



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности
старшеклассников**

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

Проверка на объем заимствований:
01,18% авторского текста

Работа *рекомендуется* к защите
рекомендована/не рекомендована

«*24 сентября*» 2023 г.

зав. кафедрой ТиПП

О.А. Кондратьева
Кондратьева О.А.

Выполнила:

Шеметова Любовь Петровна
студентка группы ЗФ-510-099-5-1

Научный руководитель:

к.псх.н., доцент, зав. кафедрой ТиПП
Кондратьева О.А.

О.А. Кондратьева

Челябинск
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ	8
1.1 Проблема ситуативной тревожности в психолого-педагогической литературе	8
1.2 Особенности ситуативной тревожности старшеклассников	15
1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников	22
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ.....	30
2.1 Этапы, методы и методики исследования	30
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования	36
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ	42
3.1 Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников	42
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования	47
3.3 Рекомендации педагогам и родителям по преодолению ситуативной тревожности старшеклассников	53
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	64
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	68
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики ситуативной тревожности старшеклассников	75
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования ситуативной тревожности старшеклассников	87

ПРИЛОЖЕНИЕ 3	Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников.....	90
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников		104

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Старшеклассники – это особая возрастная категория школьников. Специфика данного периода онтогенеза связана прежде всего с тем, что старшеклассники готовятся к выпускным экзаменам и выбирают будущую профессию. Для учащихся это серьезный шаг к взрослой жизни, и 17-18-летние юноши и девушки зачастую испытывают растерянность по поводу профессионального самоопределения.

Одной из основных проблем психики человека является состояние тревоги. Это состояние возникает у человека в ответ на напряжение или раздражение в какой-либо ситуации, в реальной или вымышленной. Это распространённое явление имеет множество особенностей, поэтому очень трудно определить с какого периода развития индивида следует начинать анализ предпосылок возникновения и проявления тревожности. При изучении тревоги и тревожности также можно столкнуться со многими трудностями, связанными с тем, что тревожность может быть не только эмоциональным состоянием человека, но и частью его личности – чертой характера или темперамента. Для развития подростка большое значение имеет психическое здоровье, т.е. состояние полного душевного, физического и социального благополучия.

Проблемы старшеклассников касаются в основном страхов и тревог, связанных с самоутверждением в среде сверстников, с проблемой выбора профессии, а также с учебной деятельностью. Сама по себе тревога – это эмоциональная реакция, характеризующая ощущения внутреннего напряжения. В состоянии тревожности происходит сильное психоэмоциональное напряжение, поэтому наличие высокой тревожности у старшеклассников является фактором риска. Он может провоцировать различные нарушения невротического характера, расстройства психики и здоровья.

Наибольшее волнение вызывают ситуации, связанные с проверкой знаний, сдачей экзаменов, так как этот период отмечен чрезвычайно большим напряжением организма школьников. Для старшеклассников таким тестом является сдача экзаменов, которые с одной стороны, определяют возможности и перспективы, но, с другой стороны, вызывают у старшеклассников сильное эмоциональное напряжение, повышенную тревогу, неуверенность, связанную с возможностью реализации иных жизненных планов.

Анализ новейшей психолого-педагогической литературы показал, что вопросы, связанные с проявлением тревожности старшеклассников, занимают существенное место в психологической практике. За последние 10 лет написано очень много научных работ, которые касаются данной проблемы. Общим вопросам проявления тревожности посвящены работы таких исследователей, как Б.А. Ананьев, Н.Е. Аракелов, Л.И. Божович, Л.В. Бороздина, Ю.А. Катygин, Р. Мэй, А.О. Прохоров, С.Л. Рубинштейн, Ч.Д. Спилбергер, В.В. Суворова и др. Исследование тревожности у подростков проводили В.В. Вершинина, Б.С. Волков, Л.С. Выготский, А.И. Захаров, Л.В. Макшанцева, С.В. Молчанов, А.М. Прихожан, В.В. Терещенко, С.А. Черкашина и др.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников.

Объект исследования – ситуативная тревожность старшеклассников.

Предмет исследования – психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности старшеклассников.

Гипотеза исследования: уровень ситуативной тревожности старшеклассников, возможно, изменится если разработать и реализовать модель, содержащую программу психолого-педагогической коррекции.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Проанализировать проблему ситуативной тревожности в психолого-педагогической литературе.
2. Охарактеризовать особенности ситуативной тревожности старшеклассников.
3. Разработать модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников.
4. Охарактеризовать этапы, методы и методики исследования.
5. Дать характеристику выборки и провести анализ результатов исследования.
6. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников.
7. Провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования.
8. Составить рекомендации педагогам и родителям по преодолению ситуативной тревожности старшеклассников.

Методы исследования:

- теоретические: анализ, синтез, обобщение психолого-педагогической научной и методической литературы, целеполагание, моделирование;
- эмпирические: эксперимент, тестирование;
- психодиагностические: Методика диагностики тревожности Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина «Шкала ситуативной тревожности»; методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса; шкала личностной тревожности (А.М. Прихожан);
- методы математической статистики: критерий Т. Вилкоксона.

Практическая значимость исследования заключается в разработке и реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников.

База исследования: Муниципальное общеобразовательное учреждение «Еленинская средняя общеобразовательная школа. имени

Героя Советского Союза Василия Григорьевича Зайцева» (Челябинская область, Карталинский район, село Еленинка).

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

1.1 Проблема ситуативной тревожности в психолого-педагогической литературе

На данный момент в психолого-педагогической науке проводится разграничение терминов «тревога» и «тревожность» однако ранее данные понятия использовались часто как синонимичные. На данном этапе в зарубежной и отечественной психологии указанная дифференциация обусловлена возможностью категориального анализа данных понятий с точки зрения психических свойств и состояний индивида. Тревога понимается как психическое состояние человека, тревожность же определяется как психическое свойство личности, которое обусловлено различными факторами такими, как генетическая предрасположенности, онтогонистически сложившиеся свойства и ситуационные факторы.

Тревожность – это одно из личностных свойств, которое проявляется в постоянном беспокойстве и повышенной неуверенности в себе, а также в чрезмерном волнении относительно ситуаций и факторов изменчивости внешней среды, их преувеличении. Тревожность как свойство личности заключается в соматическом переживании и психическом напряжении, как реакции на факторы влияния. Для тревожности характерна склонность личности к раздражительности и переживаниям, беспокойству относительно предвидения каких-либо препятствий и опасностей, часто незначительных [13, с. 59]. Тревога же может быть определена, как эмоциональное состояние человека, вызванное опасениями и беспокойствами относительно предстоящего события, которое оценивается как угроза для личности [7, с. 81]. Тревога при этом носит негативный характер эмоции субъективного характера и выражается в проявлении напряжения, беспокойства [11, с. 14].

Для каждого человека в определенной степени свойственно наличие тревожности. Однако, такая степень может отличаться согласно уровня ее выраженности: существует пониженная, оптимальная (нормальная) и повышенная тревожность. Второе состояние является нормальным и свойственно большинству людей. Первое и третье состояние могут иметь негативный характер для психики и развития человека. Таким образом, с повышенным или пониженным уровнем тревожности могут наблюдаться проблемы в жизни человека, он становится легко поддающимся внешним внушениям, проявляет безынициативность, то есть жизненная активность личности снижается. Для людей в состоянии тревожности отличной от оптимальной может быть свойственно наличие депрессивного состояния, апатии, уныния. При этом окружающий мир такой личностью воспринимается как враждебный, полный опасностей, которые часто субъективно оцениваются негативно направленными именно против данной личности [11, с. 41].

Факторами повышения тревожности ученые называют различные группы критериев как внешней среды жизни человека, так и его внутренние свойства личности. Например, А. М. Прихожан отмечает, что семья и чрезмерная опека со стороны родителей могут быть причинами повышенной тревожности у ребенка. Автором отмечается также, что тревожность может зарождаться начиная с раннего возраста ребенка и она связана, в первую очередь с тем, что он боится потерять свое место и принадлежность к определенной группе: семье, коллективу сверстников и т.д. [53, с. 128]. Такие факторы развития тревожности у человека можно наблюдать уже в раннем детстве, но наиболее всего они актуализируются и проявляются во взрослом возрасте.

Среди других факторов, помимо семейных, которые способствуют повышению тревожности у человека, выделяют влияния средств массовой информации и социума; влияние сверстников; социальных условий неблагополучия; эмоциональное выгорание взрослых, которые обучают и

воспитывают ребенка; наличие повышенной тревожности у самих взрослых; взаимоотношения «ребенок-взрослый» и другие.

Как отмечает Л.В. Макшанцева, тревожность – это одна из важнейших проблем современной психологии и педагогики, так как она становится сегодня характерной чертой современной личности в контексте изменения жизненного смысла современности [43, с. 50]. С другой же стороны, в более узком смысле, это психическое состояние, которое может быть вызвано определенными событиями, например, проведением какого-либо эксперимента.

В психологическом словаре под тревожностью подразумевается склонность личности к проявлению тревоги, которая проявляется в сниженной скорости реакции человека на последнюю, т.е. это основной параметр проявления индивидуальных реакций человека [22, с. 465].

В работах В.В. Суворовой тревожность определяется, как определенное психическое состояние, выражающееся в наличии внутреннего чувства тревоги; ощущения дисбаланса внутри личности. Автор определяет тем самым отличие тревожности от страха, которое заключается в том, что тревожность может быть бессмысленной, то есть зависеть не от объективных факторов угроз из вне, а от субъективных ощущений, часто не связанных с реальностью. Такие ощущения играют важную роль для конкретной личности в связи с ее жизненным опытом, который будучи негативным, формирует тревожность при возникновении похожих чувств и событий в будущем [60, с. 76]. В проявлении тревожности преобладает физиологический аспект, то есть она проявляется путем конкретных физиологических реакций в организме человека, обусловленных одновременно с этим психическим состоянием.

Г.Г. Аракелов и Н.Е. Лысенко полагают, что тревожность представляет собой многоаспектное психологическое понятие, которое является состоянием личности в определенный ограниченный период времени, то есть она не носит характер устойчивого свойства индивида.

Авторы полагают, что тревожность определяется главным образом генетикой и зависит от работы человеческого мозга под влиянием повышенного и нарастающего эмоционального напряжения [8, с. 35].

В понимании Р.С. Немова тревожность представляет собой, которая может возникать ситуативно, как реакция на разные ситуации, так и иметь постоянный характер. Ситуативная тревожность здесь подразумевает способность индивида придти к состоянию тревожности и удерживаться в нем за счет возникновения и проявления страха и тревоги в конкретных жизненных ситуациях [49, с. 194].

Как считает Б.А. Ананьев возникновение повышенной тревожности чаще всего обусловлено появлением определенных нервно-психических реакций и тяжелых соматических заболеваний в том числе и у здоровых людей, которые ощущают на себе процессы влияния психологической травмы в прошлом [4, с. 34].

Б.И. Кочубей отмечает полисемию этого психологического явления и описывает тревожность как определенное состояние человека в ограниченное время и как стабильную характеристику каждого индивида [33, с. 50].

Л.В. Макшанцева определяет ситуативную тревожность как индивидуально характерный признак развития личности, ее свойство, которое состоит в повышенной склонности к чрезмерному переживанию конкретных жизненных ситуаций [43, с. 92].

В работах А.М. Прихожан тревожность – это устойчивое формирование личности, которое отличается свойством длительности течения. При этом тревожность как свойство психики человека имеет конкретную характерную только ему мотивационную силу и характерные признаки проявления в поведении человека. По мнению автора структура тревожности является многоэлементной и включает когнитивный, эмоциональный и операциональный компоненты в разной степени

определяющие течение психического свойства тревожности. Однако, преобладающим является эмоциональный компонент [53, с. 74].

К. Хорни утверждала, что основные источники тревожности являются результатом неправильных межличностных отношений. Она перечисляет 10 невротических потребностей, с помощью которых человек может избавиться от тревоги, но невротические потребности не могут быть удовлетворены, и поэтому способов избавиться от тревоги нет [66, с. 185].

Тревожность носит развивающийся характер и может состоять из нескольких уровней [Цит. по: 40, с. 186]. Всего выделяют четыре основных уровне развития тревожности у человека [Цит. по: 40, с. 186].

Первый уровень – возникновение и наращение чувства внутреннего эмоционального напряжения. В данном случае проявляются повышенная бдительность и данный уровень является сигналом к тому, что у человека появилась и повышается тревожность.

На втором уровне происходит осложнение внутреннего напряжения присоединением к нему гиперстетических реакций. То что раньше воспринималось индивидом как нейтральное или незначительное, приобретает особое значение, чаще негативное и воспринимается как угроза. Такие реакции составляют основу поведения человека в форме раздражительности.

Третий уровень – появление беспокойства, как внутри, так в поведении личности. Здесь индивидом все сильнее ощущается неявная опасность и угроза.

Четвертый уровень – страх. Он появляется, когда тревожность начинает усиливаться. В критическом состоянии такой уровень может проявляться паническим ужасом, неадекватными реакциями, даже нанесением вреда себе и окружающим.

