчины и женщины / Ю.Е. Алешина, А.С. Волович // Вопросы психологии, 2013. – № 4. – С. 48 – 58.

4 Астапов, В.Н. Функциональный подход к изучению состояния тревоги / Психологический журнал, 2014. – №5. – 17 с.

5 Байярд, Р.Т. Баярд Д. Ваш беспокойный подросток: практическое руководство для отчаявшихся родителей: Пер. с англ. – М.: Просвещение, 2013. – С. 138 – 224.

6 Батаршев, А.В. Психология личности и общения / А.В. Батаршев. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2010. – 248 с.

7 Батаршев, А.В. Темперамент и свойства высшей нервной деятельности: Психологическая диагностика. – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 88 с.

8 Бендас, Т. В. Гендерная психология: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2011. – С. 41 – 60.

9 Бодалев, А.А. Общение и формирование личности школьника. Опыт экспериментального психологического исследования./ А.А. Бодалев. – М.: Педагогика, 2011. – 152 с.

10 Большой Психологический словарь / Сост.и ощ. Ред. Б. Мещеряков, В.Зинченко. – СПб.: ПРАЙМ-ЕВ РОЗНАК, 2014. – 672 с.

11 Бурменская, Г.В. Возрастной психологический подход. Консультирование детей и подростков. – М.: Просвещение, 2012. – 236 с.

12 Головей,Л.А., Рыбалко,Е.Ф. Практикум по возрастной психологии / под. ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – СПб.: Речь, 2012. – 50 с.

13 Громская, Ж.В. Школьная тревожность. / Ж.В. Громская.: Школа и производство. – М.: Просвещение, 2012. – №8. – С. 4 – 7.

14 Долгова В.И., Долгов, П.Т., Латюшин, Я.В., Волонтеру – консультанту антинаркотических программ: Монография / Науч. Ред. О.К. Агавелян. – Челябинск: Изд – во ГОУ ВПО «ЧГПУ»; М.: МГОУ, 2012. – 308 с.

15 Дружинин, В.Н. Психология общих способностей. – СПб.: Питер, 2014. – 368 с.

16 Дубровина, И.В. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / И.В. Дубровина. – М.: Академический проект, Просвещение, 2012. – 128 с.

17 Дубровина, И.В. Рабочая книга школьного психолога / И.В. Дубровина, М.А. Акимова, Е.М. Борисова и др. – М.: Просвещение, 2013. – 303 с.

18 Елисеев, О.П. Практикум по психологии личности. – СПб.: Питер, 2010. – 512 с.

19 Елисеев, О.П. Практикум по психологии личности. / О.П. Елисеев. 2-е изд., испр. и перераб. – СПб.: Питер, 2012. – 49 с.

20 Загуменов, С.Н. Тревога и тревожность. [Электронный ресурс] / С.Н.Загуменов.: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2012. – 35 с.

21 Захаров, В. П., Хрящева, Н.Ю. Социально – психологический тренинг: Учеб. Пособие. Л.: Изд-во ЛГУ, 2012. – 55 с.

22 Зотова, Л.Э. Психологические факторы поведения подростков: [Электронный ресурс] / Зотова, Л.Э. – М.: Просвещение, 2011. – 188 с.

23 Изард, К. Эмоции человека. – М.: Изд-во МГУ, 2012. – 212 с.

24 Изард, К. Эмоции человека. /Под ред. Л.Я. Гозмана, М.С. Егоровой − М.: Изд – во МГУ, 2012. – 98 с.

25 Каган, В.Е. Стереотипы мужественности – женственности и образа «Я» у подростков. [Электронный ресурс] / В. Е. Каган. – СПб.: Речь, 2010. – С. 53 – 62.

26 Колесов Д.В., Мягков И.Ф. Учителю о психологии и физиологии подростка. – М.,:Просвещение, 2014. – 80 с.

27 Кон, И.С. Открытие «Я» / И.С. Кон. – М.: Политиздат, 2011. – 367 с.

28 Костина, Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми. – СПб.: Речь, 2012. – 160 с.

29 Костина, Л.М.Методы диагностики тревожности. – СПб.: Речь., 2012. – 198 с.

30 Кочубей, Б.И., Новикова Е.В. Эмоциональная устойчивость школьника. – М.: Знание, 2013. – 227 с.

31 Краткий психологический словарь / Ред. – сост. Л. А. Карпенко; под общ. ред. А. В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – Рн / Д.: Феникс, 2013. – 485 с.

32 Кулагина, И. Ю. Личность школьника от задержки психологического развития до одаренности / И. Ю. Кулагина. – М.: ТЦ «Сфера», 2014. – 192 с.

33 Лидерс, А.Г. Психологический тренинг с подростками. – М. Академия, 2012. – 256 с.

34 Лютова Е.К., Монина Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб.: Речь., 2012. – 45 с.

35 Майерс, Д. Социальная психология – СПб.: Питер, 2013 – 248 с.

36 Мамайчук. И.И. Психология дезонтогенеза и основы психокоррекции – СПб.: СПбГУ., – 2010. – 353 с.

37 Матвеева, О.А. Развивающая и коррекционная работа с детьми 6 – 12 лет. – М. Педагогическое общество России. – СПб.: Речь., 2012. – 160 с.

38 Микляева, А.В. Программы групповой работы по проблеме диагностики школьной тревожности для детей разных возрастов / А.В. Микляева, П.В,Румянцева / Педдиагностика. – 2011. – №6. – С. 76-81.

39 Микляева, А.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция / Микляева А.В. – СПб.: Речь, 2012. – 248 с.

