Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Малыгинская средняя общеобразовательная школа»

«Влияние тревожности подростка на его социометрический статус в группе»

из опыта работы педагога-психолога «Малыгинская СОШ»

Косаревой Веры Александровны

Косарева Вера Александровна – педагог – психолог муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Малыгинская средняя общеобразовательная школа Ковровского района»

Образование: высшее образование по специальности социальный педагог, Карагандинский государственный университет им. Е. Букетова (2003 г.); высшее образование по специальности педагог-психолог, Ковровская государственная технологическая академия им. В.А. Дегтярева (2018 г.)

Педагогический стаж: 19 лет;

в должности педагога-психолога: 8 лет

Квалификационная категория: 1 квалификационная категория

Награды:

📖 Благодарность муниципального бюджетное общеобразовательное учреждения «Малыгинская средняя общеобразовательная школа» 2018- 2019 уч. год

Участие в работе семинаров и выступления:

-Районный семинар педагогов – психологов, выступление по теме:

«Формирование толерантного отношения к проблемам детей с ОВЗ», 2017 год

-Районный семинар педагогов – психологов, выступление по теме: «Активные формы работы педагога- психолога по взаимодействию семьи и школы», 2019 год

Тема опыта: «Влияние тревожности подростка на его социометрический статус в группе»

Условия возникновения опыта

Возникновение и становление опыта проходило в муниципальном общеобразовательном учреждении «Малыгинская средняя общеобразовательная школа Ковровского района». Тема работы мной выбрана не случайно, исследования в данном направлении могут помочь решить ряд проблем у подростков: агрессивность, конфликтность, вспыльчивость, обидчивость, тревожность, нерешительность. Данные статистики показывают, что одной из причин преждевременного ухода старшеклассников из школы и причиной попадания под дурное влияние вне школы является неблагоприятное положение в классном коллективе. Подростки с повышенным уровнем тревоги не могут нормально общаться со сверстниками, потому что тревога порождает неуверенность в себе и в других, не позволяет им проявлять все свои личностные качества, занять и сохранить желаемый статус в группе. Вследствие чего, они могут стать изолированными, что порождает проблемы в общении, и приводит к повышению тревожности. Вышесказанное послужило основанием для изучения данной проблемы, содержание которой заключается в необходимости исследования взаимосвязи тревожности подростка на статусное положение в группе, и на его самооценку.

Обоснование проблемы

На современном этапе, в условиях модернизации образования и в связи с переходом на новые образовательные стандарты перед школой стоит задача формирования творческой личности, умеющей самостоятельно организовать свою деятельность. Особое место уделяется психическому и физическому здоровью детей. Основополагающий факт регуляции психики ребенка, а соответственно и его здоровья, можно рассматривать эмоциональную сферу, как сложно организованную систему регуляции поведения и деятельности.

Психологическая коррекция эмоциональных нарушений у детей – это хорошо организованная система психологических воздействий. В основном она направлена на смягчение эмоционального дискомфорта у детей, повышение их активности и самостоятельности, устранение вторичных личностных реакций, обусловленных эмоциональными нарушениями, таких как агрессивность, повышенная возбудимость, тревожная мнительность. В настоящее время число подростков с повышенной тревожностью стало увеличиваться. Высокий уровень тревожности делает подростка сомневающимся во всем и во всех, неуверенным в себе, ранимым, слабым, и как правило одиноким. Именно поэтому проблема изучения тревоги так актуальна. В подростковом возрасте одиночество неприемлемо, т.к. ведущий вид деятельности этого возраста – интимно – личностное общение со сверстниками.

Актуальность опыта

На современном этапе развития общества актуально исследование психолого-педагогических условий снижения уровня тревожности у подростков так как, высокий уровень тревожности снижает школьную успеваемость, оказывает негативное влияние на развитие и формирование личности подростка, в связи с этим необходимо создать условия по снижения тревожности.

Актуальность данного опыта становится неоспоримой. Проблема снижения уровня тревожности в подростковом возрасте заключается в недостаточной разработанности данной проблемы на современном этапе. Важность и актуальность данной проблемы и определило выбор темы моего опыта.

Ведущая педагогическая идея опыта

Ведущая педагогическая идея опыта заключается в создании специальной развивающей социальной среды с использованием методики изучения подростковой тревожности и общения в той или иной модификации могут успешно использовать педагоги в целях изучения взаимоотношений подростков со сверстниками, для изучения возникающих у подростков трудностей в общении и управления процессом их формирования.

Длительность работы над опытом – три года – с 2019 по 2022 гг.

Работа над опытом включает следующие этапы:

I этап – начальный (констатирующий) – 2019-2020 год. Начальный этап состоял из изучения специальной литературы, ознакомления с работами авторов современных программ и методик. На первом этапе анализировались проблемы, имеющиеся у подростков, родителей, составлялся план работы, подобрался диагностический материал

II этап – основной (формирующий) –2020-2021г. На формирующем этапе была проведена апробация и корректировка совокупности средств, методов и приемов, способствующих развитию эмоционально – личностной сферы подростков

III этап – заключительный (контрольный) – 2021-2022 гг. (завершена работа, проведены систематизация и обобщение основных результатов, уточнены положения и выводы) Диагностика на заключительном этапе доказала эффективность реализации программы для решения обозначенной психолого-педагогической проблемы.

Теоретическая база опыта

Теоретической основой опыта явились работы следующих ученых. Прихожан А.М., Гордецова Н.М., Захарова А.И., Кисловская В.Р., Кочубей Б.И., Новикова Е.С., Березина Ф.Б., Забродина Ю.М., Мусина И.А., Дусавицкий А.К., Залученова Е.А.Впервые феномен тревоги был исследован С.Кьеркегором (1993). Он разработал учение о человеке, в котором отчуждение последнего от его сущности природы описано в терминах тревоги и отчаяния. А.М. Прихожан определяет тревожность как устойчивое личностное образование, появляющееся в склонности переживать объективно нейтральные ситуации как содержащие угрозу самооценке, представлению о себе, личностным интересам и ценностям. А.М.Прихожан утверждает, что тревожность - это «переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности» Тревога возникает, по мнению А.М.Прихожан, лишь, когда конфликт пронизывает всю его жизнь, препятствуя реализации его важнейших потребностей. К этим

важнейшим потребностям относятся: потребность в физическом существовании (пище, воде, свободе от физической угрозы и т.д.); потребность в близости, в привязанности к человеку или к группе людей; потребность в независимости, в самостоятельности, в признании права на собственное "я"; потребность в самореализации, в раскрытии своих способностей, своих скрытых сил, потребность в смысле жизни и цели.