Социальная школа отводит тревожности и страху центральную роль в социализации человека. Эти взгляды основаны на идее, что первоначальные нейтральные стимулы становятся эмоциональным

обучением и приобретают свойства, вызывающие тревожность. Выяснилось, что легко возникающая тревожность приобретает в дальнейшем характеристики очень стойких трансформаций, которые очень трудно изменить. Так, по мнению О.В. Фроловой, тревожность оказывает решающее влияние на выбор и закрепление поведенческих приемов. Здесь основная функция тревожности – сигнальная [65, с. 66].

Причины, вызывающие тревожность и влияющие на изменение ее уровня, различны и могут лежать во всех сферах жизни человека. Их условно делят на субъективные и объективные. На уровень тревожности личности также влияют эффективность общения, социально-психологические показатели деятельности. Высокую тревожность порождают конфликты. Другими источниками тревожности могут быть: отсутствие безопасности в межличностных отношениях, социальная среда, неадекватное самовосприятие, внутренний конфликт и т. д. Психофизиологические причины также могут быть источником тревожности.

В психологии есть определенные виды тревожности. Следует отметить, что существуют разные взгляды на изучение типов тревожности. При изучении типов тревожности в психологии возникает вопрос, как связаны друг с другом общая тревога и ее отдельные специфические типы («специфические тревоги»).

Ч. Спилбергер различает два типа тревожности:

Ситуативная тревожность заключается в проявлении тревожности как реакции на какое-либо событие во внешней жизни человека. Ситуативная тревожность при этом может иметь свойство мобилизации внутренних ресурсов человека для преодоления того или иного негативного жизненного события. Часто ситуативная тревожность выступает как бы защитной реакцией человека на угрозу из вне. Ситуативная тревожность сама по себе не носит характер негативного психического состояния, но она требует коррекции, когда в ситуациях

серьезной ответственности личность начинает проявлять повышенную инфантильность и безответственность.

Личностная тревожность состоит в сформированной черте личности и проявляется в постоянной демонстрации тревоги вне зависимости от конкретной жизненной ситуации. В личностной тревожности выражены такие проявления, как безотчетный и беспричинный страх, постоянное ощущение опасности, а также склонность индивида воспринимать большинство событий в негативном ключе с точки зрения их угрозы для личности. Подростки, отличающиеся личностной тревожностью могут проявлять беспричинные повышенное беспокойство, повышенную бдительность, испытывать сложности в коммуникации, ощущать враждебность со стороны окружающих [59, с. 18].

Таким образом, тревожность – это личностное свойство, которое состоит в постоянном беспокойстве и повышенной неуверенности в себе, а также в чрезмерном волнении относительно ситуаций и факторов изменчивости внешней среды, их преувеличении. Ситуативная тревожность определяется возникновением и развитием чувства тревоги в отношении конкретной жизненной ситуации или жизненного события. Тревожность, как свойство психики человека может иметь как положительный характер (мобилизуя внутренние системы и ресурсы организма для борьбы с конкретной ситуацией и преодоления напряжения), а также негативный характер (как способ убежать от реальных проблем, снизить жизненную активность и т.д.). Ситуативная тревожность является субъективным свойством личности, которая проявляется в поведении как беспокойство, озабоченность, повышенная раздражительность, может быть страх. Основу ситуативной тревожности составляет эмоциональный компонент.

1.2 Особенности ситуативной тревожности старшеклассников

Юношеский возраст 15-20 лет характеризуется дифференциацией и изменений многих систем развития ребенка: физической, психической, интеллектуальной, социальной. Подростки находятся в том возрасте, когда впервые проявляется индивидуальная автономность, что может проявляться в отношениях с родителями, другими взрослыми и сверстниками [1, с. 112].

В этот период начинается социальное созревание, которое перерастает в так называемую «социальную взрослость», т.е. подросток примеряет на себя роли взрослых, стремится проявить активность в самостоятельном принятии решений и уже может нести ответственность за свои поступки. Межличностные социальные связи подростков расширяются, усложняются, они стремятся выделиться. В данный период у них появляется основа будущей жизненной модели и роль семьи в ее эффективном и рациональном формировании неоспорима [17, с. 44].

Противоречие данного возраста состоит в том, что с одной стороны. У подростка еще остаются детские стереотипы относительно поведения, но уже появляется стремление искусственно создать ситуации взрослости, выразить свое мнение, отношение, принять участие, быть полноценным участником взрослых отношений. В связи с этим могут возникать конфликты, как в семье, так и в школе или в среде сверстников [4, с. 70].

У старшеклассников есть много важных требований для хорошей дружбы: честность, равенство, понимание, ответственность, способность хранить секреты и т.д. В результате подросток хорошо знает себя и своих друзей. Найдя друга, подросток может ревновать к дружбе. В этот период отношения между мальчиками и девочками довольно напряженные. Молодые люди хотят быть любимыми, слишком много внимания уделяется своей внешности. Выборочный мониторинг - это устоявшаяся вещь: молодые люди замечают незначительные изменения в

поведении, настроении и эмоциональном состоянии человека, который им важен [4, с. 72].

Одновременно указанные процессы взросления старшеклассника меняют и его отношение к взрослым. Здесь уже проявляется отграничение и дистанцирование подростка от родителей. Он четко обозначает свои границы и требует от окружающих их соблюдения. Родители же в данном случае, понимая незрелость подростка, продолжают стремиться регулировать его поведение, на почве чего возникают семейные конфликты [17, с. 70].

Самоопределение и самоутверждение – основные новообразования и стремления личности старшеклассника. Они определяются его самоопределением в области выбора будущей профессиональной деятельности, а также в области социальной позиции, которую подросток желает занимать в обществе [10, с. 61].

Интеллектуальное развитие старшеклассников также проходит в активном режиме. Для данного возраста характерно развитие и улучшение всех интеллектуальных процессов, улучшение знаний и навыков владения сложными умственными операциями. Для мышления характерно развитие креативности и творческих компонент, в частности, самостоятельности и систематичности творческой деятельности. Ж. Пиаже считал, что подростки стремятся выразить себя в наиболее доступной для них деятельности – творчестве. При этом автором также отмечались особенности логики в юношеском возрасте, которые отличаются накоплением инструментов и логических операций детского возраста путем развития у них научных форм мышления и логики взрослых [16, с. 18].

В юношеском возрасте происходит активное развитие специальных способностей, которые будут связаны с будущей профессиональной деятельностью, например, способности в области технических дисциплин, математических, экономических, гуманитарных наук. Когнитивный

элемент приобретает в данном возрасте системную основу и представляет собой сложное строение соединенных взаимосвязями элементов, которые в то же время отличаются своеобразием для каждого подростка.

Из-за изменения когнитивных структур старшеклассники приобретают возможности к саморефлексии и интроспекции. Все поступки становятся предметом личного анализа старшеклассников. У них возникает возможность и основа для формирования и приобретения идеалов в связи с конкретными жизненными ситуациями и идеальным их представлением. Формируются идеалы человека, человеческих взаимоотношений, семьи, брака, учебы, труда и т.д. [4, с. 40].

Для юношеского возраста также характерна теоретизация гипотез, философствование.

В будущем в молодом возрасте, при обучении в высшем учебном заведении процесс интеллектуального развития старшеклассников продолжается накоплением опыта и знаний в различных областях, происходит развитие разных сторон деятельности и личности, появляются интересы, четко формируются жизненные ценности, личные позиции [5, с. 41].

Самосознание представляет собой процесс становления личности молодого человека, обычно он наиболее активно происходит в юношестве, т.е. в возрасте от 15 до 20 лет [23, с. 41]

Именно формирование устойчивого самосознания и сложного собственного «Я» является отличительной чертой юношеского возраста, то есть возраста обучения ребенка в старших классах школы.

Вопрос формирования самосознания и его активное развитие именно в юношестве являлся предметом исследования множества ученых-психологов [5, 23, 24]. По результатам многочисленных исследований были сделаны выводы о том, что этому способствует множество причин, главными из которых, являются перечисленные ниже.

Активное развитие интеллекта и абстрактно-логического мышления повышает уровень склонности к теоретизации и применению абстрагирования. Часто отмечается вступление молодых людей в споры по темам, о которых фактически им еще мало известно. Такие беседы и споры увлекают молодых людей в связи с тем, что абстракция ограничена только логикой мышления и позволяет размышлять широко [17, с. 55].

Этап раннего юношества характеризуется мечтанием, собственными переживаниями, их постоянным анализом. Молодые люди в данном возрасте могут увлекаться творчеством, музыкой, художественной деятельностью, так как именно эти виды деятельности позволяют им изучать себя, свои ощущения и развиваться. У молодых людей меняется не только взгляд на окружающий мир, но и на место себя в этом мире. Юношеский возраст отличается чувствительностью как к внешним, так и к внутренним проблемам. Молодые люди склонны более детей переживать неприятные для них моменты, осуществлять анализ ситуаций, взвешивать положительное и отрицательное в той или иной ситуации. События имеют важное значение в развитии личности старшеклассников, так как все они «пропускаются через себя» [17, с. 56].

В отношении других людей может меняться также образ восприятия человека. Так, принятие или непринятие другого человека происходит на уровне умственного анализа, оценки кругозора, развития интеллектуальных способностей, отношению к деятельности, труда, к другим людям, совершению поступков и т.д. Старшеклассники способны анализировать чужое поведение и определять причины (субъективно на основе своего опыта) такого поведения [17, с. 56].

В связи с развитием внутреннего мира старшеклассники склонны к драматизации и тревожности больше, чем дети раннего возраста. В период понимания себя как индивидуальности, нахождения в себе уникальности, чувства себя особенным, проявляется возникновение страха одиночества. Собственное внутреннее «Я» старшеклассников еще недостаточно

устойчиво, чтобы обеспечить личности «защиту от внешних угроз», поэтому в молодых людей может проявляться повышенное беспокойство, нервозность, переживание в связи с той или иной жизненной ситуацией. Внутреннее беспокойство может также сопровождаться чувством пустоты, которая заполняется в данном возрасте преимущественно учебой, творчеством и общением. Одновременно с этим, общение не исключает стремление старшеклассников побыть в уединении.

Для юности характерно преувеличение собственной уникальности, которое с взрослением приобретает оптимальные черты в связи с расширением круга общения человека, его сравнения себя с другими. В юности повышенная оценка собственной уникальности обуславливает стремление молодых людей в психологической интимности, которая позволяет им раскрыться согласно внутренним желаниям и потребностям личности [10, с. 84].

В юношеском возрасте появляется первое ощущение устойчивости развития личности во времени. Это связано с планомерным развитием умственных способностей и конкретным определением жизненного пути.

Так, для более раннего возраста у детей характерно ощущение времени по принципу «сейчас», будущее и прошлое являются расплывчатыми. В период юности же время оценивается уже как единство прошлого, настоящего и будущего. При этом будущее воспринимается в данном возрасте как закономерное и причинно-следственное продолжение настоящего. При этом происходит расширение времени не только вглубь (в отношении прошлого и будущего), но и в ширь, то есть относительно различных социальных и психологических позиций. Однако, главным измерителем времени для старшеклассников является будущее [17, с. 58].

Именно благодаря приоритетности восприятия будущего внешний контроль сменяется у юношей и девушек на внутренний контроль или самоконтроль. Появляется четкое понимание необратимости времени,

поступков и явлений в жизни. При этом философствование о смерти у одних молодых людей может вызываться негативные эмоции страха и ужаса, а у других, напротив, мотивацию и стимулирование потребности в активной деятельности. Есть расхожее мнение о том, что в юности не стоит думать о печальных вещах, однако, это неверно, так как именно осознание скоротечности жизни позволяет молодым людям задуматься о смысле своего существования и принять конкретные решения для своего будущего [13, с. 36].

Развитие личности включает в себя формирование устойчивого образа «Я» – всеобщего представления о себе. Молодые люди начинают осознавать собственные качества и совокупность самооценок, размышлять о том, кем они могут стать, каковы их перспективы и возможности, что сделали и смогут сделать в жизни [21, с. 44].

Свойства человека как индивида осознаются и формируются ранее личностных, потому соотношение морально-психологических компонентов «Я» и «телесных» различается в юности. Внешность, строение собственного тела молодые люди сравнивают с особенностями развития сверстников, переживают по поводу собственной «неполноценности», обнаружив у себя недостатки. В большинстве случаев, в юности, эталон красоты нереалистичен и завышен, потому данные переживания зачастую беспочвенны [17, с. 58].

С возрастом, озабоченность собственной внешностью исчезает, человек приобретает большую уверенность в себе. Важность приобретают моральные и волевые качества, отношения с окружающими, умственные способности.

В период юношеского возраста осуществляются изменения во всеобщем восприятии образа «Я», что находит свое отражение в следующих обстоятельствах:

- со временем изменяются когнитивная сложность, разделение элементов образа «Я»;

- активизируется интегральная тенденциозность, которой обусловлены целостность образа «Я», внутренняя последовательность;
- со временем изменяется устойчивость образа «Я». Описывая себя, взрослые последовательнее, чем дети, подростки, юноши;
- осуществляются изменения в отчетливости, конкретизации, степени значимости образа «Я» [15, с. 60].

