

# **Возможности коррекции школьной тревожности старшеклассников методами социально-психологического тренинга.**

Выполнила: ст. гр. 13НПП1

Натальина А.А.

Под руководством:

к.псх.н., доцент Памфилова С.А

## **Цель исследования:**

изучить возможности социально-психологического тренинга как средства коррекции школьной тревожности старшеклассников для его использования в работе школьного психолога.

## **Объектом исследования**

выступает эмоциональная сфера обучающихся старших классов

## **Предметом исследования**

является социально-психологический тренинг как средство коррекции школьной тревожности у старшеклассников.

## **Гипотезы исследования:**

- 1) Для учащихся старших классов характерна повышенная тревожность.
- 2) Социально-психологический тренинг является эффективным средством в коррекции тревожности.

Таблица 1

## Уровни ситуативной и личностной тревожности (%)

Вид тревожности	Уровень тревожности		
	Низкая	умеренная	Высокая
Личностная	0	37.4	62.5
Ситуативная	0	50.9	49

Таблица 2

## Результаты диагностики испытуемых старшеклассников по методике А. Кондаша в (%)

Виды тревожности	Нормальная	Несколько повышенная	Высокая
Школьная	70.4	21.6	7.9
Самооценочная	86.7	10.6	2.6
Межличностная	89.3	8	2.6
Общая	86.7	10.6	2.6

## Уровень тревожности испытуемых по методике А. Филлипса(%)

Факторы	Уровень тревожности		
	Нормальный	Повышенный	Высокий
Общая тревожность в школе	75.6	16.2	5.4
Переживание социального стресса	78.3	16.2	0
Фрустрация потребности в достижении успеха	89.1	10.8	0
Страх самовыражения	51.3	29.7	18.9
Страх ситуации проверки знаний	56.7	29.7	13.5
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	70.2	18.9	10.8
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	78.3	8.1	13.5
Проблемы и страхи в отношениях с учителем	43.2	48.6	8.1
Общий уровень тревожности	78.3	21.6	0