В.В. Давыдов интерпретирует тревожность как индивидуальную психологическую особенность, чувствовать беспокойство в различных жизненных ситуациях.

Г.Г. Аракелов, Н.Е. Лысенко, Е.Е. Шотт, обозначают, тревожность как термин психологический, описывающий определенное состояние индивидов в определенный момент времени, так и стабильное свойство всякого человека.

К. Хорни, анализируя определение тревожности, даваемые разными авторами, отмечает необоснованность употребления понятий «неадекватная реакция» или «несоразмерная реакция» на опасность. Она подчеркивает, что тревога — это адекватная реакция на опасность, но скрытая и субъективная. «Интенсивность тревоги пропорциональна тому смыслу, который для данного человека имеет данная ситуация». «Тревога — это страх, который по сути дела, диктуется субъективным фактором».

Э. Эрикссон указывает на повышение уровня тревожности у подростков в связи с процессом полового созревания, становления идентичности, установлением межличностных отношений, статусом, который подросток занимает в коллективе сверстников.

Таким образом, существуют различные подходы в понимании тревожности. Большинство авторов выделяют негативную роль тревожности, однако некоторые (К.Роджерс, А. Маслоу, Б.Кочубей, Е. Новикова) выделяют и ее позитивное значение для личности. Изучив многочисленную литературу по данной проблеме, я выяснила, что противоречия между высокими притязаниями и реальными возможностями могут привести к тяжёлому эмоциональному состоянию. От неудовлетворения потребности у человека вырабатывается механизмы защиты, не допускающие в сознание признания неуспеха, неуверенности и потери самоуважения.

Он старается найти причины своих неудач в других людях, родителях, учителях, сверстниках. Пытается не признаться даже себе, что причина неуспеха находится в нём самом, вступает в конфликт со всеми, кто указывает на его недостатки, проявляет раздражительность, обидчивость, тревожность, агрессивность.

Ведущими идеями по снижению тревожности являются:

- осознание своих потенциалов, возможностей и ценности собственной жизни;
- понимание причинно-следственных связей событий и поступков;
- познание разных стилей мироощущения;
- осмысленное созидательное взаимодействие с окружающим миром;
- внутреннее ощущение силы и гармонии

Новизна опыта

Новизна моего опыта заключается в том, что результаты могут быть, использованы, в практической деятельности психолога и классных руководителей, в частности в работе с подростками. Мною был разработан комплекс диагностического инструментария для изучения личностных особенностей подростков. Предлагаемый комплекс диагностического инструментария позволяет оценить состояние психологического здоровья подростка. Работа по формированию личности, в подростковом возрасте, может проходить более разнообразно с учетом психологических особенностей личности и их взаимодействий. Использование социометрии позволяет измерить доверие формальных и неформальных лидеров к перегруппировке людей в команды, чтобы уменьшить напряженность в команде, возникающую из-за взаимной враждебности некоторых членов группы. Особенности социометрического статуса. Социометрический статус характеризует индивидуальные черты личности как члена группы

Диапазон опыта

Диапазон опыта представлен с возможностью использования полученных данных в психологической консультационной и психокоррекционной работе психологической службы школы, классного руководителя, в разрешении проблемы повышенной тревожности у старшеклассников.

Технология опыта

Постановка цели и задач психолого-педагогической деятельности

Объект исследования: тревожность подростков.

Предмет исследования: влияние тревожности подростка на его социометрический статус в группе.

Цель исследования: исследовать влияние тревожности подростка на его социометрический статус в группе.

Гипотеза: тревожность личности подростка оказывает влияние на его социометрический статус.

Задачи:

1.Проанализировать и систематизировать теоретические источники по данной проблеме.

2. Установление причин повышенной тревожности у подростков.

3. Сравнительный анализ различных проявлений тревожности у подростков полученных по различным методикам.

4.Анализ взаимосвязей, между показателями тревожности и физиологическими показателями у подростков.

Методы исследования: в соответствии с поставленной целью, задачами, объектом, предметом и гипотезой исследования были использованы следующие методы:

1.Изучение прикладных теоретико-эмпирических, психолого-педагогических исследований тревожности подростка, социометрического статуса и самооценки.

2. Психодиагностические методы, включающие следующие методики:

- тест уровня школьной тревожности (автор Б. Филлипс); «социометрия» (автор Дж. Морено);
- методика диагностики самооценки (авторы Т.В. Демо - С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан);
- исследование тревожности (автор Ч.Д. Спилбергер, адаптация Ю.Л. Ханина).

3. Методы статистической и математической обработки результатов эксперимента осуществлялись с помощью (корреляционного анализа r-Спирмена) с использованием пакета SPSSforWindows 13.0.

Реализация опыта.

База исследования: исследование проводилось на базе МБОУ «Малыгинская СОШ» Ковровского района. В нем приняли участие 39 подростков в возрасте от 12 до 13 лет, мальчиков — 20, девочек — 19.

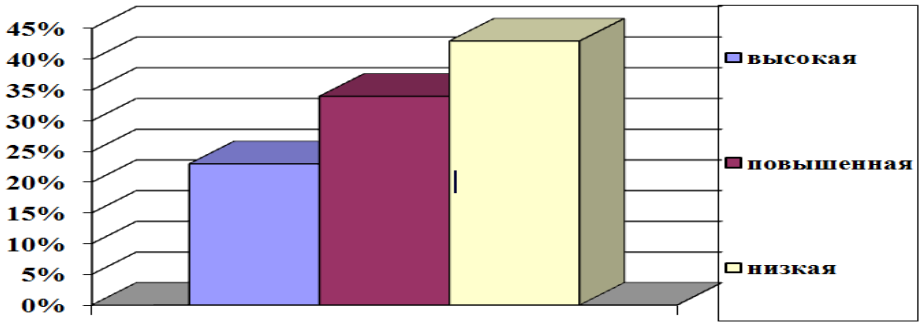
Практическая значимость работы заключается в том, что результаты исследования могут быть, использованы в практической деятельности психолога и классных руководителей, в частности в работе с подростками. Работа по формированию личности, в подростковом возрасте, может проходить более разнообразно с учетом психологических особенностей личности и их взаимодействий. Результаты исследования помогут изучить социометрический статус через призму тревожности, самооценки.