Таким образом, старшеклассники находятся в возрастном периоде юношества, для которого характерен выбор и определение будущего жизненного пути личности. Наиболее выраженными чертами юношества с точки зрения новообразований личности являются склонность к рефлексии, самоанализу, формирование и упрочнение самосознания. Для юношеского возраста также характерна повышенная чувствительность и эмоциональная возбудимость. Активно демонстрируется самооценка, отношение к себе, изменяется внутренний мир человека, происходит изменения в восприятии времени, как причинно-следственного единого процесса течения прошлого, настоящего и будущего. Юность может быть охарактеризована как главных этап становления мировоззрения личности. При этом все указанные черты личности влияют на проявление тревожности в данном возрасте. В связи со склонностью к самоанализу, повышенной эмоциональной возбудимости, тревожность в качестве ситуативного проявления на какое-либо событие, может наиболее ярко проявляться в данном возрастном периоде. Коррекция ситуативной тревожности в данном периоде учебы в старших классах необходима в связи с тем, что она может снизить активность личности в деятельности, привести к потере жизненных ориентиров, депрессии и вызвать негативные психические состояния личности, повлияв на успех жизнедеятельности.

1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников

Под «моделью» понимается образ некоего объекта или явления, который отражает лишь отдельные свойства.

Модель (modulus – мера, аналог, образец) – это некоторый объект, процесс или явление (материальное или мысленное), представляющий собой упрощенную версию другого объекта, процесса или явления в той достаточной степени сходства, которая необходима для решения задачи, достижения цели, изучения и т.п. При этом выделяют часть важных и неважных характеристик.

Моделирование – это как процесс построения модели, так и процесс изучения построенной модели.

Моделирование – средство изучения системы путём её замены более удобной для исследования системой (моделью), сохраняющей интересующие исследователя свойства.

Моделирование – построение (или выбор) и изучение моделей с целью получения новых знаний об объектах.

Процесс моделирования состоит из 6 этапов:

1. Целеполагание. Исследователь определяет цель и задачи исследования;

2. Определение нужных свойств изучаемого объекта.

Исследователь выбирает те части, которые его интересуют, а остальные отбрасывает, чтобы не мешались. Один объект может иметь несколько моделей, каждая из которых отображает некоторые из его особенностей.

Например, мы хотим изучить человека:

Психолог оставит только то, что связано с разумом и мыслями.

Хирурга больше интересует анатомия.

Маркетолога — поведенческая реакция потребителя на новый продукт.

Получаются 3 разных описания человека, которые только частично замещают оригинал.

3. Построение модели с нужной степенью точности на основании отобранных свойств.

4. Проведение экспериментов. Исследователь работает с моделью, поэтому не рискует испортить оригинал. Изменяются условия работы, вводятся новые факторы. Реакции модели отслеживаются и документируются.

5. Процедура переноса информации о модели на реальный объект. То, что верно для копии, с большой степенью вероятности верно для оригинала. Если маленький домик рухнул от вибраций, то его старший собрат вряд ли переживет землетрясение.

6. Использование полученных знаний для изменения, прогнозирования или управления. Вот мы выяснили, что здание неустойчиво. Тогда нужно срочно укрепить его, пока не произошло беды.

Моделирование — это циклический процесс. Исследователь возвращается к самому началу, снова строит модель, но уже более точную.

Рассмотрим «дерево целей» психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников (рисунок 1).



Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников.

1. Определить теоретические основы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников.

1.1 Проанализировать проблему ситуативной тревожности в психолого-педагогической литературе.

1.2 Охарактеризовать особенности ситуативной тревожности старшеклассников.

1.3 Разработать модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников.

2. Организовать исследование психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников.

2.1 Охарактеризовать этапы, методы и методики исследования.

2.2 Дать характеристику выборки и провести анализ результатов исследования.

3. Осуществить опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников.

3.1 Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников.

3.2 Провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования.

3.3 Составить рекомендации педагогам и родителям по преодолению ситуативной тревожности старшеклассников.

На основе построения дерева целей была разработана модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников, представленная на рисунке 2.

На первом этапе построения модели было осуществлено целеполагание на основе изучения психолого-педагогической литературы по теме. Генеральной целью моделирования стало: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников.

В теоретическом блоке была изучена психолого-педагогическая литература по теме исследования, рассмотрена проблема ситуативной тревожности и особенности ее проявления у старшеклассников. Проведено теоретическое обоснование построенной модели на основе методов анализа, синтеза, обобщения.

Диагностический блок был направлен на проведение тестирования ситуативной тревожности у старшеклассников по методикам методика диагностики тревожности Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина «Шкала ситуативной тревожности», методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса, шкала личностной тревожности (А.М. Прихожан). Был реализован констатирующий этап эксперимента.

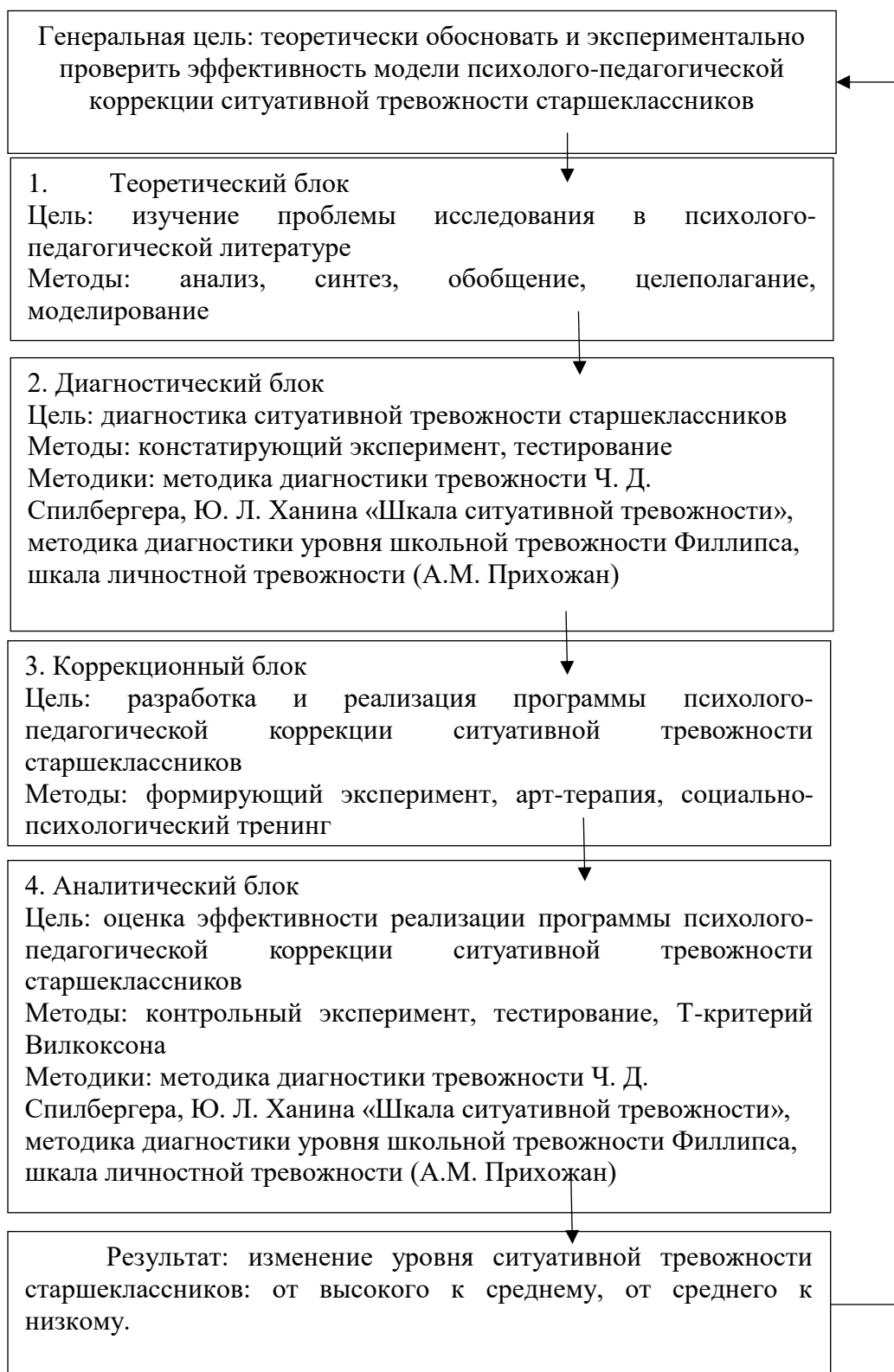


Рисунок 2 – Модель исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшекласников

Коррекционный блок предполагал разработку и реализацию программы психолого-педагогической коррекции у старшекласников с

использованием арт-терапии, психодиагностики и социально-психологического тренинга.

Аналитический блок включал оценку эффективности реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников. С помощью тех же самых методик была проведена диагностика контрольной ситуативной тревожности старшеклассников.

В результате произошло изменение уровня ситуативной тревожности старшеклассников от высокого к среднему, от среднего к низкому

Таким образом, анализ психолого-педагогической литературы позволил разработать «дерево целей» и модель исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников. Модель состоит из взаимосвязанных согласно иерархическому принципу блоков: теоретический, диагностический, коррекционный, аналитический блоки. Представленная модель служит наглядно-практическим методом работы по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников.

Выводы по главе 1

Исследование, проведенное в первой главе позволило сделать ряд теоретических выводов.

Тревожность – это личностное свойство, которое состоит в постоянном беспокойстве и повышенной неуверенности в себе, а также в чрезмерном волнении относительно ситуаций и факторов изменчивости внешней среды, их преувеличении. Ситуативная тревожность определяется возникновением и развитием чувства тревоги в отношении конкретной жизненной ситуации или жизненного события. Тревожность, как свойство психики человека может иметь как положительный характер (мобилизуя внутренние системы и ресурсы организма для борьбы с конкретной ситуацией и преодоления напряжения), а также негативный характер (как

способ убежать от реальных проблем, снизить жизненную активность и т.д.). Ситуативная тревожность является субъективным свойством личности, которая проявляется в поведении как беспокойство, озабоченность, повышенная раздражительность, может быть страх. Основу ситуативной тревожности составляет эмоциональный компонент.

Старшеклассники находятся в возрастном периоде юности, для которого характерен выбор и определение будущего жизненного пути личности. Наиболее выраженными чертами юности с точки зрения новообразований личности являются склонность к рефлексии, самоанализу, формирование и упрочнение самосознания. Для юношеского возраста также характерна повышенная чувствительность и эмоциональная возбудимость. Активно демонстрируется самооценка, отношение к себе, изменяется внутренний мир человека, происходит изменения в восприятии времени, как причинно-следственного единого процесса течения прошлого, настоящего и будущего. Юность может быть охарактеризована как главных этап становления мировоззрения личности. При этом все указанные черты личности влияют на проявление тревожности в данном возрасте. В связи со склонностью к самоанализу, повышенной эмоциональной возбудимости, тревожность в качестве ситуативного проявления на какое-либо событие, может наиболее ярко проявляться в данном возрастном периоде. Коррекция ситуативной тревожности в данном периоде учебы в старших классах необходима в связи с тем, что она может снизить активность личности в деятельности, привести к потере жизненных ориентиров, депрессии и вызвать негативные психические состояния личности, повлияв на успех жизнедеятельности.

Анализ психолого-педагогической литературы позволил разработать «дерево целей» и модель исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников. Модель состоит из взаимосвязанных согласно иерархическому принципу блоков: теоретический, диагностический, коррекционный, аналитический и

результативный блоки. Представленная модель служит наглядно-практическим методом работы по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Опытно-экспериментальная работа проходила в три этапа:

- 1 этап эксперимента – поисково-подготовительный, целью которого являлось изучение проблемы исследования в психолого-педагогической литературе;
- 2 этап эксперимента – опытно-экспериментальный. Суть этого этапа эксперимента – определение уровня ситуативной тревожности у старшеклассников и апробация психолого-педагогической программы коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников;
- 3 этап эксперимента – контрольно-обобщающий, целью которого являлось выявление результативности проведенной коррекционной работы, посредством вторичного диагностирования, сравнения и анализа данных поисково-подготовительного и контрольно-обобщающего этапов эксперимента.

Методы исследования:

- теоретические: анализ, синтез, обобщение психолого-педагогической научной и методической литературы, целеполагание, моделирование;
- эмпирические: эксперимент, тестирование;
- психодиагностические: методика диагностики тревожности Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина «Шкала ситуативной тревожности»; методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса; шкала личностной тревожности (А.М. Прихожан);
- методы математической статистики: критерий Вилкоксона.

Анализ является логическим приемом, методом исследования, который предполагает мысленное разъединение предмета на составные

части для изучения в качестве элемента единого целого. С помощью анализа определяются свойства предмета, подклассы явлений, противоречащие стороны объекта изучения. Целью аналитической работы служит познание элементов как частей сложного целого.

Синтез представляет собой мысленное соединение в единое целое элементов, признаков, отношений, которые были разъединены в процессе анализа. Данный метод теоретических исследований тесно связан с аналитической работой. Методика представляет собой начало процесса изучения предмета. Синтез характерен для всех этапов познания. В синтезе соединяются общее и единичное, единство и многообразие.