40 Мухина, В.С., Хвостов, А.А. Возрастная психология: Детство, отрочество, юность: Хрестоматия: Учеб. пособие для студ. пед. вузов \ Сост. и науч. ред. В.С.Мухина, А.А. Хвостов. – М.: Издательский центр «Просвещение», 2012. – 78 с.

41 Мухина, В.С., Хвостов, А.А. Возрастная психология: Детство, отрочество, юность: Хрестоматия: Учеб. пособие для студ. Вузов / Сост. и науч. Ред. В.С. Мухина, А.А. Хвостов. – М.: «Академия», 2010. – С. 493 – 500.

42 Мэй, Р. Краткое изложение и синтез теорий тревожности / Р. Мэй // Тревога и тревожность. Хрестоматия. – М.: Питер, 2012. – 235 с.

43 Мэй, Р. Проблема тревоги / Пер. с англ. А.Г. Гладкова. – М.: Изд – во ЭКСМО – Пресс, 2012. – 432 с.

44 Новикова, Е.В. Особенности общения и проявления школьной дезадаптации. – М.: Просвещение., 2013. – 296 с.

45 Овчарова, Р.В. Технологии практического психолога образования. Часть 1. – М.: ТЦ «Сфера»., 2010. – 115 с.

46 Овчарова, Р.В. Технологии практического психолога образования. Часть 2. – М.: ТЦ «Сфера»., 2010. – 448 с.

47 Осипова, А.А. Общая психокоррекция / А.А. Осипова,М.: Просвещение, 2010. – 123 с.

48 Попова, М.В. Психология растущего человека. – М.: ТЦ «Сфера», 2012. – 128 с.

49 Практическая психодиагностика. Методики и тесты / Ред. – сост. Д.Я. Райгородский. – Самара: Бахрах, 2013. – 672 с.

50 Прихожан, А.М. К построению коррекционных программ по преодолению тревожности у подростков и юношей. – М.: НПО «МОДЭК», 1989. – 203 с.

51 Прихожан, А.М. Причины и преодоление тревожности. // Психологическая наука и образование, 2014. – № 5. – С. 12 – 15.

52 Прихожан, А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности / Прихожан А.М. // Психологическая наука и образование, 2013. – № 2 – С. 11 – 17.

53 Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2010. – 304 с.

54 Прихожан, А.М. Тревожность у детей: Психологическая природа и возрастная динамика. – М.: НПО «МОДЭК», 2010. – 304 с.

55 Прихожан, А.М. Тревожность у подростков: Психологическая природа и возрастная динамика. – М.: Воронеж, 2012. – 205 с.

56 Прихожан, А.М. Тревожность: явление, причины, диагностика / А.М. Прихожан. — М.: Воронеж, 2010. – 47 с.

57 Пусинкова, Н.Б. Связь уровня тревожности подростков с эффективностью их интеллектуальной деятельности / Н.Б. Пусинкова, Психологический журнал, т. 17, 2011. – № 1. – С. 169 – 174.

58 Регуш, Л.А. Психология современного подростка / Регуш Л.А. – СПб.: Речь, 2012. – 400 с.

59 Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. – 2 – е изд., перераб. и доп. – М.: Гуманист изд. центр ВЛАДОС, 2014. – 384 с.

60 Рогов, Е.И. Рабочая книга школьного психолога. /Под ред. Е.И. Рогова, И.В. Дубровиной. – М.: Просвещение, 2013. – 303 с.

61 Рымарев, Н.Ю. Исследование гендерных различий в субъектной позиции школьников: Гендерные аспекты бытия личности / Н. Ю. Рымарев. – М.: Изд – во ЭКСМО – Пресс, 2014. – С. 78 – 79.

62 Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии. [Электронный ресурс] / Е. В. Сидоренко. – СПб.: Речь, 2012. – 49 с.

63 Степанов, В.Г. Психология трудных школьников. – М.: «Академия», 2014. – 167 с.

64 Фильдштейн, Д. Психология современного подростка. – М.: Питер, 2013. – 250 с.

65 Фрейд, З. Запрещение, симптом и страх / З. Фрейд // Тревога и тревожность. Хрестоматия. – М.: Питер, 2012. – С.18 – 23.

66 Фридман, Л.М., Кулагина И.Ю. Психологический справочник учителя. – М.: Просвещение, 2013. – 228 с.

67 Хекхаузен, Х. Тревожность / Х. Хекхаузен // Тревога и тревожность. Хрестоматия. – М.: Питер, 2012. – С. 123 – 134.

68 Хорни, К. Невротическая личность нашего времени. – М.: Просвещение, 2012. – 286 с.

69 Хорни, К. Тревожность / К. Хорни // Тревога и тревожность. Хрестоматия. – М.: Питер, 2012. – С. 166 – 181.

70 Хрипкова, А.Г. Мир детства: Подросток. / Под. Ред. А.Г. Хрипкова; −
2 –е изд., доп. – М.: Педагогика, 2012. – 275 с.

71 Шибаева, Л.В. Программы психологической реабилитации школьников. – М.: Роспедагенство, 1996. – 246 с.

72 Школа и психологическое здоровье учащихся / Под ред. С.М. Громбаха. – М.: Просвещение, 1988. – 370 с.

73 Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция / авт. – сост. А.В. Микляева, П.В. Румянцева. – СПб.: Речь, 2011. – 248 с.