1.Анализ результатов исследования уровня тревожности и его влияния на статусное положение в группе

У каждого подростка есть свой оптимальный уровень тревожности, назначение которого – обеспечение безопасности субъекта на личностном уровне. Уровень тревожности отражает внутреннее отношение человека к различным ситуациям и дает информацию о характере взаимоотношений подростка со сверстниками и взрослыми в семье и школе. На первом этапе работы нами было проведено исследование по выявлению уровня школьной тревожности Б. Филлипса, который позволяет подробно изучать уровень и характер тревожности, связанной со школой. Данные, полученные в ходе проведенного тестирования с респондентами, были

обработаны, проанализированы и сведены в таблицу

Тест уровень школьной тревожности Филлипса» в (%)



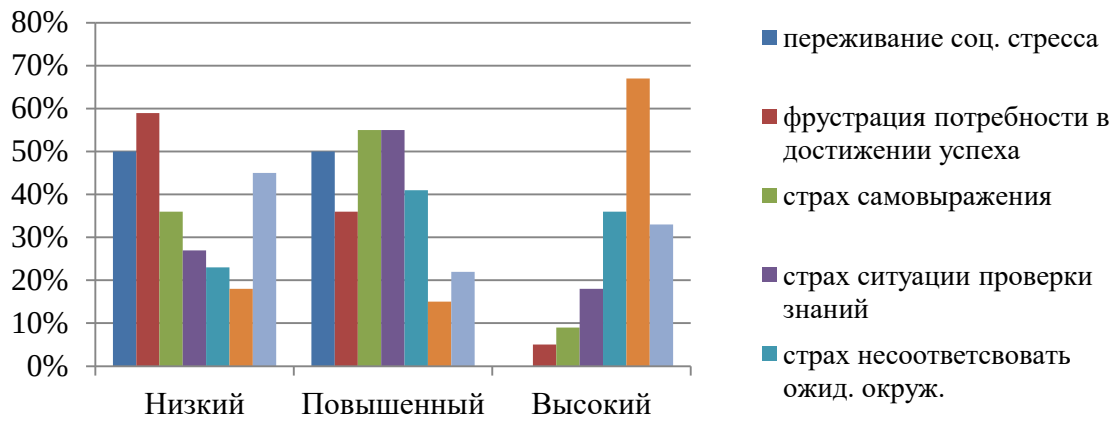
Итак, анализ диаграммы показал, что 43% подростков доминирует низкий уровень тревожности , 34% имеют, повышенный уровень тревожности .Это свидетельствует об относительном комфортном эмоциональном состоянии подростков , связанный с различными формами его включения в жизнь школы, чаще всего они работоспособны, активны и общительны.

Далее рассмотрим уровень тревожности с низким распределение показателей

Тест школьного уровня тревожности Филлипса» в (%)

Как видно из диаграммы в группе подростков **с низким уровнем** 43%, в основном преобладают низкие показатели по всем шкалам. Далее проанализируем факторы тревожности при **высоком и повышенном** уровне тревожности по методике

«Тест уровня школьной тревожности Б. Филлипса»



Анализ диаграммы показал, что в группе подростков с высоким и повышенным 57% уровнем тревожности от всей выборки преобладают высокие и повышенные показатели. Данная группа подростков характеризуется высоким уровнем по шкале «Низкая физиологическая сопротивляемость» 67%. «Страх несоответствовать ожиданиям окружающих» 36 %. Это свидетельствует о том, что особенности психологической организации, снижают приспособляемость подростка к ситуациям стрессогенного характера и повышают вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожные факторы окружающей среды.

2.Влияние подростков тревожности на социометрический статус, занимаемый в группе .

Для выявления межличностных отношений в группе нами использовалась «Социометрия» Дж. Морено.

Таблица 1. Распределение подростков по группам в соответствии с социометрическим статусом занимаемым подростком в группе

Социометрические статусы	Кол-во %
звезды	21
предпочитаемые	38
принимаемые	28
отвергаемые	13

Из полученных данных можно сделать вывод: предпочитаемые составляют 38 %, респонденты данной группы поддерживают в целом неплохие отношения с большинством членов коллектива. Принимаемые, 28%, в коллективе у них немного друзей, поддерживают хорошие отношения с очень узким кругом своих одноклассников, чаще всего у них 1 близкий друг. Звезд приходиться 21 %, члены группы, захватывающие «центр сцены» они притягивают к себе других людей, «ведут за собой других учащихся, они являются лидерами. На долю отвергаемых, приходится 13%, они не признают любые социальные контакты. Отвергаемые малообщительны, у них мало друзей, они замкнуты в себе.

3.Взаимосвязь социального статуса и уровня школьной тревожности по Б.Филлипсу.

Таблица 2. Данные соотношения уровня тревожности с социальным статусом подростков

	Уровень тревожности			
рия социального статуса	высокий	повышенный	низкий	Всего
	%	%	%	%
звёзды	8	8	5	21
предпочитаемые	2	13	23	38
принимаемые	2	-	25	28
отвергаемые	11	2	-	13

По результатам исследования можно сказать, что в у подростков, принадлежащих к категории «звёзд» преобладает высокий 8 % и умеренный уровень тревожности 8 % что может говорить о том, что у них есть тревожность, связанная с боязнью потерять свой высокий статус в группе. В группе «предпочитаемых» и «принимаемых» преобладает низкий уровень тревожности 23 % и 25% соответственно. Итак, из выше сказанного можно сделать вывод о том, что чем выше показатель социометрического статуса в группе сверстников, тем ниже уровень тревожности, и наоборот.

4.Распределение уровня самооценки. Для диагностики самооценки взяли методику Т.В. Демо - С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан.