Обобщение представляет собой мысленное выделение конкретных признаков, которыми характеризуется некоторый класс предметов, переход от единичного к общему, от менее общего к более общему. В процессе обобщения понятие включается в объем другого, более широкого, понятия. К примеру, для того, чтобы обобщить понятие «общение», необходимо включить объем данного определения в общий объем понятия «деятельность», так как, в общем смысле, общение представляет собой вид деятельности. Таким образом, для обобщения какого-либо понятия, следует из характеристик исходного определения исключить все свойства, которые присущи только предметам, входящим в объем этого понятия.

Целеполагание – это процесс выбора и постановки целей, который может происходить осознанно или бессознательно. Его важность трудно переоценить, ведь именно умение правильно определять цель и идти к ней определяет жизненный и деловой путь.

Моделирование – это метод теоретического познания, состоящий в исследовании каких-либо явлений, процессов или систем путем построения и изучения их моделей; использование моделей для определения поведения и характеристик реальных систем.

Эксперимент – (от лат. experimentum – проба, опыт), также опыт, в научном методе – метод исследования некоторого явления в управляемых наблюдателем условиях. Отличается от наблюдения активным взаимодействием с изучаемым объектом [9, с. 27].

Психологический эксперимент – проводимый в специальных условиях опыт для получения новых научных знаний о психологии посредством целенаправленного вмешательства исследователя в жизнедеятельность испытуемого [22, с. 416].

Различными авторами понятие «психологический эксперимент» трактуется неоднозначно, зачастую под экспериментом в психологии рассматривается комплекс разных самостоятельных эмпирических методов (собственно эксперимент, наблюдение, опрос, тестирование) [23, с. 89]. Однако традиционно в экспериментальной психологии эксперимент считается самостоятельным методом.

В рамках психологического консультирования, психологическим экспериментом называют специально созданную ситуацию, предназначенную для более целостного (в различных модальностях) переживания клиентом собственного опыта.

Эксперимент в педагогике и психологии можно представить в виде действий исследователя, направленных на определение проблемы (подтверждение его догадок) и разработку ее решения с учетом текущих параметров (условий и возможностей).

Педагогический эксперимент чаще всего используется для проверки частных и общих гипотез, определения эффективности привычных схем и методик преподавания, уточнения отдельных фактов и моментов (с которыми педагог сталкивается на ежедневной основе), повышения производительности труда учащихся и лично преподавателя.

Педагогический эксперимент предполагает преднамеренное теоретически обоснованное внесение изменений в организацию педагогического процесса, осуществляемое с целью оценки и (или)

сравнения эффективности педагогических нововведений, а также изучения характера связей между различными компонентами образования и педагогическими явлениями, между факторами, условиями и результатами педагогического воздействия.

Фактически педагогический эксперимент – это комплекс действий, позволяющий грамотно и обоснованно диагностировать проблему, определить причинно-следственные связи и разработать систему мер по ее решению с учетом современных приемов, достижений науки и техники, возможностей исследователя и учащихся.

Тестирование – это метод измерения и оценки психологических характеристик человека с помощью специальных техник. Предметом тестирования могут быть любые психологические характеристики человека: психические процессы, состояния, свойства, отношения и т. п. Основой психологического тестирования является психологический тест – стандартизированная система испытаний, позволяющая обнаружить и измерить качественные и количественные индивидуально-психологические различия [23, с. 90].

Для исследования уровня развития творческих способностей младших школьников были выбраны следующие методики.

Методика 1. Методика диагностики тревожности Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина «Шкала ситуативной тревожности» (ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

Опросник Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина, позволяет дифференцировано измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние в определённой стрессовой ситуации.

Испытуемому предлагается оценить верность в отношении себя 20 утверждений по 4-бальной шкале (по каждой из шкал).

Формулировки признаков тревожности даны в виде как прямых, так и обратных утверждений.

Основным показателем данной методики является индекс ситуативной тревожности (ИСТ), на основе которого происходит

интерпретация и определяется уровень тревожности, градация которого представлена низким, умеренным, высоким и пограничным уровнями личностной тревожности.

Методика 2. Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса (ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

Целью методики является изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой.

Тест состоит из 58 вопросов, отвечать на них нужно «да» или «нет». При обработке результатов выделяют вопросы, ответы на которые не совпадают с ключом теста. Ответы, не совпадающие с ключом – это проявление тревожности. При обработке подсчитывается- общее число несовпадений по всему тексту. Если оно больше 50%,то тревожность повышена ,если больше 75% от общего числа вопросов теста, то высокий уровень тревожности; совпадение по каждому из 8 факторов тревожности. Уровень тревожности определяется так же как в первом случае. Проводится анализ общего внутреннего эмоционального состояния старшеклассников, которое определяется наличием тревожных ситуаций и их количеством.

Методика 3. Шкала личностной тревожности (А.М. Прихожан) (ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

Шкала личностной тревожности (А.М. Прихожан) – особенность шкал в том, что в них тревожность определяется по оценке человеком тревожности тех или иных ситуаций обыденной жизни. Преимуществом данной диагностики является: позволяет выделить область действительности, которые вызывают тревогу; в меньшей степени зависит от умения школьников распознавать свои переживания, чувства.

Методика относится к числу бланковых, что позволяет проводить ее коллективно. Бланк содержит необходимые сведения об испытуемом, инструкцию и содержание методики.

Методика разработана в двух формах. Форма А предназначена для школьников 10-12 лет, Форма Б – для учащихся 13-16 лет. Инструкция к обеим формам одинакова.

Испытуемым предлагается 40 высказываний, ситуаций с которыми они сталкиваются в жизни. Предлагается представить себя в этих обстоятельствах и обвести кружком одну из цифр справа – 0, 1, 2, 3 или 4, – в зависимости от того, насколько эта ситуация для испытуемого неприятна, насколько она может вызвать беспокойство, опасения или страх.

Для реализации математико-статистических методов исследования использовался критерий Вилкоксона.

Критерий Вилкоксона для связанных выборок (Wilcoxon signed-rank test) – непараметрический статистический критерий, применяемый для оценки различий между двумя зависимыми выборками, взятыми из закона распределения, отличного от нормального, либо измеренными с использованием порядковой шкалы. Критерий является ранговым, поэтому он инвариантен по отношению к любому монотонному преобразованию шкалы измерения.

Таким образом, опытно-экспериментальная работа проходила в три этапа: поисково-подготовительный, целью которого являлось изучение проблемы исследования в психолого-педагогической литературе; опытно-экспериментальный. Суть этого этапа эксперимента – определение уровня ситуативной тревожности у старшеклассников и апробация психолого-педагогической программы коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников; контрольно-обобщающий, целью которого являлось выявление результативности проведенной коррекционной работы, посредством вторичного диагностирования, сравнения и анализа данных поисково-подготовительного и контрольно-обобщающего этапов эксперимента. Методы исследования: теоретические: анализ, синтез, обобщение психолого-педагогической научной и методической

литературы, целеполагание, моделирование; эмпирические: эксперимент, тестирование; психодиагностические: Методика диагностики тревожности Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина «Шкала ситуативной тревожности»; методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса; шкала личностной тревожности (А.М. Прихожан); методы математической статистики: критерий Вилкоксона.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

База исследования: Муниципальное общеобразовательное учреждение «Еленинская средняя общеобразовательная школа. имени Героя Советского Союза Василия Григорьевича Зайцева» (Челябинская область, Карталинский район, село Еленинка).

Выборка представлена 20 старшеклассниками (11 класс).

Возраст испытуемых 16-17 лет.

Пол испытуемых – 8 девушек и 12 юношей.

По социальному положению 80% старшеклассников из полных семей (8 чел.); 20% из неполных семей (2 чел.); из малообеспеченных семей 10% учащихся (1 чел.); из многодетных семей 20% учащихся (2 чел.).

Проводилось сплошное, не выборочное исследование старшеклассников.

Исследование проводилось в ходе учебного процесса, Диагностика проводилась непосредственно в учебное время. В целом нужно отметить благоприятное отношение всех к участию в исследовании.

Результаты диагностики ситуативной тревожности старшеклассников по методике диагностики тревожности Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина «Шкала ситуативной тревожности» представлены в таблице 2.1 ПРИЛОЖЕНИЯ 2. На рисунке 3 приведены обобщенные результаты.

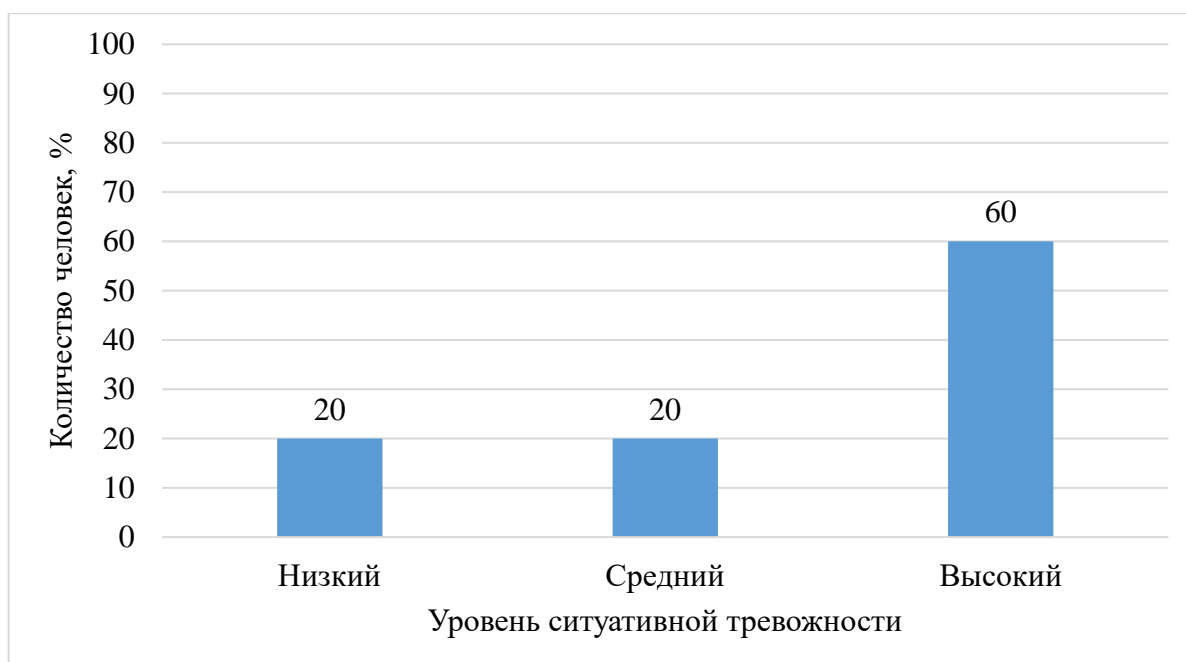


Рисунок 3 – Результаты диагностики ситуативной тревожности старшекласников по методике диагностики тревожности Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина «Шкала ситуативной тревожности»

Высокий уровень ситуативной тревожности (12 человек) указывает на наличие динамического напряжения, беспокойства, озабоченности, нервозности. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию. Иными словами у этих испытуемых проявляется ситуативная неспособность человека справиться с требованиями конкретной задачи, боязнь негативной оценки или агрессивной реакции, восприятие неблагоприятного отношения к себе);

Средний уровень ситуативной тревожности (4 чел.). Свидетельствует о достаточным адаптивных возможностях личности, способной самостоятельно принимать решения в сложных ситуациях и осознать причину своей тревоги.

Низкий уровень ситуативной тревожности (4 чел.) свидетельствует о достаточно адекватной реакции испытуемого на сложную задача. Характеризуется устойчивостью отношения и восприятия сложных учебных задач.

Следующая методика тест Филлипса, целью данной методики также является определение уровня школьной тревожности. Мы получили

следующие результаты, которые представлены в таблице 2.2

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Обобщенные результаты приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты диагностики школьной тревожности у старшекласников по методике диагностики уровня школьной тревожности Филлипса

Факторы	Высокая тревожность		Повышенная тревожность		Нормальная тревожность		Низкая тревожность	
	Количество человек	Количество человек, в %	Количество человек	Количество человек, в %	Количество человек	Количество человек, в %	Количество человек	Количество человек, в %
Переживание соц.стресса	0	0	4	20%	16	80%	0	0
Фрустрация потребности в достижении и успеха	0	0	0	0	20	100%	0	0
Страх самовыражения	0	0	4	20%	16	80%	0	0
Страх ситуации проверки знаний	2	10%	4	20%	14	70%	0	0
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	4	20%	4	20%	12	60%	0	0
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	0	0%	2	10%	18	90%	0	0
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	0	0	12	60%	8	40%	0	0
Общая тревожность в школе	2	10%	4	20%	14	70%	0	0

Анализ результатов данной диагностики показал, что по шкале общей тревожности, которая позволяет судить об общем эмоциональном состоянии ребёнка в школе у 20% и 10% учащихся выявлена повышенная и высокая тревожность соответственно. А вот у 80% учащихся нормальный уровень тревожности по шкале переживания социального стресса, которая характеризует развитие социальных контактов, в первую очередь со сверстниками. Если рассмотреть шкалу страха ситуации проверки знаний, то мы видим, что 20% и 10% учащихся испытывают повышенную и высокую тревожность соответственно, а это свидетельствует о негативном отношении ребёнка и переживании им тревоги в ситуации проверки знаний, достижений.