74 Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция / Под ред. В.В. Лебидинского, О.С. Никольской. – М.: Просвещение, 2013. – 231 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Программа коррекции тревожности с учетом гендерных различий подростков

Пояснительная записка

В ходе исследования мы выявили подростков с высокой тревожностью, десять девочек и четыре мальчика. Мы считаем, что с этими детьми следует провести коррекционно – развивающую и профилактическую работу. Для этого была составлена программа, предназначенная для проведения коррекционно – развивающих и профилактических занятий с подростками 12 – 13 лет, испытывающими тревожность.

Программа предназначена для проведения коррекционно – развивающих и профилактических занятий с младшими подростками, испытывающими тревожность.

У каждого ребенка имеются свои школьные и социальные проблемы и трудности, но подростков объединяет то, что в этом возрасте на первый план выходят проблемы общения и самопознания. Общение в жизни детей младшего подросткового возраста играет важнейшую роль. Именно в общении дети усваивают систему нравственных принципов, типичных для общества и социальной среды.

В работе с подростками мы отдаем предпочтение групповой форме проведения психологических занятий. Младший подростковый возраст является благоприятным временем для начала проведения подобной работы.

Общение со сверстниками воспринимается подростками как нечто очень важное и личностное, однако известно, что у ребят существует потребность в благоприятном, доверительном общении со взрослыми.

Особые трудности в общении испытывают дети, которым не хватает родительского внимания и тепла. Чаще всего социально – эмоциональные нарушения возникают вследствие длительного воздействия на ребенка травмирующих ситуаций, нарушений межличностных отношений с взрослыми и сверстниками, закрепление отрицательного опыта, это в свою очередь ведет к повышению неуверенности в себе и формированию тревожности.

Для большинства детей, испытывающих трудности в обучении и поведении, характерны частые конфликты с окружающими и агрессивность. Такие дети не умеют и не желают признавать свою вину, у них доминируют защитные формы поведения, они не способны конструктивно разрешать конфликты.

Занятия направлены на коррекцию эмоционально – личностной сферы детей, развитие навыков адекватного общения со сверстниками и взрослыми. Программа призвана способствовать гармонизации отношений детей с окружающей средой, их социализацией.

На занятиях учащиеся получат знания о том, как общаться, поупражняются в применении различных способов поведения, овладеют навыками эффективного общения.

Большое внимание на занятиях уделяется обсуждению различных ситуаций, групповым дискуссиям, ролевому проигрыванию, творческому самовыражению, самопроверке и групповому тестированию.

На психологических занятиях подросткам важно ощущать полную безопасность и доверие к ведущему. Поэтому мы организуем доброжелательную и доверительную атмосферу взаимного общения.

Ведущий является одним из образцов поведения, которое он демонстрирует ученикам.

На занятиях используются известные большинству психологов игры и упражнения.

Структура занятий традиционна и состоит из вступления, основной части и заключения. Во вступлении ведущий может либо просто сообщить тему занятия, либо задать учащимся вопросы по обсуждаемой теме. Основная часть, как правило, содержит обсуждение и проигрывание ситуаций по предложенной теме, а заключительная часть направлена на анализ, самопроверку и рефлексию.

Занятия по форме напоминают тренинги: с помощью специальных упражнений или ролевых игр участники

овладевают навыками эффективного общения. На занятиях у ребят есть возможность получить конкретные знания, осознать и решить свои личные проблемы, а также вырабатывать адекватную самооценку и скорректировать свое поведение.

Перед началом работы (на первом занятии) обязательно вместе с детьми принимаются правила (групповые нормы) поведения на занятиях.

Используемые на занятиях диагностические процедуры помогают учащимся в самопознании. Интерпретировать полученные результаты мы будем в целом для всей группы или представлять их для каждого в письменном виде.

Для записей и рисования ученики имеют индивидуальные тетради (обыкновенная тетрадь в клетку 12 – 18 листов).

Цель программы: снижение тревожности у подростков с учетом гендерных различий.

Задачи:

Улучшение социальной ситуации развития;

Содействие развитию видов деятельности ребенка;

Способствованию возрастно – психологических новообразований;

Содействие адекватной самооценки и коррекция своего поведения;

Способствование развитию личности подростка, его способностей к общению и возможностей;

Ожидаемые результаты: снижение уровня тревожности с учетом гендерных различий. Отслеживание результатов работы проводится на основе диагностики, которая проводится в начале и в конце курса занятий.

Тематическое планирование занятий коррекции тревожности подростков 12 – 13 лет с учетом гендерных различий

Коррекционная программа тревожности подростков лет с учетом гендерных различий рассчитана на подростков в возрасте 12 – 13 лет. Занятия проводятся один раз в неделю во внеурочное время.

Таблица 3 – Тематический план занятий коррекции тревожности подростков 12 – 13 лет с учетом гендерных различий

№	Наименование тем занятий	Количество часов
1	Зачем нужно знать себя?	1
2	Общение в жизни человека	1
3	Я глазами других	1
4	Самооценка	1
5	Ярмарка достоинств	1
6	Ищу друга	1
7	Барьеры общения	1
8	Предотвращение конфликтов	1
9	Уверенное и неуверенное поведение	1
10	Нужна ли агрессия?	1
11	Пойми меня	1
12	Мои проблемы	1
13	Критика	1
14	Азбука перемен	1

Занятия проводятся в классном помещении, мебель расставляется в соответствии с видами занятий: В кругу, обычным образом сидя за партой, в свободном пространстве без мебели.

Оборудование: индивидуальные тетради (обыкновенная тетрадь в клетку 12 – 18 листов), канцелярские принадлежности (карандаши, ножницы, ручки, ластики, листы бумаги).