Таблица 3. Распределение подростков по группам в соответствии с самооценкой по методике «Т.В. Демо – С.Я. Рубинштейн» в (%)

Самооценка	занижена	адекватная	завышена	Всего
	21%	41%	38%	100%

Наибольшее количество 41 % испытуемых имеют адекватную самооценку. Они критически относится к себе, стремится реально смотреть на свои неудачи и успехи. Завышенная самооценка у 38 %. Это может быть связано неумением правильно, оценить, результаты своей деятельности у 21%. Заниженная самооценка, свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности, из них 13% имеют социометрический статус – отвергаемые. Такие подростки склонны замыкаться в себе, скрывать свои переживания, имеют проблемы в общении со сверстниками.

Соотношение уровня самооценки (Т.В. Демо – Рубинштейн) и социального статуса подростков (Дж. Морено)

Таблица 4. данные соотношения уровня самооценки и социального статуса подростков в (%)

тория социального статуса	Уровень самооценки			
	завышенный	екватный	заниженный	Всего
	%	%	%	
звёзды	13	8	-	21%
предпочитаемые	20	13	5	38%
принимаемые	5	18	5	28 %
отвергаемые	-	3	10	13%

Анализ данных позволяет сделать вывод, что среди, опрошенных выбранных как предпочитаемые и принимаемыми, в первую очередь преобладают подростки с адекватной самооценкой 13% и 18 %, а во вторую очередь, - с низкой самооценкой 5% и 5 %. При этом различия в показателях между завышенной 20% и заниженной

5% самооценкой у предпочитаемых подростков, более выражены, чем у принимаемых 5 % и 5 % (соответственно 2 человек). Завышенная самооценка у категории с социометрическим статусом «звёзды» 13 % и «предпочитаемые» 20%. Это свидетельствует том, что у подростков с таким уровнем самооценки происходит переоценивание своих возможностей, идеализация собственной личности, им присуще чувство высокомерности. Итак, можно сделать вывод, что по данным таблицы доминирует адекватная самооценка, а показатели заниженной доминируют у подростков с низким социометрическим статусом в группе.

5.Исследование по выявлению уровня личной и ситуативной тревожности по методике Ч.Д.Спилберга (адаптирована Ю. Л. Ханиным). Данные, полученные в ходе проведенного тестирования с респондентами, были обработаны, проанализированы и сведены в таблицу Д. 1. (Приложение Д).

Таблица 5. Распределение уровней тревожности по методике Ч.Д.Спилберга

Шкала	**Уровень тревожности**		
	высокий	**умеренный**	**низкий**
Личностная	**41%**	**15%**	**44%**
Ситуативная	**28%**	**21%**	**51%**

По результатам таблицы преобладает высокий уровень личностной тревожности 41 %, что говорит о том, что в обширном диапазоне ситуаций подростки, относящиеся к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

В шкале ситуативная тревожность преобладает низкий уровень 51%. Для низкотревожных подростков, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, пробуждение активности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач. Также следует отметить, что подростки, имеющие низкий социометрический статус в нашей выборке, имеют высокий уровень личностной и ситуативной тревожности. Состояние

этих подростков характеризуется напряженностью, субъективным дискомфортом, беспокойством и вегетативным возбуждением.

6.Взаимосвязь самооценки и тревожности

Таблица 6. Взаимосвязь уровня личностной тревожности по методике Ч.Д.Спилберга и самооценки подростка по методике Т.В. Демо – С.Я. Рубинштейн.

Самооценка				
Уровень тревожности	**заниженная**	**адекватная**	**завышенная**	**Всего**
низкий	**8%**	**26%**	**18%**	**52%**
умеренный		**10%**	**15%**	**25%**
высокий	**10%**	**5%**	**8%**	**23%**

По результатам исследования уровня личностной тревожности и самооценки. Можно сделать следующий вывод: у 26% преобладает адекватная самооценка и завышенная 18% .Что свидетельствует о том, почти половина подростков имеют адекватную самооценку, то есть они реалистично оценивают самого себя, свои способности, нравственные качества и поступки. При умеренном уровне тревожности доминирует завышенная самооценка 15%. Завышенная самооценка подтверждает личностную незрелость, подростки данной группы не умеют сравнивать себя с другими, проявляют нечувствительность к своим ошибкам и не реагируют на замечания в свой адрес. У подростков, имеющих высокий уровень тревожности, преобладает заниженная самооценка 10% завышенная у 8 %. Заниженная самооценка свидетельствует о том, что подростки данной группы самокритичны, часто испытывают страх, неверие в свои силы, часто находятся в напряженном состоянии, раздражительны. Этот уровень считается критическим. Завышенный уровень самооценки при низком уровне тревожности говорит, о переоценивание подростком своих качеств и возможностей и неспособностью считаться с мнением окружающих. Таким образом, наблюдается определенная тенденция, при высоком уровне тревожности преобладает заниженная самооценка, а при умеренном и низком уровне личностной тревожности – завышенная и адекватная.

7.Влияние тревожности подростка на его социометрический статус в группе

Следующим шагом в сравнении групп по соотношению уровня тревожности с социальным статусом подростков будет корреляционный анализ коэффициента ранговой корреляции r Спирмена. между шкалами тревожности Б. Филлипса и шкалами статусным положением занимаемым подростком в группе. Данные полученные при расчете корреляций тревожностью и его компонентами и с социометрическим статусом для группы подростов через программу SPSS.

Таблица 7. Распределение корреляционного анализа между шкалами уровня школьной тревожности Б. Филлипса и шкалами статусным положением занимаемым подростком в группе.