По шкале фрустрация потребности в достижении успеха у всех старшеклассников выявлен нормальный уровень. У 20% старшеклассников выявлен повышенный уровень страха самовыражения. У 20% старшеклассников выявлен высокий уровень страха не соответствовать ожиданиям окружающих, у 20% выявлен повышенный уровень страха не соответствовать ожиданиям окружающих. Повышенный уровень низкой физиологической сопротивляемости стрессу выявлен у 10% старшеклассников. Повышенный уровень проблем и страхов в отношениях с учителями выявлен у 60% старшеклассников.

Старшеклассников с низким уровнем по всем шкалам не выявлено.

При диагностике по методики личностной тревожности А.М. Прихожан были получены следующие результаты, которые указаны в таблице 2.3 в ПРИЛОЖЕНИИ 2. Обобщенные результаты оценки в баллах указаны в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты исследования школьной тревожности старшеклассников по методике А.М. Прихожан

Уровень тревожности	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
	Количество о человек	Количество о человек, в %	Количество о человек	Количество о человек, в %	Количество о человек	Количество о человек, в %

Продолжение таблицы 2

Школьная тревожность	0	0	10	50	10	50
Самооценочная тревожность	0	0	20	100	0	0
Межличностная тревожность	0	0	12	60	8	40
Магическая тревожность	0	0	12	60	8	40

По результатам диагностики из таблицы 2 мы видим, что у 50% (10 человек) старшеклассников повышен уровень школьной тревожности (7-9 балла), такие дети обычно беспокойны и склонны к цикличности мышления, обладают аналитическим складом ума и подвержены навязчивым страхам. В характере у таких детей наблюдается стремление к полной определённости во всем и завышенные требования к себе и окружающим. У оставшихся 50% человек наблюдается школьная тревожность в диапазоне соответствующем норме (3-6 балла). Этот уровень тревожности рассматривается как необходимый для эффективного приспособления к действительности.

Таким образом, на поисково-подготовительном этапе исследования был выявлен старшекласники с повышенным уровнем ситуативной тревожности (60% или 12 человек), в результате возникновения эмоционально и физически напряженной ситуации они испытывают высокий уровень ситуативной тревожности.

Выводы по главе 2

Опытно-экспериментальная работа проходила в три этапа:

- поисково-подготовительный, целью которого являлось изучение проблемы исследования в психолого-педагогической литературе;
- опытно-экспериментальный. Суть этого этапа эксперимента – определение уровня ситуативной тревожности у старшеклассников и

апробация психолого-педагогической программы коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников;

– контрольно-обобщающий, целью которого являлось выявление результативности проведенной коррекционной работы, посредством вторичного диагностирования, сравнения и анализа данных поисково-подготовительного и контрольно-обобщающего этапов эксперимента.

Методы исследования:

– теоретические: анализ, синтез, обобщение психолого-педагогической научной и методической литературы, целеполагание, моделирование;

– эмпирические: эксперимент, тестирование;

– психодиагностические: методика диагностики тревожности Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина «Шкала ситуативной тревожности»; методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса; шкала личностной тревожности (А.М. Прихожан); методы математической статистики: критерий Вилкоксона.

В результате диагностики на опытно-экспериментальном этапе исследования были выявлены старшеклассники с повышенным уровнем ситуативной тревожности (60% или 12 человек), в результате возникновения эмоционально и физически напряженной ситуации они испытывают высокий уровень ситуативной тревожности. Однако, в программе психолого-педагогической коррекции приняли участие все старшеклассники, так как он будет полезен им в части овладения способами снятия мышечного и эмоционального напряжения и навыками владения собой в ситуациях тревожности.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

3.1 Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшекласников

Диагностические обследования и анализ результатов показали, что коррекционную работу со старшекласниками целесообразно проводить по направлениям:

- обучения старшекласников способам снятия мышечного и эмоционального напряжения;
- по отработке навыков владения собой в ситуациях тревожности.

Нами была разработана программа и содержание психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшекласников.

Название программы «Скажи нет тревожности!».

Актуальность данной программы 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

Чувство нестабильности и незащищенности, переживание эмоционального дискомфорта в жёстких условиях современного общества, расхождение между уровнем самооценки и притязаниями – эти и другие факторы оказывают влияние на формирование тревожности как устойчивой личностной черты.

Школьная тревожность – это одна из типичных проблем, с которой сталкивается школьный психолог и учитель. В настоящее время увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью.

Повышенная тревожность может возникнуть на любом этапе школьного обучения, ведь проблема усвоения учебного материала, проблема взаимоотношения в классном коллективе, изменение коллектива может возникнуть как в начале школьного обучения, так и на более поздних этапах.

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности старшеклассников.

Задачи программы:

1. Снижение эмоционального напряжения.
2. Снижение уровня тревожности.

Организация деятельности психолога в рамках психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников должна строиться с учетом следующих принципов:

- гуманизма – утверждение норм уважения и доброжелательного отношения к каждому ребенку, исключение принуждения и насилия над личностью;
- конфиденциальности – информация, полученная психологом в процессе проведения работы, не подлежит сознательному или случайному разглашению. Участие обучающихся, должно быть сознательным и добровольным;
- компетентности – психолог чётко определяет и учитывает границы собственной компетентности;
- ответственности – психолог заботится, прежде всего, о благополучии детей и не использует результаты работы им во вред.

Место в учебно-образовательном процессе: групповые занятия в рамках коррекционно-развивающего направления работы педагога-психолога.

Тренинг проводится в помещении, оснащённом креслами или стульями по количеству участников, расположенными по кругу.

Необходимо место для проведения игры на разрядку эмоционального напряжения.

Тематическое планирование программы коррекционной работы представлено в ПРИЛОЖЕНИИ 3.

Структура программы:

1 этап – подготовительный.

Цель: формирование умения снимать эмоциональное напряжение, выражать неприятные чувства с помощью рисунков.

2 этап – основной.

Цель: способствовать снижению ситуативной тревожности в ситуации парной деятельности.

3 этап – заключительный.

Цель: способствовать снижению тревожности в ситуации группового взаимодействия.

Структура занятия:

1. Каждое занятие начиналось с ритуала приветствия. Это позволяет сплотить старшеклассников, настроить на благоприятные проведения занятия.

2. Далее проводилась разминка. Она также необходима для настроя на продуктивную работу. Разминкой можно снять эмоциональное возбуждение.

3. Основная тема занятия. Проводились различные упражнения. Как правило, располагались от более легкого к сложному.

4. Оценка проведенного занятия. Здесь важно понять, понравилось или не понравилось занятие и почему это занятие было важно.

5. Последняя стадия – ритуал прощания.

Перечень методик и техник:

- игры;
- тренинговые упражнения;
- арт-терапия;

– релаксационные упражнения.

Сроки, частота и количество занятий: 2 месяца – 9 занятий (по 1 занятию в неделю).

Основные методы и приемы:

- игра;
- арт-терапия;
- беседа;
- обсуждение;
- рисование;
- коллективная творческая работа.

Занятие 1. «Сплочение группы. Закрепление правил».

Цель: познакомиться друг с другом, разрядить обстановку. Повысить у подростков уверенность в себе; развитие умения выражать свои чувства, снятие нервного напряжения.

Содержание: игра «Снежный ком», игра «Корабль и ветер», игра «Тик-так», игра «Путаница», игра «Кораблик», игра «Воздушный шарик», хоровод.

Занятие 2. «Школьная тревожность».

Цель: снижение уровня тревожности; помочь овладеть навыками самоконтроля. Способствовать снижению напряжения, дать ребенку возможность выразить эмоции и снизить состояние тревоги.

Содержание: игра «Знакомство», игра «Разрывание бумаги», игра «Спрятанные проблемы», игра «Воздушный шарик», игра «Школьная тревожность», игра «Кроссворд», игра «Дерево настроения».

Занятие 3. «Снятие тревожности».

Цель: настроить группу на рабочий лад, особенно, если дети устали. Повысить чувство уверенности, снятие напряжения, тревожности; формирование навыков расслабления.

Содержание: игра – разминка «Космическая скорость», игра «Рифмуем имена», игра «Путаница», игра «Меня зовут... Я люблю себя за то, что...», игра «Постройтесь по росту!».

Занятие 4. «Я могу все сам!».

Цель: снижение уровня тревожности, создание условий для повышения уровня самопринятия.

Содержание: игра « Скажи о себе что-нибудь хорошее», игра «Карикатура», игра «Комплименты», игра «Рисунок моего настроения», игра «Метафора», игра «Подарки друзьям».

Занятие 5. «Хочу дружить».

Цель: снижение уровня тревожности, оптимизация внутригрупповых взаимоотношений: развитие навыков группового взаимодействия.

Содержание: игра «Поздороваемся», игра «Рисунок сообщая», игра «Жили-были...», игра «Пожмите друг другу руки!», игра «Что изменилось?», игра «Рисунок моего настроения», игра-закрепление «Комплименты».

Занятие 6. «Мой выбор».

Цель: снижение уровня тревожности, научиться выражать свои мысли ясно и четко, мотивируя свой выбор; формирование коммуникативных навыков.

Содержание: игра – разминка «Здравствуй, тебя зовут...», игра «Визитка», игра «Ладони», игра «Напиши вопрос», игра «Копилка хороших новостей», игра – закрепление «Подари цветок и скажи, почему...».

Занятие 7. «Группа».

Цель: снижение уровня тревожности, создание общей положительной атмосферы занятия, включение процесса группообразования.

Содержание: игра «Номерки», игра «Метафора», игра «Рисунок сообща» (по рядам), игра «Применение предмета», игра «Качества», игра «Наша группа», игра «Кроссворд».

Занятие 8. «Все впереди».

Цель: снижение уровня тревожности, способствовать формированию открытых отношений между членами группы. Создание устойчивых представлений ребят друг о друге, о том, как они выглядят в глазах других и в своих собственных

Содержание: игра «Я умею», игра «Мой корабль», игра «К чему приведет...», игра «Скала», игра «Пожмите друг другу руки!», игра упражнение «Моя мечта», игра «Комплименты».

Занятие 9. «Мне легко».

Цель: снижение уровня тревожности, развитие чувства привязанности, возникновению ощущения групповой сплоченности и самоутверждению.

Содержание: игра «Рисую себя», игра «Что изменилось?», игра «Рисуем чувства», игра «Рисунок», игра «Кого не хватает?», игра «Покажи...», игра «Дерево настроения»

Таким образом, программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников построена в форме тренинга, который состоит из 9 занятий по 40 минут и проводится с учащимися 11 класса во внеурочное время.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

На контрольном этапе опытно-экспериментальной работы была проведена повторная диагностика уровня ситуативной тревожности старшеклассников с целью оценки результатов и их сравнения до и после реализации программы психолого-педагогической коррекции.

Результаты диагностики ситуативной тревожности старшеклассников по методике диагностики тревожности Ч. Д.

Спилбергера, Ю. Л. Ханина «Шкала ситуативной тревожности» представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 4 таблице 4.1. Обобщенные результаты приведены на рисунке 4.

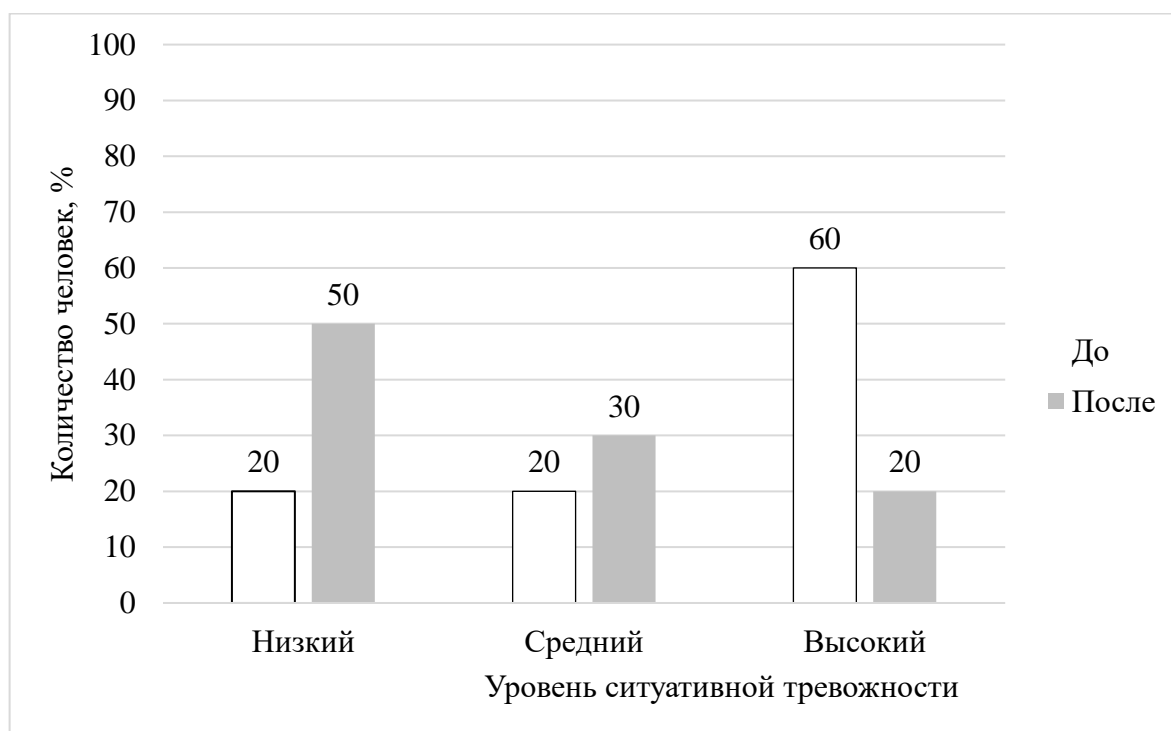


Рисунок 4 – Результаты диагностики ситуативной тревожности старшеклассников по методике диагностики тревожности Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина «Шкала ситуативной тревожности» до и после реализации программы психолого-педагогической коррекции

Таким образом, было отмечено существенное улучшение результатов диагностики в уровне ситуативной тревожности старшеклассников. Так, на контрольном этапе эксперимента низким уровнем ситуативной тревожности обладают 10 человек, по сравнению с констатирующим этапом показатель вырос более чем в 2 раза (на констатирующем этапе 4 человека).