Первые занятия построены таким образом, чтобы подростки могли открыть друг в друге что – то новое. Интерес к каждому члену группы, единение всего класса – вот основные задачи, которые решаются на занятиях. В начале каждого занятия–тренинга вводятся упражнения на разогрев группы. Серьёзный разговор начинается только тогда, когда группа к нему психологически готова. Разминочные упражнения помогают ввести участников группы в тренинговую атмосферу, активизировать для работы одних или нескольких и снизить активность других, поднять общий тонус группы и каждого её участника, снять стеснительность, напряженность участников тренинга, а также способность взаимопринятию и взаимопониманию членов группы.

Программа коррекции тревожности подростков 12 – 13 лет с учетом гендерных различий

Занятие 6. «Ищу друга»

Цели: Помочь учащимся в самораскрытии. Способствовать преодолению барьеров в общении. Совершенствовать навыки общения.

Материалы: Листы бумаги для написания объявлений.

Ход занятия.

1. Обсуждение домашнего задания.

Участникам предлагается ответить на вопросы домашнего задания (см. занятие 5).

Психолог: Друзья – это те, кому мы верим, кто не предаст, не подведёт, способен поддержать, посочувствовать. Другу мы можем доверить свои откровения. Задумывались ли вы над тем, можете ли сами соответствовать понятию «друг»? Как вы думаете, кто может уверенно назвать вас своим другом? Кто может объяснить, что такое откровенность?

2. Работа по теме занятия.

Психолог предлагает участникам написать окончания предложений у себя в тетради. Он записывает на доске начало предложений:

Откровенно говоря, мне до сих пор трудно…

Откровенно говоря, для меня очень важно…

Откровенно говоря, я ненавижу, когда…

Откровенно говоря, я радуюсь, когда…

Откровенно говоря, самое важное в жизни…

Затем участникам предлагается, по желанию, зачитать свои ответы вслух.

Психолог: Всем ли мы можем доверить свои откровения? Поднимите руку те, у кого есть настоящий друг – такой, которому можно доверять. Может ли взрослый (родитель, учитель) быть вашим другом?

Объявление «Ищу друга»

Цель: развитие коммуникативных навыков.

Психолог: Каждому человеку в жизни нужен друг. Когда друзей нет, то человек пытается их обрести. Многие газеты сейчас печатают объявления тех, кто пытается найти друзей или единомышленников. Мы попробуем с вами тоже составить такое объявление. Давайте озаглавим его «Ищу друга».

Вы можете рассказать немного о себе, указать свои увлечения, любимые занятия. Объявление не должно быть большим, но старайтесь писать искренне. Можно не подписывать свой текст или придумать себе псевдоним.

Затем объявления собираются и зачитываются. Участники отгадывают, кто является автором каждого объявления: если отгадывают, то дополнительно называют положительные качества автора. Желающие могут поместить свои объявления на стенде.

3. Анализ занятия.

Психолог задаёт вопросы: Трудно ли быть откровенным? Просто ли было писать о себе.

4. Домашнее задание.

Психолог: Подумайте дома над таким высказыванием: «Люди становятся одиноки, если вместо мостов они строят стены». Постарайтесь его объяснить.

Занятие 7. «Барьеры общения»

Цель: Дать учащимся представления о вербальных барьерах общения. Обучить альтернативным вариантам поведения. Обучить анализу различных состояний.

Материалы: Тетради для записей.

Ход занятия:

1. Обсуждение домашнего задания.

Психолог: Вспомните, какое высказывание предлагалось вам на дом для объяснения («Люди становятся одиноки, если вместо мостов они возводят стены».). Обсуждая ответы участников, психолог подводит их к пониманию барьеров («стен») в общении.

2. Работа по теме.

Психолог напоминает участникам значения контроля над своими эмоциями, поступками и словами во время общения с другими людьми. Затем идет обсуждение вербальных барьеров общения.

Психолог: Конфликты часто возникают в ситуациях, когда кто – то из партнеров начинает со слов (вербальных барьеров), препятствующих вербальному общению. Давайте попробуем разыграть ситуацию «В классе». Выбираются два участника.

Психолог: Один из вас входит в класс после болезни, а его парта занята новым учеником. Он начинает выяснять отношения с приказа: «Сейчас же освободи мою парту!».

Затем обсуждается поведение и реакция обоих партнеров: Можно ли было не доводить дело до конфликта? Какие правила из предыдущего занятия могли бы быть использованы?

Данная сцена разыгрывается несколько раз в разных вариантах.

Нужно начинать выяснять отношения:

− с угрозы;

− с указаний и поучений (надо было сначала убедиться, что эта парта свободна, а только потом ее занимать);

− с критики (если бы ты был умным, то знал бы, что нельзя занимать чужую парту);

− с общения (ты такой же бестолковый, как все новенькие);

− не обращать внимания (он не достоин моего внимания).

Обсуждаются все варианты и отмечается, кто смог достойно выйти из конфликтной ситуации.

Психолог: Какова цель любого конфликта? (Найти достойное решение, приемлемое для обоих). Если такое решение не найдено, то начинается противостояние. Кому необходимо идти на уступки. Если оба идут на уступки, то это компромисс. Самый лучший выход – сотрудничество.

Все понятия обсуждаются и поясняются с помощью примеров.

3. Анализ занятия.

Психолог: Можете ли вы сказать, почему конфликтные ситуации называются барьерами в общении? Давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количество пальцев одной руки.

4. Домашнее задание.