Методика Социометрия	**Методика уровень школьной тревожности Б. Филлипса**			
	Фрустрация в потребности достижения успеха	**Страх самовыражения**	**Страх несоответствовать ожиданиям окружающих**	**Страх ситуации проверки знаний**
	0,993; p=0,001	**0,974; p=0,005**	**0,381; p=0,017**	**0,385; p=0,016**

Опираясь на данные таблицы можно говорить о том, что была выявлена корреляция ряда исследуемых параметров тревожности с социометрическим статусом. Так по параметру «Фрустрация в достижении успеха» найдена положительная значимая корреляция (rs = 0,993; p=0,001) с социометрическим статусом. Это означает, неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе не позволяет подростку занять более высокий социометрический статус в группе. Найдена значимая корреляция параметра «Страх самовыражения» (rs = 0,974; p=0,005) и социометрическим статусом. Это означает, что ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей напрямую связанны со статусом, занимаемым в группе. В диапазоне значимости находятся связи параметров «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих» (rs = 0,381; p=0,017) и социометрический статус и «Страх ситуации проверки знаний» (rs = 0,385; p=0,016) . Это говорит нам том, что тревога подростков по поводу оценок, даваемых окружением имеет значимость в оценке своих результатов поступков, эта тревожность оказывает прямое влияние на социометрический статус подростка.

Рекомендации по устранению тревожности : даны рекомендации классному руководителю и родителям.

* Проанализируйте свои педагогические установки и завышенные требования, будьте объективны;
* Принимайте и любите ребенка таким, какой он есть;
* Разумно дозируйте нагрузки и рационально организовывайте режим работы и отдыха;
* Чаще хвалите ребенка, даже за незначительные успехи;
* Никогда не сравнивайте ребенка с его одноклассниками, находите параллели с вашей школьной жизнью;
* Родителям надо активно участвовать в подготовке ребёнка к школьным мероприятиям. Самим тоже принимать активное участие в жизни класса;
* Постараться найти время поговорить с ребенком, проявляя искреннюю заинтересованность, услышать его мнение, понять. Важно дать ребенку возможность «проговорить» свои волнения и тревоги;
* Моделируйте различные жизненные ситуации, при этом демонстрируя ребенку образец уверенного поведения;
* Не настраивайте ребенка на достижении идеала во всем, зачастую «синдром отличника» присутствует у детей, склонных к чрезмерным переживаниям;
* Помогите выработать правильное отношение к неудачам и конструктивной критике в свой адрес;
* Закрепите в сознании ребенка понимание того, что каждый человек имеет право на ошибку, что «на ошибках учатся»;
* Не требуйте от ребенка «моментальных результатов»;
* Не унижайте достоинство ребенка разными словами, не угрожайте ему, используйте наказание лишь в крайнем случае;
* Чаще обнимайте ребенка, ведь ласковые прикосновения позволят ему почувствовать защищенность, стать увереннее, добрее;
* Не ставьте под сомнение авторитет учителей и других знакомых ребенку взрослых;
* На уроках создавать ситуацию успеха, используя индивидуальный и личностный подход к каждому ученику;

* Организовать дополнительные занятия, совместную деятельность, оказать психологическую поддержку ученикам с повышенной тревожностью;
* Учителю и родителям таких учеников найти пути взаимодействия и взаимопонимания
* Психолог проводит психокоррекционую работу с детьми с высоким уровнем тревожности на индивидуальных занятиях.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основании результатов проведенных исследований можно сделать вывод о том, что в зависимости от реального положения школьника среди сверстников, его успешности в обучении и т.п. выявленная высокая (или очень высокая) тревожность будет требовать различных способов коррекции. Если в случае реальной неуспешности работа во многом должна, быть направлена на формирование необходимых навыков работы, общения, которые позволят преодолеть эту неуспешность, то во втором случае – на коррекцию самооценки, преодоление внутренних конфликтов. Однако параллельно с этой работой, направленной на ликвидацию причин, вызвавших тревожность, необходимо развивать у школьника способность справляться с повышенной тревогой. Известно, что тревожность, закрепившись, становится достаточно устойчивым образованием. Школьники с повышенной тревожностью тем самым оказываются в ситуации «заколдованного психологического круга», когда тревожность ухудшает возможности учащегося, результативность его деятельности, а это, в свою очередь, еще более усиливает эмоциональное неблагополучие. Поэтому работы, направленной только на ликвидацию причин, недостаточно. Приемы редукции тревожности в значительной мере общие, вне зависимости от реальных ее причин.

В результате моего практического исследования было установлено, что существует значимая связь между тревожностью и социометрическим статусом подростка в группе. Особенно явно выражена эта связь между социометрическим статусом и личностной и ситуативной тревожностью. Анализируя результаты работы, я пришла к выводу, что данную работу необходимо продолжать.

Список используемой литературы:

1. Аверин, В.А. Психология детей и подростков: учеб. пособие для вузов (УМО) / В.А. Аверин - СПб.: Издательство Михайлова В.А., 2016. - 379 с.;
2. Алексеева, Е.В. Наш проблемный подросток: учеб. пособие для вузов (УМЦ) / Е.В. Алексеева, О.Е. Байтингер, О.Б.Долгинова. – СПб.: Речь, 2011. – 144с.;
3. Аминов, И.И. Психология делового общения: учеб. пособие для вузов (УМЦ) / И.И. Аминов. 2 –е изд.,стер.- М.: Академия, 2016. - 349с.;
4. Андреева, Г.М. Социальная психология: учеб. пособие для вузов (УМО) / Г.М. Андреева М.: Берлин: Директ-Медиа, 2010г.-382с.;
5. Аникеева, Н.П. Психологический климат в коллективе: учеб. пособие для вузов / Н.П. Аникеева- М.: Просвещение, 2014.-224 с;
6. Анн, Л. / Психологический тренинг с подростками. [Электронный ресурс]:2018. /Л. Анн Режим доступа: https://www.livelib.ru/book/64692/readpart_9 - Загл. с экрана; (дата обращения: 25.05.2019);
7. Артюхова, Т.Ю. Тревожность современных подростков. [Текст] / Т.Ю. Артюхова, Н.В. Басалаева // Альманах современной науки и образования. – 2010. – №4-1. – С. 15–19;
8. Астапова, В.М. Тревога и тревожность [Текст] / В.М.Астапова. – Москва: Институт практической психологии, 2011.-256с.;
9. Баскаков, А.М. О симпатиях и антипатиях в межличностном общении [Текст] / А.М. Баскаков// Вестник ин-та пед. исследований. Серия: Педагогика и психология. 2014. Вып 2. - С.78-84;
10. Батаршев, А.В. Психология личности и общения: учеб. пособие для вузов (УМО) / А.В. Батаршев. М.: Владос, 2014. - 246 с.;