На контрольном этапе эксперимента средним уровнем ситуативной тревожности обладают 6 старшеклассников, по сравнению с констатирующим этапом показатель вырос на 2 человека (на констатирующем этапе 4 человека).

На контрольном этапе эксперимента высоким уровнем ситуативной тревожности обладают 4 старшеклассников, по сравнению с

констатирующим этапом показатель сократился на 8 человек (на констатирующем этапе 12 человек).

После проведения формирующего этапа экспериментального исследования, показатели ситуативной тревожности по методике Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина существенно изменились. Наибольший прирост наблюдается среди старшеклассников, которые имели средний уровень ситуативной тревожности на констатирующем этапе, а на контрольном этапе показали низкий уровень ситуативной тревожности.

В ходе реализации психолого-педагогической программы коррекции старшеклассники научились техникам самостоятельного снятия физического и психологического напряжения, методам релаксации, методам использования арт-терапии для снижения тревожности, методам активного взаимодействия друг с другом, приемам рефлексии и получения положительных эмоций в совместно и индивидуальной деятельности.

Результаты методики теста Филлипса на контрольно-обобщающем этапе эксперимента приведены в таблице 4.2 в ПРИЛОЖЕНИИ 4. Обобщенные результаты приведены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты диагностики уровня школьной тревожности у старшеклассников по методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса после реализации психолого-педагогической программы коррекции

Факторы	Высокая тревожность		Повышенная тревожность		Нормальная тревожность		Низкая тревожность	
	Количество человек	Количество человек, в %	Количество человек	Количество человек, в %	Количество человек	Количество человек, в %	Количество человек	Количество человек, в %
Переживание соц.стресса	0	0	0	0%	20	100%	0	0
Фрустрация потребности в достижении успеха	0	0	0	0	20	100%	0	0

Продолжение таблицы 3

Страх самовыражения	0	0	2	10%	18	90%	0	0
Страх ситуации проверки знаний	0	0%	2	10%	18	90%	0	0
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	2	10%	2	10%	16	80%	0	0
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	0	0%	0	0%	20	100%	0	0
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	0	0	4	20%	16	80%	0	0
Общая тревожность в школе	0	0%	2	10%	18	90%	0	0

Анализ результатов данной диагностики на контрольном этапе показал, что по шкале общей тревожности, которая позволяет судить об общем эмоциональном состоянии ребёнка в школе у 10% учащихся выявлена повышенная тревожность. У 100% учащихся нормальный уровень тревожности по шкале переживания социального стресса, которая характеризует развитие социальных контактов, в первую очередь со сверстниками. Если рассмотреть шкалу страха ситуации проверки знаний, то мы видим, что 10% учащихся испытывают повышенную тревожность.

По шкале фрустрация потребности в достижении успеха у всех старшеклассников выявлен нормальный уровень. У 10% старшеклассников выявлен повышенный уровень страха самовыражения. У 10% старшеклассников выявлен высокий уровень страха не соответствовать ожиданиям окружающих, у 10% выявлен повышенный уровень страха не соответствовать ожиданиям окружающих. Нормальный уровень физиологической сопротивляемости стрессу выявлен у всех старшеклассников. Повышенный уровень проблем и страхов в отношениях с учителями выявлен у 20% старшеклассников.

Старшекласников с низким уровнем по всем шкалам не выявлено.

Данные диагностики тревожности по Филлипсу показывают, что на контрольном этапе эксперимента у старшекласников существенно снизился уровень страха в ситуации проверки знаний. Число старшекласников с высоким уровнем такого страха сократилось до 0%. А число человек с нормальным уровнем такого страха увеличилось с 70% на констатирующем этапе эксперимента до 90% на контрольном этапе исследования.

После проведения формирующего этапа экспериментального исследования, показатели страха в ситуации проверки знаний по методике Филлипса существенно улучшились.

Результаты оценки школьной тревожности по методике А.М. Прихожан приведены в таблице 4.3 ПРИЛОЖЕНИЯ 4. Обобщенные результаты представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты исследования школьной тревожности старшекласников по методике А.М. Прихожан до и после реализации психолого-педагогической программы коррекции

Уровень тревожности	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
	Количество человек	Количество человек, в %	Количество человек	Количество человек, в %	Количество человек	Количество человек, в %
Школьная тревожность	0	0	16	80	4	20
Самооценочная тревожность	0	0	20	100	0	0
Межличностная тревожность	0	0	12	60	8	40
Магическая тревожность	0	0	12	60	8	4

По результатам диагностики мы видим, что у 20% (4 человека) старшекласников повышен уровень школьной тревожности (7-9 балла) на контрольном этапе. У оставшихся 80% человек наблюдается школьная тревожность в диапазоне соответствующем норме (3-6 балла). Этот

уровень тревожности рассматривается как необходимый для эффективного приспособления к действительности.

После проведения формирующего этапа экспериментального исследования, показатели школьной тревожности по методике А.М. Прихожан у старшеклассников существенно улучшились.

Для оценки достоверности различий в уровне ситуативной тревожности старшеклассников на опытно-экспериментальном и контрольно-обобщающем этапе эксперимента был проведен Т-критерий Вилкоксона (по методике Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина). Расчет представлен в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблице 4.4.

Гипотезы:

H_0 – интенсивность сдвигов ситуативной тревожности старшеклассников в сторону уменьшения не превосходит интенсивности сдвигов в сторону увеличения.

H_1 – интенсивность сдвигов ситуативной тревожности старшеклассников в сторону уменьшения превышает интенсивность сдвигов в сторону увеличения.

По таблице Вилкоксона находим $T_{крит}(0,01) = 43$ и $T_{крит}(0,05) = 60$ экспериментальное $T_{эмп} = 45$, откуда следует возможность принятия альтернативной гипотезы (H_1) о том, что интенсивность сдвигов ситуативной тревожности старшеклассников в сторону уменьшения превышает интенсивность сдвигов в сторону увеличения (рисунок 5).

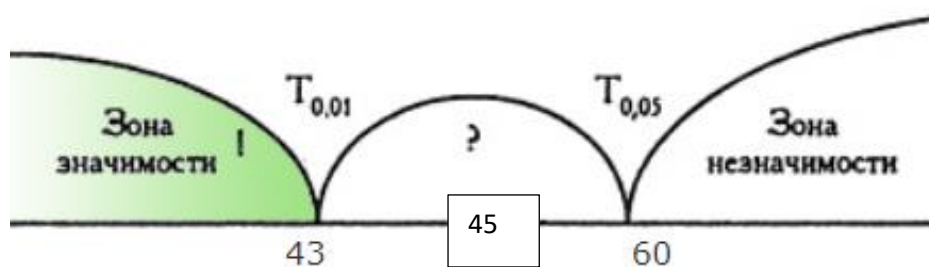


Рисунок 5 – Ось значимости

В терминах статистических гипотез полученный результат будет звучать так: на 5% уровне значимости гипотеза Н₀ отклоняется и принимается гипотеза Н₁.

Таким образом, в результате контрольного этапа исследования и собственно анализа его результатов были сформулированы основные выводы: ситуативная тревожность старшеклассников достоверно снизилась после реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников.

Гипотеза верна: уровень ситуативной тревожности старшеклассников изменится если разработать и реализовать модель, содержащую программу психолого-педагогической коррекции.

3.3 Рекомендации педагогам и родителям по преодолению ситуативной тревожности старшеклассников

На основании проведенного опытно-экспериментального исследования сделан вывод о том, что среди старшеклассников встречаются дети с повышенным уровнем ситуативной тревожности, которую можно и нужно преодолевать. В связи с этим были составлены рекомендации для педагогов и родителей по преодолению ситуативной тревожности старшеклассников.

Рекомендации педагогам.

Избежать школьной тревожности можно лишь одним способом – формируя высокое самоуважение учеников, которое содержит три составляющих. Когда они чувствуют,

1. Что могут решать задачи.
2. Знают, что могут строить удовлетворяющие обоим отношения с педагогом.
3. Вносить свой особый вклад в классный коллектив.

Мы можем направленно повышать уровень "Я могу" с помощью следующих поддерживающих техник:

1. Делайте ошибки нормальным и нужным явлением [19].

Рассказывай об ошибках. Дети часто видят избирательно. Они могут замечать свои собственные ошибки, но не видеть ошибок других. Отсюда у них появляется уверенность, что все вокруг лучше, способнее, привлекательнее, чем они. Учитель может изменить эту установку, если покажет, что каждый делает ошибки, нет людей, которые ошибаются. Задавайте детям вопрос: "Что ты можешь сделать, чтобы больше не повторить ошибку?" Отвечая на него, ученики начинают понимать, что важнее научиться не избегать ошибок, а "не наступать дважды на одни и те же грабли".

Показывайте ценность ошибки как попытки. Например: "Ошибка уже сделана. Ну и что? Теперь посмотри, чему можно на ней научиться", "Эта ошибка – не такая уж большая беда. Наконец, если бы ты не делал ошибок, я потеряла бы свою работу!"

2. Формируйте веру в успех.

Подчеркивайте любые улучшения. Обычно учитель ждет, когда сложная задача будет решена учеником безошибочно, тогда он похвалит его. Однако, с такой установкой ждать придется долго. А что если вместо этого замечать каждый маленький шаг вперед?

Раскрывайте сильные стороны своих учеников. Каждый ученик имеет какие-то силы, неважно насколько скрытые. Едва заметив что-то ценное в ученике, прямо скажите ему об этом или напишите в его тетради. Все ученики хотят и готовы слышать о своих сильных сторонах часто и подробно.

Демонстрируйте веру в своих учеников. Если вы можете искренне продемонстрировать веру в способности своих учеников, вы предадите им больше силы, чем любые отметки. Комментарии типа: "Ты сможешь это подтянуть", "Ты из тех учеников, которые это могут сделать" или "я знаю, что ты сможешь это сделать" – отражают вашу веру в учеников.

Признайте трудность ваших заданий. Многие ученики, особенно избегающие неудач, воспринимают любую новую задачу, как трудную. Признайте, что они правы: "Я знаю, это трудное задание. Имей это в виду. Но я уверен, что ты справишься с ним". Когда же ученик действует успешно, выполняя задание, названное вами "трудным", его самоуважение здорово вырастает [44].

3. Концентрируйте внимание учеников на прошлых успехах.

Единственный безопасный путь, который мотивирует детей к достижениям, снижает их тревожность – это подчеркивание всего того, что они делают верно. Успех рождает успех, поэтому учитель должен подчеркивать прошлые достижения, чтобы содействовать продолжению успеха.

4. Признание достижений.

Аплодисменты. Аплодисменты не означают, что вы должны хлопать в ладоши. Просто смысл их: "Здорово! Ты сделал это!" Он должен быть выражен с очевидным энтузиазмом.

Выставки. Достижения учеников – сочинения, рисунки, доклады – можно вывешивать на доску, на стенд.

Правила работы с тревожными детьми:

1. Избегайте состязаний и каких-либо видов работы, учитывающих скорость.
2. Не сравнивайте ребёнка с окружающими.
3. Доверяйте ребёнку, будьте с ним честным и принимайте его таким, какой он есть.
4. Чаще используйте упражнения на релаксацию.
5. Способствуйте повышению самооценки ребёнка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал за что.
6. Чаще обращайтесь к ребёнку по имени.
7. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всём примером ребёнку.

8. Не предъявляйте к ребёнку завышенных требований. Если ему с трудом даётся какой-то учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.

9. Старайтесь делать ребёнку меньше замечаний.

10. Используйте наказание лишь в крайних случаях. Не унижайте ребёнка, наказывая его.