Психолог: Попытайтесь до следующего занятия зафиксировать хотя бы одну ситуацию, когда вам удалось предотвратить конфликт. Старайтесь в таких ситуациях использовать знакомые вам приёмы.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Результаты диагностики уровня школьной тревожности Филиппса

Таблица 4 – Результаты диагностики уровня тревожности девочек по методике Филиппса

№ п/п	Код имени испытуемого	Шкалы %								
		Общая тревожность	1	2	3	4	5	6	7	8
1	А А	58	60	73	61	67	67	60	40	25
2	А Б	52	41	37	23	100	67	60	20	63
3	А В	32	22	27	38	33	50	33	40	12
4	А П	48	50	15	13	67	84	60	40	50
5	В А	44	27	46	46	100	33	20	40	38
6	В А	42	55	17	46	33	67	40	40	38
7	В Л	59	37	55	62	67	67	100	40	38
8	В М	45	41	22	54	50	50	80	20	38
9	В П	52	68	45	23	67	84	64	40	25
10	Ж В	50	41	50	23	84	50	80	60	13
11	И Е	45	32	36	54	33	80	60	20	38
12	И С	78	78	46	100	83	100	80	80	50
13	К В	58	60	25	45	84	70	68	40	65
14	К К	57	64	10	31	84	84	60	40	75
15	К С	18	7	18	8	17	33	20	0	25
16	Л Е	50	40	51	13	80	50	50	54	54
17	Л М	37	18	55	15	83	67	20	20	13
18	Л Э	51	70	45	35	70	80	50	40	20
19	М В	69	69	55	62	83	100	60	80	38
20	М Т	53	45	27	46	67	67	60	60	50
21	Н П	75	86	55	46	100	80	80	100	50
22	Н С	74	77	64	31	100	100	60	100	50
23	П А	50	64	55	39	40	50	40	80	50
24	Р Б	57	63	63	38	50	66	60	40	75
25	С И	50	39	40	50	40	36	45	23	33
26	Ц К	50	55	28	16	67	67	40	60	63
27	Ч М	51	68	50	31	67	83	50	40	13
28	Ю С	36	36	45	23	33	50	40	40	25

Условные обозначения названия шкал: 1. Общее тревожность в школе; 2. Переживание социального стресса; 3. Фрустрация потребности в достижении успеха; 4. Страх самовыражения; 5. Страх ситуации проверки знаний; 6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих; 7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу; 8.Проблемы и страхи в отношениях с учителями; Низкий уровень – < 50%; Средний уровень – 50 %; Высокий уровень – 75 % и выше

Таблица 5 – Результаты девочек по исследуемым факторам методики Филиппса

№	Наименование признака	Процентное соотношение признака	Количество испытуемых обладающие признаком
1	Общая тревожность в школе	50	14
2	Переживания социального страха	28,5	8
3	Фрустрация потребности в достижении успеха	21,4	6
4	Страх самовыражения	67,8	19
5	Страх ситуации проверки знаний	67,5	19
6	Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	57	16
7	Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	32	9

8	Проблемы и страхи в отношениях с учителями	21,4	6

Продолжение приложения Б

Таблица 6 – Результаты диагностики уровня тревожности мальчиков по Филиппсу

№ п/п	Код испытуемого	Филиппс. Шкалы %								
		Общая тревожность	1	2	3	4	5	6	7	8
1	А Н	59	55	64	38	67	83	60	40	38
2	А П	25	18	36	23	33	17	20	40	13
3	В Н	40	23	55	38	17	33	20	80	38
4	В Н	43	41	55	38	67	50	40	0	50
5	В П	35	37	28	46	33	67	40	0	25
6	В П	30	34	10	16	17	67	10	60	25
7	Г В	48	68	54	38	33	100	20	20	50
8	Е Г	37	27	36	38	33	33	60	20	36
9	Ж Н	45	50	36	31	17	67	80	20	50
10	З Н	27	23	18	23	0	50	40	20	38
11	И Д	36	23	36	23	50	50	40	20	25
12	И К	70	73	55	62	67	100	80	60	50
13	К Л	28	23	28	10	34	84	0	0	38
14	Л И	26	23	27	15	50	33	20	20	13
15	М Е	51	34	52	43	67	52	53	54	53
16	М К	50	45	63	53	30	33	50	80	50
17	П О	41	14	35	38	50	50	40	60	38
18	П Т	66	86	72	53	66	83	60	40	62
19	Р В	50	45	55	40	50	55	50	50	50
20	С Е	34	18	46	46	33	50	20	20	38
21	С К	41	28	36	54	50	33	40	20	63
22	С Т	39	10	55	62	50	10	20	60	38
23	У П	44	32	45	23	50	50	80	20	50
24	Ш П	74	77	55	54	100	100	80	60	50

Таблица 7 – Результаты мальчиков по исследуемым факторам методики Филиппса

№	Наименование признака	Процентное соотношение признака	Количество испытуемых обладающие признаком
1	Общая тревожность в школе	20,5	5
2	Переживания социального страха	45,8	11
3	Фрустрация потребности в достижении успеха	25	6
4	Страх самовыражения	25	6
5	Страх ситуации проверки знаний	45,8	11
6	Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	33,8	8
7	Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	33,8	8
8	Проблемы и страхи в отношениях с учителями	12,5	3

Таблица 8 – Сравнительный уровень тревожности девочек и мальчиков по методике Филиппса

№	Наименование признака	Процентное соотношение признака	Количество испытуемых обладающие признаком
Девочки			
1	Общая тревожность в школе	50	14
2	Переживания социального страха	28,5	8
3	Фрустрация потребности в достижении успеха	21,4	6
4	Страх самовыражения	67,8	19
5	Страх ситуации проверки знаний	67,5	19
6	Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	57	16
7	Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	32	9
8	Проблемы и страхи в отношениях с учителями	21,4	6
Мальчики			
1	Общая тревожность в школе	20,5	5
2	Переживания социального страха	45,8	11
3	Фрустрация потребности в достижении успеха	25	6
4	Страх самовыражения	25	6
5	Страх ситуации проверки знаний	45,8	11
6	Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	33,8	8
7	Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	33,8	8
8	Проблемы и страхи в отношениях с учителями	12,5	3