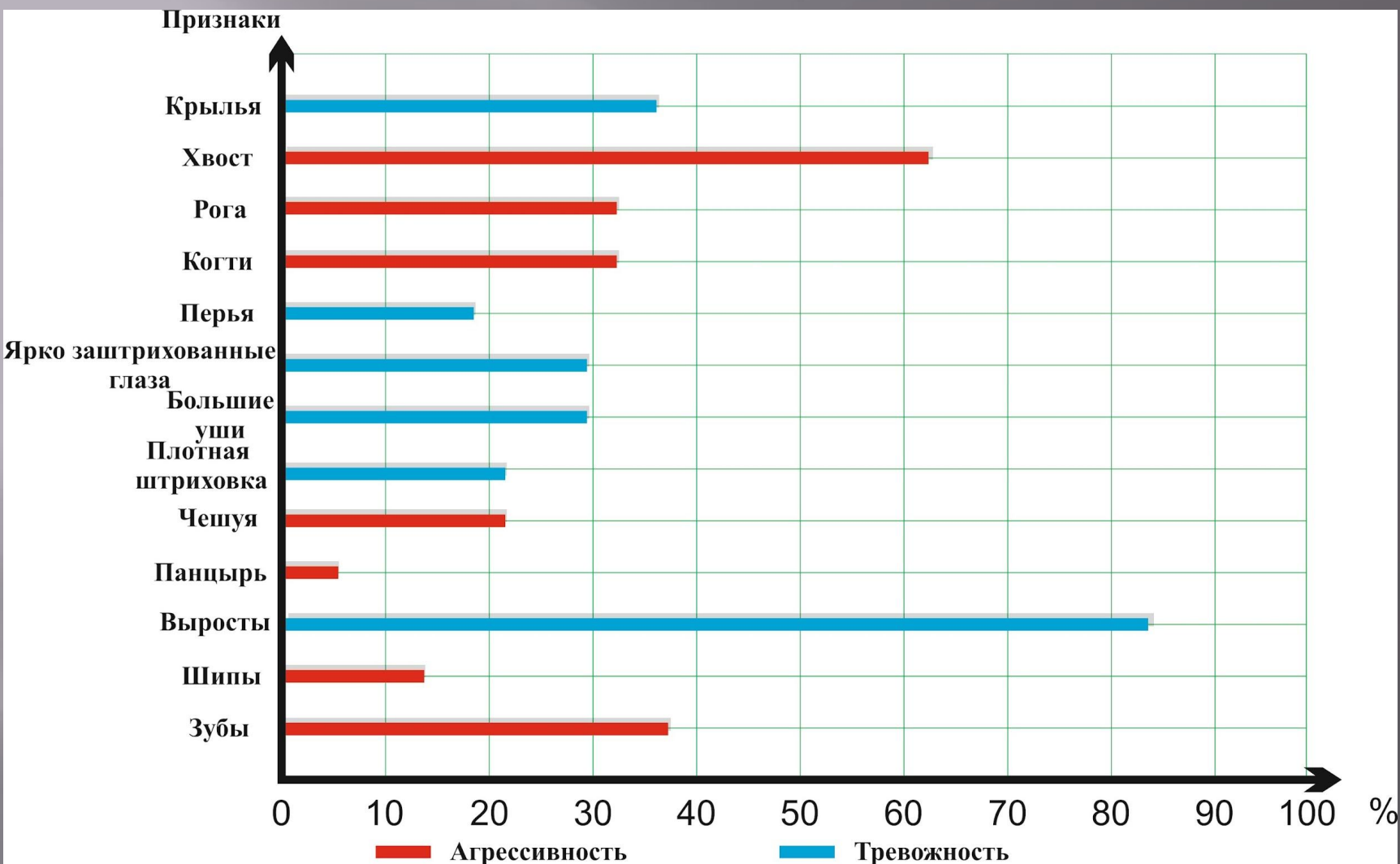


Рис.1.Распределение показателей агрессивности и тревожных состояний(%)

# Тренинг

**Цель:** Создать условия для снижения тревожности до уровня «нормы», соответствующего возраста.

## **Задачи программы:**

- развитие у воспитанников 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 воспитанников.

## **Формы работы:**

- ▣ Рольевые, ситуативные, деловые игры;
- ▣ Дискуссии;
- ▣ Беседы.

# Обработка результатов с помощью критерия Фишера

Таблица 5

Уровни ситуативной и личностной тревожности до и после проведения социально-психологического тренинга

Вид тревожности	Уровни тревожности					
	Умеренная		$\Phi^*$	высокая		$\Phi^*$
	До тренинга	После тренинга		До тренинга	После тренинга	
Личностная	26	36,8	0,72	74	63,2	0,72
Ситуативная	52,6	57,8	0,32	47,4	42,1	0,33

\* -  $\rho \leq 0,05$ ; \*\* -  $\rho \leq 0,01$

Таблица 6

Уровень тревожности в процентах по шкале тревожности А. Кондаша. После проведения социально-психологического тренинга в (%)

Вид тревожности	Уровень тревожности								
	Нормальная		φ*	Несколько повышенная		φ*	Высокая		φ*
	До тренинга	После тренинга		До тренинга	После тренинга		До тренинга	После тренинга	
Школьная	73,7	100	3,32**	26,3	0	3,32**	0	0	0
Самооценочная	84,3	94,7	1,07	15,7	5,3	1,08	0	0	0
Межличностная	94,8	100	1,41	5,2	0	1,41	0	0	0

\* -  $p \geq 0,05$ ; \*\* -  $p \geq 0,01$



Динамика показателей школьной тревожности ( $\Phi^*$ )

Факторы	Уровень тревожности								
	Нормальный		$\Phi^*$	Повышенный		$\Phi^*$	Высокий		$\Phi^*$
	До тренинга	После тренинга		До тренинга	После тренинга		До тренинга	После тренинга	
Общая тревожность в школе	63,1	94,8	2,59**	26,3	5,2	1,9	10,6	0	2,04*
Переживание социального стресса	94,7	89,4	0,61	5,3	10,6	0,6	0	0	0
Фрустрация потребности в достижении успеха	89,4	94,8	0,63	10,6	5,2	0,63	0	0	0
Страх самовыражения	47,3	84,2	2,49**	26,3	5,2	1,9	26,4	10	1,34
Страх ситуации проверки знаний	73,6	73,6	0	10,5	15,7	0,47	15,9	10,7	0,47
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	68,4	78,9	0,73	21	10,5	0,9	10,6	10,6	0
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	73,6	89,4	1,28	5,2	5,2	0	21,2	5,4	1,5
Проблемы и страхи в отношениях с учителем	84,2	78,9	0,42	5,2	15,7	1,09	10,6	5,4	0,59
Общий уровень тревожности	63,1	78,9	1,08	26,3	21,1	0,58	10,6	0	2,04*

\* -  $\rho \geq 0,05$ ; \*\* - -  $\rho \geq 0,01$

***Спасибо за внимание!***