11. Общаясь с ребёнком, не подрывайте авторитет других значимых взрослых людей.

Приемы работы с тревожными детьми.

Работа с тревожными детьми занимает достаточно длительное время. Рекомендуются проводить работу по 3-м основным направлениям: повышение самооценки, обучение саморегуляции в конкретных наиболее волнующих ситуациях, снятие мышечного напряжения.

Повышение самооценки. Необходимо ежедневно фиксировать информацию о результатах и достижениях ребёнка, которыми можно гордиться. Это могут быть даже самые незначительные изменения в лучшую сторону. В дальнейшем фиксацию можно поручить самому ребёнку, воспитывая у него положительное самопринятие и адекватную самооценку. Полезно систематически сообщать о достижениях ребёнка его родителям [17].

Желательно, чтобы тревожные дети чаще участвовали в играх и мероприятиях, которые помогут им узнать много приятного о себе от окружающих, взглянуть на себя глазами других детей.

Обучение саморегуляции. Можно предложить ребёнку в наиболее волнующих его ситуациях использовать следующие несложные способы снятия напряжения: 1) передышка – короткий вдох (считать до 5), длинный выдох (считать до 7); 2) повторение простых утверждений (я спокоен, хладнокровен, собран, я чувствую себя хорошо, у меня всё получится и т.п.); 3) отвлечение внимания (необходимо сконцентрировать внимание на

нейтральном предмете, можно перечислить свои положительные качества и привести их примеры).

Мышечное расслабление. Снятие напряжения в 12 точках: движения глазами, широко зевнуть, покрутить шеей, поднять и опустить плечи, расслабить и поводить запястьями, сжать и разжать кулаки, 3 глубоких вдоха, прогнуться в позвоночнике, напрячь и расслабить бёдра, икры ног, покрутить ступнями, сжать и расслабить пальцы ног.

Рекомендации родителям.

Совершенно очевидно, что ни один родитель не стремится к тому, чтобы его ребенок стал тревожным. Однако порой действия взрослых способствуют развитию этого качества у детей.

Нередко родители предъявляют ребенку требования, соответствовать которым он не в силах. Он не может понять, как и чем угодить родителям, безуспешно пробует добиться их расположения и любви. Но, потерпев одну неудачу за другой, понимает, что никогда не сможет выполнить все, чего ждут от него родители. Он признает себя не таким, как все: хуже, ничемнее, приобретает привычку осторожно и незаметно выскальзывать из комнаты. Все это отнюдь 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) [3].

Прежде всего, родители должны ежедневно отмечать его успехи, сообщая о них в его присутствии другим членам семьи (например, во время общего ужина). Кроме того, необходимо отказаться от слов, которые унижают достоинство ребенка. Не надо требовать от ребенка извинений за тот или иной поступок, лучше пусть объяснит, почему он это сделал.

Полезно снизить количество замечаний. Можно попробовать в течение одного только дня записать все замечания, высказанные ребенку, а

вечером перечитать список. Скорее всего, станет очевидно, что большинство замечаний можно было бы не делать: они либо не принесли пользы, либо только повредили вам и вашему ребенку. Лучше, если родители в качестве профилактики, не дожидаясь экстремальной ситуации, будут больше разговаривать с детьми, помогать им выражать свои мысли и чувства словами [2].

Ласковые прикосновения родителей помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру, а это избавит его от страха насмешки, предательства. Родители тревожных детей часто сами испытывают мышечное напряжение, поэтому упражнения на релаксацию могут быть полезны и для них.

Подобные занятия можно рекомендовать не только родителям, но и педагогам. Ведь ни для кого не секрет, что тревожность родителей зачастую передается детям, а тревожность педагога – воспитанникам. Вот потому, прежде чем оказывать помощь ребенку, взрослый должен позаботиться о себе.

Благоприятный психологический климат в семье способствует гармоничному развитию личности ребенка и снижению уровня тревожности.

Рекомендации родителям по профилактике тревожности:

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

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

3. Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если 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.

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

5. 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.

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.

Правила взаимодействия с тревожными детьми:

1. Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.

2. Не сравнивайте ребенка с окружающими.

3. Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.

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

5. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.

6. Демонстрируете 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 как можно меньше замечаний.

10. Используйте наказание лишь в крайних случаях. 11. Не унижайте ребенка, наказывая его.

Рекомендации старшеклассникам.

На основе анализа результатов констатирующего эксперимента и положений теоретических исследований по проблеме ситуативной тревожности старшеклассников могут быть сформулированы следующие рекомендации.

1. Чередовать умственный и физический труд.

2. В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.

3. Беречь глаза, делать перерыв каждые 20 – 30 минут (отвести глаза от книги посмотреть вдаль). Свести к минимуму просмотр телевизора и использование гаджетов. Выполняйте упражнения:

– посмотрите попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево-вправо (15 секунд);

– напишите глазами свое имя, отчество, фамилию;

– попеременно фиксируйте взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);

– нарисуйте квадрат, треугольник – сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

4. Сделайте самомассаж.

5. Быстрый способ снизить градус нервного возбуждения – дыхательные упражнения.

Приемы психологической защиты.

1. Переключение. Начинайте думать о чем-нибудь для вас актуальном, полезном, приятном. Через некоторое время неприятное переживание ослабнет.

2. Сравнение. Сравните свое состояние с состоянием и положением других людей и вы найдете, что у многих оно тяжелее, чем у вас. Это ослабит ваше переживание.

3. Накопление радости. Вспоминайте события, вызвавшие у вас даже маленькую радость.

4. Мобилизация юмора Смех — противодействие стрессу.

5. Интеллектуальная переработка. «Нет худа без добра»

6. Разрядка (физическая работа, игра, любимые занятия)

7. Быстрое общее мышечное расслабление (релаксация)

Упражнения для снятия тревожного состояния.

Упражнение 1.

Большим пальцем правой руки слегка нажать точку концентрации внимания, которая расположена в середине левой ладони. Повторить пять раз. То же самое проделать левой рукой на правой ладони. Выполнять упражнение спокойно, не торопясь, соблюдая определенный режим дыхания: при нажатии – выдох, при ослаблении – вдох.

Упражнение 2.

Сжать пальцы в кулак, загнув внутрь большой палец, он связан с сердечно-сосудистой системой. Сжимать кулак с усилием, спокойно, не торопясь, пять раз. При сжатии – выдох, при ослаблении – вдох. Если выполнять с закрытыми глазами, эффект удваивается. Это упражнение способствует запоминанию важных вещей, поэтому оно уместно, например, перед началом экзаменационной работы или перед ответственным выступлением.

Упражнение 3. Кинезиологические упражнения.

Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем межпальцевой плоскости. Потом меняем руки. Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершать круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем, то же другой рукой.

Если ваши переживания стали навязчивыми, то обратитесь к вашему школьному психологу.

Таким образом, только системная, комплексная работа по работе со старшеклассниками в образовательном учреждении и в семье будет способствовать снижению у них ситуативной тревожности. Крайне важно организовать педагогическое воздействие в данном направлении как в школе, так и дома. Для этих целей для педагогов и родителей были разработаны практические рекомендации по снижению ситуативной

тревожности старшеклассников. Отдельно также представлены рекомендации и упражнения для самостоятельного выполнения старшеклассниками.

Выводы по главе 3

На опытно-экспериментальном этапе эксперимента со старшеклассниками была реализована программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности. Цель программы: психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности старшеклассников. Задачи программы: снижение эмоционального напряжения; снижение уровня тревожности; развитие навыков, способствующих формированию положительных эмоций и рефлексии. Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников построена в форме тренинга, который состоит из 9 занятий по 40 минут и проводится с учащимися 11 класса во внеурочное время. В программе приняли участие все старшеклассники (20 человек).

После проведения формирующего этапа экспериментального исследования, показатели ситуативной тревожности по методике Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина существенно изменились. Наибольший прирост наблюдается среди старшеклассников, которые имели средний уровень ситуативной тревожности на констатирующем этапе, а на контрольном этапе показали низкий уровень ситуативной тревожности.

Данные диагностики тревожности по Филлипсу показывают, что на контрольном этапе эксперимента у старшеклассников существенно снизился уровень страха в ситуации проверки знаний. Число старшеклассников с высоким уровнем такого страха сократилось до 0%. А число человек с нормальным уровнем такого страха увеличилось с 70% на констатирующем этапе эксперимента до 90% на контрольном этапе исследования.

После проведения формирующего этапа экспериментального исследования, показатели страха в ситуации проверки знаний по методике Филлипса существенно улучшились.

По результатам диагностики мы видим, что у 20% (4 человека) старшеклассников повышен уровень школьной тревожности (7-9 балла) на контрольном этапе. У оставшихся 80% человек наблюдается школьная тревожность в диапазоне соответствующем норме (3-6 балла). Этот уровень тревожности рассматривается как необходимый для эффективного приспособления к действительности.

В результате контрольно-обобщающего этапа после реализации программы психолого-педагогической коррекции и собственно анализа его результатов были сформулированы основные выводы: ситуативная тревожность старшеклассников существенно и достоверно снизилась относительно констатирующего этапа эксперимента после реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников. Гипотеза верна: уровень ситуативной тревожности старшеклассников изменится если разработать и реализовать модель, содержащую программу психолого-педагогической коррекции.

Только системная, комплексная работа по работе со старшеклассниками в образовательном учреждении и в семье будет способствовать снижению у них ситуативной тревожности. Крайне важно организовать педагогическое воздействие в данном направлении как в школе, так и дома. Для этих целей для педагогов и родителей были разработаны практические рекомендации по снижению ситуативной тревожности старшеклассников. Отдельно также представлены рекомендации и упражнения для самостоятельного выполнения старшеклассниками.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Тревожность – это личностное свойство, которое состоит в постоянном беспокойстве и повышенной неуверенности в себе, а также в чрезмерном волнении относительно ситуаций и факторов изменчивости внешней среды, их преувеличении. Ситуативная тревожность определяется возникновением и развитием чувства тревоги в отношении конкретной жизненной ситуации или жизненного события. Тревожность, как свойство психики человека может иметь как положительный характер (мобилизуя внутренние системы и ресурсы организма для борьбы с конкретной ситуацией и преодоления напряжения), а также негативный характер (как способ убежать от реальных проблем, снизить жизненную активность и т.д.). Ситуативная тревожность является субъективным свойством личности, которая проявляется в поведении как беспокойство, озабоченность, повышенная раздражительность, может быть страх. Основу ситуативной тревожности составляет эмоциональный компонент.

Старшеклассники находятся в возрастном периоде юношества, для которого характерен выбор и определение будущего жизненного пути личности. Наиболее выраженными чертами юношества с точки зрения новообразований личности являются склонность к рефлексии, самоанализу, формирование и упрочнение самосознания. Для юношеского возраста также характерна повышенная чувствительность и эмоциональная возбудимость. Активно демонстрируется самооценка, отношение к себе, изменяется внутренний мир человека, происходит изменения в восприятии времени, как причинно-следственного единого процесса течения прошлого, настоящего и будущего. Юность может быть охарактеризована как главных этап становления мировоззрения личности. При этом все указанные черты личности влияют на проявление тревожности в данном возрасте. В связи со склонностью к самоанализу, повышенной эмоциональной возбудимости, тревожность в качестве ситуативного

проявления на какое-либо событие, может наиболее ярко проявляться в данном возрастном периоде. Коррекция ситуативной тревожности в данном периоде учебы в старших классах необходима в связи с тем, что она может снизить активность личности в деятельности, привести к потере жизненных ориентиров, депрессии и вызвать негативные психические состояния личности, повлияв на успех жизнедеятельности.

Анализ психолого-педагогической литературы позволил разработать «дерево целей» и модель исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в условиях образовательного учреждения. Модель состоит из взаимосвязанных согласно иерархическому принципу блоков: теоретический, диагностический, коррекционный, аналитический и результативный блоки. Представленная модель служит наглядно-практическим методом работы по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в условиях образовательного учреждения.

Для проведения исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников были подобраны методы исследования: теоретические, эмпирические и методы математической статистики (критерий Вилкоксона). Следует отметить, что для диагностики подбирались методики в соответствии с возрастными особенностями испытуемых. Для исследования уровня ситуативной тревожности старшеклассников были выбраны следующие методики: Методика диагностики тревожности Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина «Шкала ситуативной тревожности»; методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса; шкала личностной тревожности (А.М. Прихожан).

База исследования: общеобразовательная школа села Еленинка (Челябинская область, Карталинский район). Объект исследования – выборка представлена 20 старшеклассниками (11 класс). Возраст испытуемых 16-17 лет. Пол испытуемых – 8 девушек и 12 юношей.

На поисково-подготовительном этапе исследования были выявлены старшеклассники с повышенным уровнем ситуативной тревожности (60% или 12 человек), в результате возникновения эмоционально и физически напряженной ситуации они испытывают высокий уровень ситуативной тревожности. Однако, в программе психолого-педагогической коррекции приняли участие все старшеклассники.