Таблица 9 – Результаты девочек по тесту «Самооценка психических состояний» (по Айзенку)

№	Код испытуемых девочек	К1	К2
1	А А	7	Н
2	А Б	10	С
3	А В	5	Н
4	А П	9	С
5	В А	12	С
6	В А	7	Н
7	В Л	8	С
8	В М	9	С
9	В П	10	С
10	Ж В	12	С
11	И Е	8	С
12	И С	17	В
13	К В	11	С
14	К К	12	С
15	К С	6	Н
16	Л Е	11	С
17	Л М	8	С
18	Л Э	8	С
19	М В	10	С
20	М Т	9	С
21	Н П	7	Н
22	Н С	13	С
23	П А	8	С
24	Р Б	12	С
25	С И	8	С
26	Ц К	8	С
27	Ч М	8	С
28	Ю С	6	Н

К1 – числовой коэффициент; К2 - буквенный коэффициент, где Н – не тревожны(6 девочек); С – норма (21 девочка); В выше нормы (1 девочка).

Таблица 10 – Результаты мальчиков по тесту «Самооценка психических состояний» (по Айзенку)

№	Код испытуемых мальчиков	К1	К2
1	А Н	7	Н
2	А П	8	С
3	В Н	2	Н
4	В Н	4	Н
5	В П	7	Н
6	В П	5	Н
7	Г В	6	Н
8	Е Г	9	С
9	Ж Н	9	С
10	З Н	8	С
11	И Д	7	Н
12	И К	8	С
13	К Л	10	С
14	Л И	4	Н
15	М Е	9	С
16	М К	10	С
17	П О	7	Н
18	П Т	11	С
19	Р В	8	С
20	С Е	4	Н
21	С К	10	С
22	С Т	3	Н
23	У П	4	С
24	Ш П	8	Н

К1 – числовой коэффициент; К2 - буквенный коэффициент, где Н – не тревожны (12 мальчиков); С – норма (12 мальчиков); В – выше нормы (0 мальчиков).

Таблица 11 – Результаты девочек то тесту «Шкала тревожности» Кондаша

№ п/п	Код имени испытуемого	Общая тревожность		Самооценочная тревожность		Межличностная тревожность		Школьная тревожность	
1	А А	28	В	15	П	6	С	30	В
2	А Б	11	С	20	П	15	С	77	В
3	А В	5	Н	4	Н	13	С	35	С
4	А П	17	П	17	С	14	С	24	Н
5	В А	11	С	6	Н	16	П	7	Н
6	В А	7	С	17	С	6	С	2	Н
7	В Л	26	В	22	П	6	С	62	П
8	В М	11	С	6	Н	12	С	15	Н
9	В П	20	П	5	Н	4	Н	64	П
10	Ж В	6	С	13	С	25	С	42	С
11	И Е	20	П	2	Н	4	Н	64	П
12	И С	38	В	33	В	31	В	74	В
13	К В	19	П	20	П	12	П	62	П
14	К К	22	П	13	Н	11	Н	59	П
15	К С	3	Н	4	Н	4	Н	23	Н
16	Л Е	7	С	13	С	26	С	42	С
17	Л М	8	С	3	Н	4	Н	23	Н
18	Л Э	23	П	14	С	23	С	37	С
19	М В	41	В	17	С	16	П	25	С
20	М Т	20	П	10	С	12	П	18	Н
21	Н П	31	В	23	П	15	С	77	В
22	Н С	28	В	18	П	14	С	64	П
23	П А	11	С	15	С	26	С	42	С
24	Р Б	17	П	21	П	24	П	19	Н
25	С И	7	С	14	С	21	С	30	С
26	Ц К	8	С	12	С	19	С	24	С
27	Ч М	19	П	18	С	31	В	12	Н
28	Ю С	2	Н	3	Н	4	Н	46	С

Таблица 12 – Результаты мальчиков то тесту «Шкала тревожности» Кондаша

№ п/п	Код имени испытуемого	Общая тревожность		Самооценочная тревожность		Межличностная тревожность		Школьная тревожность	
1	А Н	30	В	15	П	9	С	30	В
2	А П	5	Н	4	Н	13	С	19	Н
3	В Н	7	С	17	С	6	С	2	Н
4	В Н	11	С	6	Н	16	П	7	Н
5	В П	2	Н	3	Н	11	С	45	С
6	В П	4	Н	5	Н	17	С	21	Н
7	Г В	11	С	6	Н	12	С	15	Н
8	Е Г	2	Н	3	Н	4	Н	46	С
9	Ж Н	11	С	9	Н	14	С	15	Н
10	З Н	12	С	2	Н	6	П	7	Н
11	И Д	9	С	4	Н	5	Н	6	Н
12	И К	38	В	45	В	16	П	62	П
13	К Л	2	Н	3	Н	4	Н	9	Н
14	Л И	3	Н	2	Н	4	Н	9	Н
15	М Е	23	П	14	С	23	С	37	С
16	М К	6	С	13	С	25	С	42	С
17	П О	8	С	6	Н	16	П	7	Н
18	П Т	25	П	16	С	15	П	35	С
19	Р В	9	С	13	С	26	С	42	С
20	С Е	8	Н	7	Н	6	Н	38	С
21	С К	15	С	12	С	21	П	9	Н
22	С Т	7	С	15	С	16	С	22	Н
23	У П	14	С	7	Н	18	П	17	Н
24	Ш П	35	В	33	В	31	В	74	В

U – критерий Манна – Уитни

Назначение критерия

Критерий предназначен для оценки различий между двумя выборками, по уровню какого – либо признака, качественно измененного Он позволяет выявить различия между двумя выборками, когда n1, n2 > 3 или n1, n2 >5, и является более мощным, чем критерий Розенбаума. Ограничения критерия U

1. В каждой выборке должно быть не менее 3 наблюдений: $n_1 \bullet n_2 \geq 3$; допускается, чтобы в одной выборке было 2 наблюдения, но тогда во второй их должно быть не менее 5.