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Таблица А.1. Подсчёт сырых баллов полученных по методике уровня школьной тревожности Б. Филлипса

n|n	Переживание социального стресса	Фрустрация потребности в достижении	Страх самовыражения	Страх ситуации проверки знаний	Страх окружающих несоответствоват	Низкая физиологическая сопротивляемость	Проблемы и страхи в отношениях с учителями	Общая тревожность по школе
Испытуемый 1	0,55	0,46	0,55	0,67	0,8	0,8	0,63	0,59
Испытуемый 2	0,45	0,46	0,17	0,5	0,8	0,4	0,5	0,5
Испытуемый 3	0,55	0,46	0,83	0,5	0,8	1	0,25	0,7
Испытуемый 4	0,27	0,08	0,17	0	0,4	0,2	0	0,18
Испытуемый 5	0,45	0,54	0,33	0,67	0,6	0,8	0,25	0,77
Испытуемый 6	0,64	0,77	0,17	0,33	0,8	0,6	0,63	0,59
Испытуемый 7	0,45	0,46	0,5	0,83	0,6	1	0,5	0,86
Испытуемый 8	0,45	0,38	0,67	0,67	0,8	1	0,13	0,82
Испытуемый 9	0,27	0,31	0,33	0,33	0,6	0,4	0,25	0,59
Испытуемый 10	0,36	0,38	0,67	0,33	0,8	0,8	0,38	0,59
Испытуемый 11	0,45	0,15	0,5	0	0,4	0,4	0,38	0,2
Испытуемый 12	0,55	0,38	0,33	0,67	0,4	0,8	0,63	0,68
Испытуемый 13	0,27	0,38	0	0,17	0,2	0,2	0,38	0,18
Испытуемый 14	0,27	0,54	0,55	0,67	0,6	0,4	0,38	0,5
Испытуемый 15	0,45	0,77	0	0,5	0,4	0,8	0,63	0,41
Испытуемый 16	0,36	0,54	0,5	0,5	0,8	0,8	0,25	0,64
Испытуемый 17	0,64	0,23	0	0,17	0,2	0,2	0,5	0,2
Испытуемый 18	0,27	0,38	0,5	0,17	0,6	0,4	0,13	0,41
Испытуемый 19	0,18	0,23	0,87	0	0	0,4	0,25	0,14
Испытуемый 20	0,27	0,31	0	0	0,6	0,2	0	0,09
Испытуемый 21	0,45	0,62	1	0,67	0,8	1	0,63	0,86
Испытуемый 22	0,36	0,38	0,33	0,33	0,2	0,6	0,38	0,5
Испытуемый 23	0,55	0,38	0,33	0,83	0,4	0,6	0,63	0,59
Испытуемый 24	0,27	0,23	0,17	0,17	0,2	0,2	0,38	0,41
Испытуемый 25	0,27	0,23	0,17	0,17	0,6	0,4	0,25	0,41
Испытуемый 26	0,45	0,23	0,5	0,33	0,4	0,6	0,1	0,2
Испытуемый 27	0,64	0,62	0,67	0	0,6	0,6	0,63	0,45
Испытуемый 28	0,45	0,38	0,33	0,17	0,4	0,8	0,38	0,5
Испытуемый 29	0,55	0,46	0	0,1	0,2	0,1	0,5	0,1
Испытуемый 30	0,36	0,62	0,5	0,17	0,2	0,6	0,5	0,45
Испытуемый 31	0,55	0,46	0,70	0	0,2	0	0,5	0,1
Испытуемый 32	0,45	0,46	0,5	0,67	0,6	0,8	0,5	0,82
Испытуемый 33	0,45	0,38	0,17	0,5	0,8	0	0,13	0,23
Испытуемый 34	0,27	0,69	0,67	0,17	0,8	0,8	0,63	0,32
Испытуемый 35	0,64	0,46	0,67	0,33	0,6	1	0,5	0,2
Испытуемый 36	0,27	0,38	0,67	0,5	0,7	0,2	0,5	0,85
Испытуемый 37	0,36	0,46	0,33	0,75	0,7	0,2	0,63	0,73
Испытуемый 38	0,45	0,46	0,55	0,5	0,6	0,8	0,5	0,75
Испытуемый 39	0,36	0,23	0,55	0,75	0,4	0,8	0,25	0,75

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Таблица Б. 1. Подсчёт сырых баллов полученных по методике диагностики уровня тревожности Ч.Д.Спилбергера- Ю.Л Ханина

Ф.И.	**Личностная Спилберг**	**Уровень тревожности**	**Ситуативная Спилберг**	**Уровень тревожности**
Испытуемый 1	30	низкий	28	низкий
Испытуемый 2	22	низкий	18	низкий
Испытуемый 3	26	низкий	20	низкий
Испытуемый 4	16	низкий	19	низкий
Испытуемый 5	14	низкий	20	низкий
Испытуемый 6	28	низкий	22	низкий
Испытуемый 7	25	низкий	30	низкий
Испытуемый 8	15	низкий	22	низкий
Испытуемый 9	45	высокий	60	высокий
Испытуемый 10	55	высокий	63	высокий
Испытуемый 11	35	умеренный	23	низкий
Испытуемый 12	46	высокий	53	высокий
Испытуемый 13	25	низкий	21	низкий
Испытуемый 14	52	высокий	44	умеренный
Испытуемый 15	25	низкий	17	низкий
Испытуемый 16	58	высокий	42	умеренный
Испытуемый 17	14	низкий	18	низкий
Испытуемый 18	25	низкий	14	умеренный
Испытуемый 19	40	умеренный	35	умеренный
Испытуемый 20	12	низкий	18	низкий
Испытуемый 21	52	высокий	32	умеренный
Испытуемый 22	39	умеренный	28	низкий
Испытуемый 23	44	высокий	58	высокий
Испытуемый 24	33	умеренный	51	умеренный
Испытуемый 25	41	умеренный	30	низкий
Испытуемый 26	11	низкий	14	низкий
Испытуемый 27	55	высокий	49	высокий
Испытуемый 28	59	высокий	32	умеренный
Испытуемый 29	10	низкий	22	низкий
Испытуемый 30	38	умеренный	15	низкий
Испытуемый 31	15	низкий	11	низкий
Испытуемый 32	63	высокий	59	высокий
Испытуемый 33	17	низкий	29	умеренный
Испытуемый 34	47	высокий	38	умеренный
Испытуемый 35	46	высокий	52	высокий
Испытуемый 36	60	высокий	46	высокий
Испытуемый 37	48	высокий	51	высокий
Испытуемый 38	58	высокий	48	высокий
Испытуемый 39	63	высокий	52	высокий