В каждой выборке должно быть не более 60 наблюдений; $n_1 \bullet n_2 \leq 60$. Однако уже при $n_1 \bullet n_2 > 20$ ранжирование становиться достаточно трудоемким.

Подсчет критерия U Манна – Уитни

1. Перенести все данные испытуемых на индивидуальные карточки; 2. Пометить карточки испытуемых выборки 1 одним цветом, скажем красным, а все карточки из выборки 2 – другим, например синим; 3. Разложить все карточки в единый ряд по степени нарастания признака, не считаясь с тем, к какой выборке они относятся, как если бы мы работали с одной большой выборкой;4. Проранжировать значения на карточках, приписывая меньшему значению меньший ранг. Всего рангов получится столько, сколько у нас (n_1+n_2); 5. Вновь разложить карточки на две группы, ориентируясь на цветные обозначения: красные карточки в один ряд, синие – в другой; 6. Подсчитать сумму рангов отдельно на красных карточках (выборка 1) и на синих карточках (выборка 2). Проверить, совпадает ли общая сумма рангов с расчетной;
7. Определить большую из двух ранговых сумм; 8. Определить значение U по формуле:

$$U = (n1 \times n2) + \frac{nx \times (nx + 1)}{2} - Tx$$

где n_1 – количество испытуемых в выборке 1;

n_2 – количество испытуемых в выборке 2;

T_x – большая из двух ранговых сумм;

n_x – количество испытуемых в группе с большей суммой рангов;

9. Определить критические значения U по Табл. 1 и 2 Приложения 2. Если $U_{эмп.} > U_{кр\ 005}$, H_o принимается. Если $U_{эмп} \leq U_{кр_005}$, H_o отвергается. Чем меньше значения U, тем достоверность различий выше.

Таблица 13 – Расчет данных по критерию Манна – Уитни

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	58	42.5	59	44.5
2	52	37.5	25	2
3	32	7	40	15
4	48	25.5	43	19
5	44	20.5	35	9
6	42	18	30	6
7	59	44.5	48	25.5
8	45	23	37	12.5
9	52	37.5	45	23
10	50	30	27	4
11	45	23	36	10.5
12	78	52	70	48
13	58	42.5	28	5
14	57	40.5	26	3
15	18	1	51	35
16	50	30	50	30
17	37	12.5	41	16.5
18	51	35	66	46
19	69	47	50	30
20	53	39	34	8
21	75	51	41	16.5
22	74	49.5	39	14
23	50	30	44	20.5
24	57	40.5	74	49.5
25	50	30		
26	50	30		
27	51	35		
28	36	10.5		
Суммы:		885		493

R1 = 884, где R_1 сумма рангов первой выборки

R2 = 493, где R_2 сумма рангов второй выборки

$n_1 = 28$; $n_2 = 24$; $T_x = 885$

Ось значимости:

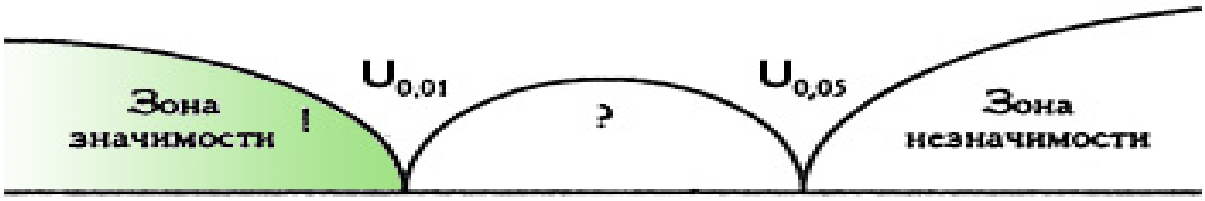

Рисунок 12 – Ось значимости по статистическому анализу Манна – Уитни

Полученное эмпирическое значение $U_{эмп}$ (193) находится в зоне значимости.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Таблица 14 – Результаты диагностики уровня тревожности девочек после психологической коррекции по методике Филиппса

№ п/п	Код имени испытуемого	Шкалы %								
		Общая тревожность	1	2	3	4	5	6	7	8
1	А А	48,8	52	63	55	47	51	57	33	33
2	А Б	47	40	35	33	75	61	55	20	58
3	В Л	53,5	37	50	52	61	62	88	40	38
4	В П	50	58	45	23	61	84	64	40	25
5	И С	66,3	68	46	72	74	81	69	71	50
6	К В	52,3	50	24	46	74	62	58	40	65
7	К К	54,2	54	10	31	74	80	70	40	75
8	Л Э	50,2	60	47	45	70	70	50	40	20
9	М В	58	59	55	52	63	91	50	70	38
10	М Т	48,6	45	27	46	50	61	55	55	50
11	Н П	63,2	71	50	46	70	73	64	82	50
12	Н С	61,3	67	54	31	80	80	50	79	50
13	Р Б	51,2	53	43	28	50	61	60	40	75
14	Ч М	45,2	58	50	31	57	63	50	40	13