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Таблица В. 1. Подсчёт сырых баллов полученных по методике самооценки Демо- Рубинштейн

n\n	Самоценка Демо - Рубинштейн количественный показатель	уровень самооценки
Испытуемый 1	80	завышенный
Испытуемый 2	77	завышенный
Испытуемый 3	49	адекватный
Испытуемый 4	72	адекватный
Испытуемый 5	46	адекватный
Испытуемый 6	90	завышенный
Испытуемый 7	82	завышенный
Испытуемый 8	95	завышенный
Испытуемый 9	49	адекватный
Испытуемый 10	58	адекватный
Испытуемый 11	40	низкий
Испытуемый 12	78	завышенный
Испытуемый 13	87	завышенный
Испытуемый 14	78	адекватный
Испытуемый 15	32	заниженный
Испытуемый 16	92	завышенный
Испытуемый 17	81	завышенный
Испытуемый 18	63	адекватный
Испытуемый 19	96	завышенный
Испытуемый 20	84	завышенный
Испытуемый 21	79	завышенный
Испытуемый 22	83	завышенный
Испытуемый 23	48	адекватный
Испытуемый 24	52	адекватный
Испытуемый 25	42	заниженный
Испытуемый 26	73	адекватный
Испытуемый 27	50	адекватный
Испытуемый 28	54	адекватный
Испытуемый 29	89	завышенный
Испытуемый 30	77	завышенный
Испытуемый 31	56	адекватный
Испытуемый 32	23	заниженный
Испытуемый 33	55	адекватный
Испытуемый 34	63	адекватный
Испытуемый 35	33	заниженный
Испытуемый 36	85	завышенный
Испытуемый 37	29	заниженный
Испытуемый 38	46	адекватный
Испытуемый 39	35	заниженный

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Таблица Г.1. Подсчёт сырых баллов полученных по методике Дж. Морено «Социометрия»

	Ф.И.	Социометрический статус учащегося	Социометрический статус учащегося
1	Испытуемый 1	0,21	Звёзды
1	Испытуемый 2	0,17	Звёзды
1	Испытуемый 3	0,17	Звёзды
1	Испытуемый 4	0,17	Звёзды
1	Испытуемый 5	0,17	Звёзды
1	Испытуемый 6	0,17	Звёзды
1	Испытуемый 7	0,24	Звёзды
1	Испытуемый 8	0,24	Звёзды
2	Испытуемый 9	0,1	Предпочитаемые
2	Испытуемый 10	0,14	Предпочитаемые
2	Испытуемый 11	0,14	Предпочитаемые
2	Испытуемый 12	0,17	Предпочитаемые
2	Испытуемый 13	0,14	Предпочитаемые
2	Испытуемый 14	0,1	Предпочитаемые
2	Испытуемый 15	0,1	Предпочитаемые
2	Испытуемый 16	0,14	Предпочитаемые
2	Испытуемый 17	0,14	Предпочитаемые
2	Испытуемый 18	0,1	Предпочитаемые
2	Испытуемый 19	0,14	Предпочитаемые
2	Испытуемый 20	0,1	Предпочитаемые
2	Испытуемый 21	0,1	Предпочитаемые
2	Испытуемый 22	0,1	Предпочитаемые
2	Испытуемый 23	0,17	Предпочитаемые
3	Испытуемый 24	0,07	Принимаемые
3	Испытуемый 25	0,07	Принимаемые
3	Испытуемый 26	0,07	Принимаемые
3	Испытуемый 27	0,03	Принимаемые
3	Испытуемый 28	0,03	Принимаемые
3	Испытуемый 29	0,1	Принимаемые
3	Испытуемый 30	0,07	Принимаемые
3	Испытуемый 31	0,03	Принимаемые
3	Испытуемый 32	0,07	Принимаемые
3	Испытуемый 33	0,14	Принимаемые
3	Испытуемый 34	0,1	Принимаемые
4	Испытуемый 35	-0,07	Отвергаемые
4	Испытуемый 36	-0,1	Отвергаемые
4	Испытуемый 37	-0,07	Отвергаемые
4	Испытуемый 38	-0,07	Отвергаемые
4	Испытуемый 39	-0,1	Отвергаемые

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Таблица Д.1. Расчет корреляций социометрического статуса и тревожности для всей выборки через программу SPSS

			Социометрический_статус
Spearman's rho	Переживание_соц.стресса	rrelation Coefficient	,182
		Sig. (2-tailed)	,267
		N	39
	Фрустрация_в_потребюности_достижении_успеха	Correlation Coefficient	,001
		Sig. (2-tailed)	,993
		N	39
	Страх_самовыражения	Correlation Coefficient	,005
		Sig. (2-tailed)	,974
		N	39
	Страх_ситуации_проверки_знаний	Correlation Coefficient	,385(*)
		Sig. (2-tailed)	,016
		N	39
	Страх_несоответствовать	Correlation Coefficient	,381(*)
		Sig. (2-tailed)	,017
		N	39
	Низкая_физиологическая_сопротивляемость_струссу	Correlation Coefficient	,180
		Sig. (2-tailed)	,272
		N	39
	Проблемы_и_страхи_в_отношениях_с_учителями	Correlation Coefficient	-,081
		Sig. (2-tailed)	,624
		N	39
	Общая_тревожность	Correlation Coefficient	,239
		Sig. (2-tailed)	,142
		N	39
	Личностная_тревожность	Correlation Coefficient	-,463(**)
		Sig. (2-tailed)	,003
		N	39
	Ситуативная_тревожность	Correlation Coefficient	-,630(**)
		Sig. (2-tailed)	,005
		N	39
	Самооценка	Correlation Coefficient	,419(**)
		Sig. (2-tailed)	,008
		N	39
	Социометрический_статус	Correlation Coefficient	1,000
		Sig. (2-tailed)	.
		N	39

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).
** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Программа по снижению тревожности у подростков «Познай себя»

Пояснительная записка

Актуальность программы.