Таблица 15 – Результаты диагностики уровня тревожности мальчиков после психологической коррекции по Филиппсу

№ п/п	Код испытуемого	Филиппс. Шкалы %								
		Общая тревожность	1	2	3	4	5	6	7	8
1	А Н	50,6	43	54	48	57	73	52	40	38
2	И К	60	65	51	54	53	82	74	56	42
3	М Е	47,5	30	41	43	57	52	53	54	50
4	П Т	58,5	73	61	50	60	72	55	40	57
5	Ш П	64,5	66	55	50	85	80	75	57	48

Таблица 16 – Сравнительный анализ результатов уровня тревожности мальчиков и девочек после психологической коррекции по Филиппсу

№ п/п	Код имени испытуемой девочки	Общая тревожность %		
		Общая тревожность девочек	Общая тревожность мальчиков	Код имени испытуемого мальчика
1	А А	48,8	50,6	А Н
2	А Б	47	60	И К
3	В Л	53,5	47,5	М Е
4	В П	50	58,5	П Т
5	И С	66,3	64,5	Ш П
6	К В	52,3		
7	К К	54,2		
8	Л Э	50,2		
9	М В	58		
10	М Т	48,6		
11	Н П	63,2		
12	Н С	61,3		
13	Р Б	51,2		
14	Ч М	45,2		
Уровень тревожности %		В – 17,5 С – 54 Н – 28,5	В – 60 С – 20 Н – 20	

П – высокий уровень тревожности; С – средний уровень тревожности; Н – низкий уровень тревожности.

Таблица 17 – Результаты диагностики после психологической коррекции девочек по тесту «Самооценка психических состояний» (по Айзенку)

№	Код испытуемых девочек	К1	К2
1	А А	6	Н
2	А Б	9	С
3	В Л	7	Н
4	В П	8	С
5	И С	8	С
6	К В	9	С
7	К К	8	С
8	Л Э	6	Н
9	М В	8	С
10	М Т	7	Н
11	Н П	6	Н
12	Н С	7	Н
13	Р Б	9	С
14	Ч М	7	Н
Уровень тревожности %			В – 0; С – 50; Н – 50

К1 – числовой коэффициент; К2 – буквенный коэффициент, где Н – не тревожны (7девочек); С – норма (7 девочек); В – выше нормы (0).

Таблица 18 – Результаты диагностики после психологической коррекции мальчиков по тесту «Самооценка психических состояний» (по Айзенку)

№	Код испытуемых мальчиков	К1	К2
1	А Н	7	Н
2	И К	8	С
3	М Е	8	С
4	П Т	10	С
5	Ш П	8	С
Уровень тревожности %			В – 0; С – 80; Н – 20

К1 – числовой коэффициент; К2 – буквенный коэффициент, где Н – не тревожны (1 мальчик); С – норма (4 мальчиков); В – выше нормы (0 мальчиков).

Таблица 19 – Сравнительный анализ результатов уровней тревожности мальчиков и девочек после психологической коррекции по Айзенку

№	Код испытуемых девочек	$К_1$	$К_2$	Код испытуемых мальчиков	$К_1$	$К_2$
1	А А	6	Н	А Н	7	Н
2	А Б	9	С	И К	8	С
3	В Л	7	Н	М Е	8	С
4	В П	8	С	П Т	10	С
5	И С	8	С	Ш П	8	С
6	К В	9	С			
7	К К	8	С			
8	Л Э	6	Н			
9	М В	8	С			
10	М Т	7	Н			
11	Н П	6	Н			
12	Н С	7	Н			
13	Р Б	9	С			
14	Ч М	7	Н			
Уровень тревожности %		В–0; С–50; Н–50			В–0; С–80; Н–20	

Таблица 20 – Результаты диагностики девочек после психологической коррекции то тесту «Шкала тревожности» Кондаша

№ п/п	Код имени испытуемого	Общая тревожность		Самооценочная тревожность		Межличностная тревожность		Школьная тревожность	
1	А А	11	С	12	С	6	С	20	П
2	А Б	11	С	14	С	15	С	21	П
3	В Л	20	П	12	С	6	С	12	С
4	В П	24	С	11	С	14	С	17	С
5	И С	21	П	24	П	18	П	24	П
6	К В	10	С	11	С	10	С	12	С
7	К К	11	С	14	С	11	С	16	С
8	Л Э	12	С	14	С	14	С	37	С
9	М В	33	П	17	С	11	С	25	С
10	М Т	14	С	10	С	9	С	21	С
11	Н П	17	П	12	С	15	С	17	П
12	Н С	19	П	12	С	14	С	18	С
13	Р Б	10	С	13	С	8	С	19	С
14	Ч М	10	С	11	С	17	П	18	С

Н – низкая тревожность; С – средняя тревожность; П–повышенная тревожность; В – высокая тревожность.

Таблица 21 – Результаты формирующего эксперимента мальчиков то тесту «Шкала тревожности» Кондаша

№ п/п	Код имени испытуемого	Общая тревожность		Самооценочная тревожность		Межличностная тревожность		Школьная тревожность	
1	А Н	24	П	10	С	9	С	20	С
2	И К	26	П	25	П	10	С	32	С
3	М Е	13	С	10	С	13	С	31	С
4	П Т	15	С	10	С	10	С	35	С
5	Ш П	25	П	23	П	19	П	34	П

Н – низкая тревожность; С – средняя тревожность; П–повышенная тревожность; В – высокая тревожность.