Актуальность данной разработки обуславливается насущной потребностью в создании специальной коррекционно – развивающей программы для работы с учащимися подросткового возраста и недостаточность практической разработанности этой проблемы в рамках общеобразовательного учреждения.

Продолжительность программы и количество занятий.

Программа рассчитана на 22 часа. Рекомендованная периодичность коррекционных занятий 1 раз в неделю. Группа может состоять от 7 до 12 человек, а также упражнения программы могут использоваться в индивидуальных коррекционных занятиях.

Объём и содержание занятий могут быть уточнены с учетом реальных возможностей их выполнения на конкретной практике с сохранением общей направленности на коррекционную психологическую работу.

Этапы реализации программы.

I этап - Подготовительный. Заключается в подборе диагностических методик и в комплексном изучение индивидуальных особенностей учащихся.

II этап - проведение первичной диагностики, дальнейшее уточнение и анализ результатов обследования, и комплектование группы учащихся

III этап - информационный. Для обеспечения комплексного подхода в коррекционной работе необходимо провести просветительские беседы с родителями учащихся и его педагогами.

IV этап- планирование комплексной работы. Составление тематического плана на обозначенный период.

V этап - коррекционный (проведение занятий). Занятия проходят как индивидуально, так может быть использована групповая работа.

Подготовка и реализация данной программы осуществляется в тесном сотрудничестве с классным руководителем, социальным педагогом, учителями и родителями.

Цель и задачи программы.

Цель:

Создать условия для снижения тревожности до уровня «нормы», соответствующего возраста и формирование адекватной самооценки подростков.

Задачи программы:

-развитие у школьников умений и навыков психофизической саморегуляции (снятие мышечного и эмоционального напряжения) и навыков владения собой в критических ситуациях;

-формирование коммуникативных компетенций: умений и навыков конструктивно строить общение, избегать эмоциональных конфликтов, повышение самооценки учащихся.

Ожидаемые результаты

Внедрение данной программы в деятельность психологической службы образовательных учреждений позволит подросткам осознать собственные положительные и отрицательные стороны, поможет формированию навыков уверенного поведения, навыка быстрого принятия решений в стрессовой ситуации; будет способствовать формированию положительного самоотношения, и снятию повышенного уровня тревожности, поможет актуализировать свои личностные ресурсы, позволяющие достигать успехов, принять ответственность на себя в решении своих жизненных задач.

Таблица 10 Тематический план занятий по коррекции тревожных состояний подростка

N п\п	Название раздела	Цель раздела	Кол во часов
Раздел I. Я учусь владеть собой.			

1.1	Семь «Я» человека.	Цель: снятие эмоционального напряжения, формирование стремления к самопознанию, возможности распознавать личностные качества, стремление к взаимодействию с другими людьми.	1
1.2	«Ни печали без радости, ни радости без печали».	Цель: снятие тревожных состояний, расширение представлений о жизненных проблемах и способах их преодоления.	1
1.3	«Сказка ложь, да в ней намек»	Цель: сформировать навыки преодоления тревожности и стресса.	1
1.4	«Либо в стремя ногой, либо в пень головой»	Цель: снятие эмоциональных зажимов и тревожного состояния, формирование навыков конструктивного поведения в ситуации сложного выбора	1
1.5	«Ни один человек не может быть островом»	Цель: снятие эмоционального и телесного напряжения, повышение эмоционального тонуса и самооценки участников.	1
1.6	«С кем поведешься от того и наберешься»	Цель: осознание подростками необходимости и важности объединения людей в группы по интересам; формирование убеждения, что каждый человек несет персональную ответственность за свое решение.	1
1.7	«Семья в куче, не страшна и туча»	Цель: осмысление роли ближайшего окружения как источника поддержки.	1
Раздел II. Снятие тревожности, мышечного и эмоционального напряжения.			
2.1	Как справиться с плохим настроением	Цель: понижение уровня тревожности , снятие мышечного и эмоционального напряжения.	1
2.2	Быть собой	Цель: снижение страха публичных выступлений, страха социальных контактов, развить способности понимания своего состояния и состояния других людей.	1
2.3	Сад чувств	Цель: снятие тревожного состояния, восстановление внутреннего равновесия.	1

2.4	Рисуем чувства	Цель: развить способности понимания своего состояния и состояния других людей.	1
2.5	Хозяин желаний	Цель: развить способности понимания своего состояния и состояния других людей.	1
2.6	Царская семья	Цель: научить выражать учащихся свои чувства внутренне разрядить (понизить уровень тревожности) подростков. Поднять самооценку	1
Раздел III. Повышение самооценки.			
3.1	Маска	Цель: интеграция участниками группы собственного «Я образа». Принятие себя через самооценку и оценку других.	1
3.2	Ослиная шкура	Цель: коррекция самооценки, снятие напряжения в отношениях с другими	1
3.3	Похвалики	Цель: повысить самооценку и значимость учащегося в коллективе.	1
3.4.	Самого себя любить	Цель: научить детей внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя.	1
3.5	Невидимые помощники	Цель: развить высокий уровень самоуважения и поднять самооценку	1
Раздел IV. Навыки общения, уверенного поведения.			
4.1	Три портрета	Цель : создание условий для оценки подростками своего уровня уверенности в себе.	1
4.2	Работаем над уверенностью в себе	Цель: привить опыт уверенного поведения в моделируемых ситуациях общения с близкими людьми	1
4.3	Уверенность в повседневной жизни	Цель: познакомить с конкретными техниками уверенного поведения в ситуациях давления, ущемления прав; тренировать навыки уверенного поведения	1
4.4	Я- Алла Пугачёва	Цель: отработка навыков уверенного поведения, повышение самооценки.	1

Таким образом, при успешной реализации данной программы, участники программы получат важное преимущество, то есть устойчивость к стрессовым ситуациям, к повышению самооценки, и к возможному повышению социометрического статуса в группе сверстников.