На опытно экспериментальном этапе эксперимента со старшеклассниками была реализована программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности. Цель программы: психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности старшеклассников. Задачи программы: снижение эмоционального напряжения; снижение уровня тревожности; развитие навыков, способствующих формированию положительных эмоций и рефлексии. Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников построена в форме тренинга, который состоит из 9 занятий по 40 минут и проводится с учащимися 11 класса во внеурочное время. В программе приняли участие все старшеклассники (20 человек).

На контрольно-обобщающем этапе опытно-экспериментальной работы была проведена повторная диагностика уровня ситуативной тревожности старшеклассников с целью оценки результатов и их сравнения до и после реализации программы психолого-педагогической коррекции.

После проведения формирующего этапа экспериментального исследования, показатели ситуативной тревожности по методике Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина существенно улучшились. Наибольший прирост наблюдается среди старшеклассников, которые имели средний уровень ситуативной тревожности на констатирующем этапе, а на контрольном этапе показали низкий уровень ситуативной тревожности.

После проведения формирующего этапа экспериментального исследования, показатели страха в ситуации проверки знаний по методике Филлипса существенно улучшились. После проведения формирующего этапа экспериментального исследования, показатели школьной тревожности по методике А.М. Прихожан у старшеклассников существенно улучшились.

Для оценки достоверности различий в уровне ситуативной тревожности старшеклассников в на констатирующем и контрольном этапе эксперимента был проведен Т -критерий Вилкоксона (по методике Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина). В результате контрольного этапа исследования и собственно анализа его результатов были сформулированы основные выводы: ситуативная тревожность старшеклассников достоверно снизилась после реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников.

Гипотеза верна: уровень ситуативной тревожности старшеклассников изменится если разработать и реализовать модель, содержащую программу психолого-педагогической коррекции.

Только системная, комплексная работа по работе со старшеклассниками в образовательном учреждении и в семье будет способствовать снижению у них ситуативной тревожности. Крайне важно организовать педагогическое воздействие в данном направлении как в школе, так и дома. Для этих целей для педагогов и родителей были разработаны практические рекомендации по снижению ситуативной тревожности старшеклассников. Отдельно также представлены рекомендации и упражнения для самостоятельного выполнения старшеклассниками.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология : учебник и практикум / Г. С. Абрамова. – Москва : Юрайт, 2015. – 818 с. – ISBN 978-5-9916-4973-5.
2. Алексеев А. В. Психомышечная тренировка – метод психической Саморегуляции : учеб.пособие для вузов / А. В. Алексеев. – Москва: Эксмо, 2017. – 105 с. – ISBN 978-5-4251-7845-4.
3. Алиев Х. М. Метод «Ключ» в борьбе со стрессом / Х. М. Алиев. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 214 с. – ISBN 978-5-8745-5698-4.
4. Ананьев Б. А. Введение в психологию здоровья / Б. Г. Ананьев. – Санкт-Петербург: Питер, 2016. – 123 с. – ISBN 5-7997-0078-3
5. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками / Л. Ф. Анн. – Санкт-Петербург: Питер, 2017. – 271 с. – ISBN 5-94723-492-0.
6. Апчел В. Я. Стресс и стрессоустойчивость человека / В. Я. Апчел . – Санкт-Петербург: Питер, 2020. – 86 с. – ISBN 978-5-4251-7845-4.
7. Аракелов Н. Е Тревожность: методы ее диагностики и коррекции / Н. Е. Аркелов // Вестник МУ, сер. Психология – 2018. – №1. – С. 18–24.
8. Аракелов Н. Е. Психофизиологический метод оценки тревожности / Н. Е. Аракелов, Е. Е. Лысенко // Психологический журнал. – 2017. – №2. – С. 34–38.
9. Белогурова Е. В. Словарь психологических терминов / В. А. Белогурова. – Москва: Эустресс, 2019. – 131 с. – ISBN 978-5-9704-1496-5
10. Берстева С. В. Социальная зрелость старшеклассников как фактор формирования социальной активности. Общество, семья, личность: теория и практика решения актуальных проблем : сб. науч. статей / С. В. Берстева, Ю. В. Братчикова. – Екатеринбург: Изд-во Урал. Гос. Пед. Ун-та., 2016. – 291 с.

11. Божович Л. И. Избранные психологические труды. Психология формирования личности / Л. И. Божович. – Москва: Международная педагогическая академия, 2015. – 414 с. – ISBN 5-87977-023-0.
12. Большой психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – Москва : АСТ, 2009. – 811 с. – ISBN 978-5-17-055693-9.
13. Бороздина Л. В. Увеличение индекса тревожности при расхождении уровней самооценки и притязаний / Л.В. Бороздина // Вопросы психологии. – 2013. – №1. – С. 50–59.
14. Вершинина В. В. Образ подростка в психологии: специфика возраста или исследований? / В. В. Вершинина, С. В. Данилов // Известия Саратовского университета. – 2019. – № 3. – С. 231–237. – (Серия Акмеология образования. Психология развития)/
15. Водяха С. А. Психологическое благополучие в образовательном пространстве / С. А. Водяха. – Екатеринбург: Изд-во Урал. Гос. Пед. Ун-та., 2013. – 311 с. – ISBN 978-5-7186-0537-2.
16. Волков Б. С. Психология подросткового возраста : учебник / Б. С. Волков. – Москва : Кнорус, 2016. – 266 с. – ISBN 978-5-406-04939-6.
17. Выготский Л. С. Вопросы детской психологии / Л. С. Выготский. – Москва : Наука, 2017. – 598 с. – ISBN 5-87852-033-8.
18. Гарбер А. Н. Совладающее поведение: аналитический обзор зарубежных исследований / А. Н. Гарбер // Актуальные вопросы современной психологии : материалы III Междунар. науч. конф. – Челябинск : Два комсомольца, 2015. – С. 17–19.
19. Городецкая И. В. Исследование ситуативной и личностной тревожности студентов / И. В. Городецкая, Н. Ю. Коневалова, В. Г. Захаревич // Вестник ВГМУ. – 2019. – №5. – С. 88–94.
20. Грачева Л. В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования / Л. В. Грачева. – Санкт-Петербург: Речь, 2019. – 120 с. – ISBN 5-9268-0319-5.

21. Гумель Е. Б. Особенности взаимосвязи стрессоустойчивости и уровня притязаний личности старшеклассника / Е. Б. Гумель. – Санкт-Петербург: Речь, 2016. – 123 с.
22. Запорожец А. В. Психология / А. В. Запорожец. – Москва: Просвещение, 2015. – 356 с. – ISBN 987-3254-8547-5.
23. Вишнякова С. М. Профессиональное образование : словарь. Ключевые понятия, термины, актуальная лексика / С. М. Вишнякова. – Москва: НМЦ СПО, 2010. – 230 с. – ISBN 5-89714-013-8.
24. Долгова В. И. Исследование стратегий психологической защиты старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации / В. И. Долгова. – Москва: Концепт, 2017. – 155 с. – ISBN 978-5-91940-941-0.
25. Дьяченко М. И. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости / Дьяченко Михаил Иванович. – Москва: Наука, 2019. – 112 с. – ISBN 978-5-74587-325-0.
26. Евтихов О. В. Практика психологического тренинга / О. В. Евтихов. – Санкт-Петербург: Речь, 2018. – 256 с. – ISBN 5-9268-0248-2.
27. Зарипова Т. В. Повышение стрессоустойчивости личности средствами телесно-ориентированного тренинга / Т. В. Зарипова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2016. – №6. – С. 71–76.
28. Захаров А. И. Как помочь нашим детям избавиться от страха / А. И. Захаров. – Санкт-Петербург: Питер, 2015. – 390 с. – ISBN 5-8232-0164-8.
29. Захаров А. И. Психотерапия неврозов у детей и подростков / А. И. Захаров. – Москва: Мысль, 2016. – 301 с. – ISBN 5-7452-0148-8.
30. Карабанова О. А. Игра в коррекции психического развития ребенка : учеб. пособие / О. А. Карабанова. – Москва: Рос. пед. агентство, 2015. – 191 с.

31. Катygин Ю. А. Связь тревожности как свойства личности с некоторыми психофизиологическими характеристиками / Ю. А. Катygин, В. П. Умнов, А. А. Чунаев. – Санкт-Петербург: Питер, 2009. – 249 с.
32. Конопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О. А. Конопкин. – Москва: Юрайт, 2019. – 324 с. – ISBN 978-5-9710-0321-2.
33. Кочубей Б. Снимаем маску с тревоги / Б. Кочубей, Е. Новикова // Семья и школа/ – 2018. – №11. – С. 44–56.
34. Краткий психологический словарь / сост. Л.А. Карпенко ; под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – Москва: Люкс, 2015. – 608 с.
35. Криволесова Т. А. Социально-психологический тренинг как метод интерактивного обучения общению при изучении психологии / Т. А. Криволесова // Молодой ученый. – 2018. – № 6 (192). – С. 152–154.
36. Круглов Б. С. Роль ценностных ориентации в формировании личности школьника / Б. С. Круглов. – Москва: Наука, 2016. – 11 с.
37. Кубашичева Л. Н. Стрессоустойчивость старшеклассников как одно из средств развития психического здоровья / Л. Н. Кубашичева. – Москва: Новое образование, 2016. – 212 с. – ISBN 978-5-9710-0321-2.
38. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека / И. Ю. Кулагина. – Москва: Академический проект. 2013. – 432 с. – ISBN 978-5-8291-1481-7.
39. Левагина О. Б. Формирование рефлексии в учебном процессе: поведенческий аспект / О. Б. Левагина. – Москва: Наука, 2013. – 397 с. – ISBN 978-5-4174-1221-7.
40. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – Москва: Книга по Требованию, 2012. – 130 с. – ISBN 5-89357-113-4.
41. Лидерс А. Г. Психологический тренинг с подростками / А. Г. Лидерс. – Москва: Академия, 2019. – 123 с. – ISBN 5-7695-0653-9

42. Маняпова Е. В. Характеристика основных путей и методов коррекции агрессивного поведения подростков / Е. В. Маняпова // Педагогическое образование в России. – 2010. – № 2. – С. 160–167.
43. Макшанцева Л. В. Тревожность и возможности ее снижения у детей / Л. В. Макшанцева. – Москва: Наука, 2008. – 201 с.
44. Марасанов Г. И. Социально-психологический тренинг / Г. И. Марасанов. – Москва: «Когито-Центр», 2016. – 251 с. – ISBN 5-89353-042-X.
45. Марищук В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Марищук. – Санкт-Петербург: Сентябрь, 2011. – 260 с. – ISBN 5-94234-007-2.
46. Михайлова О. Б. Психологическая диагностика и реализация инновационности личности : монография / О. Б. Михайлова. – Москва: Российский ун-т дружбы народов 2016. – 152 с. – ISBN 978-5-209-07457-1.
47. Молчанов С. В. Психология подросткового и юношеского возраста : учебник для академического бакалавриата / С. В. Молчанов. – Москва: Издательство Юрайт, 2016. – 351 с. – ISBN 978-5-534-16443-5.
48. Мэй Р. Р. Проблема тревожности / Р. Р. Мэй. – Москва: Эксмо, 2001. – 431 с. – ISBN 5-04-008537-0.
49. Немов Р. С. Психология / Р. С. Немов. – Москва: Владос, 2018. – 593 с. – ISBN 5-691-00233-3
50. Обухова Л. Ф. Возрастная психология : учебник для бакалавров / Л. Ф. Обухова. – Москва: Юрайт, 2014. – 460 с. – ISBN 978-5-9916-2189-2.
51. Осипова А. А. Общая психокоррекция: учебное пособие / А. А. Осипова. – Москва: Сфера, 2002. – 510 с. – ISBN 5-89144-100-4.
52. Паликова Р. Р. Психолого-педагогическое сопровождение учащихся при подготовке к ЕГЭ : учебно-методическое пособие / Р. Р. Паликова, Р. Р. Шафигуллина. – Уфа: ИПО РБ, 2012. – 204 с. – ISBN 978-5-7057-5487-8.

53. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная диалектика / А. М. Прихожан. – Москва: Московский Психолого-социальный институт, 2015. – 422 с. – ISBN 978-5-469-01499-7
54. Прохоров А. О. Психические состояния и их функции / А. О. Прохоров. – Казань: Изд-во КГПИ, 2016. – 168 с. – ISBN 5-7464-0589-2.
55. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург: Питер, 2016. – 742 с. – ISBN 978-5-459-01141-8.
56. Словарь практического психолога / под общ. ред. С. Ю. Головина. – Минск: Харвест, 2017. – 800 с.
57. Современный словарь по психологии / под ред. В. В. Юрчук. – Минск: Элайда, 2000. – 704 с. – ISBN 5-93878-214-7.
58. Специальная психология : учебник для академического бакалавриата / под ред. Л. М. Шипицыной. – Москва : Издательство Юрайт, 2016. – 287 с. – ISBN 978-5-534-02326-8.
59. Спилбергер Ч. Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Ч. Д. Спилбергер // Стресс и тревога в спорте. Международный сборник научных статей. – 2017. – № 3. – С. 12–24.
60. Суворова В. В. Психофизиология стресса / В. В. Суворова. – Москва: Политиздат, 2015. – 213 с. – ISBN 978-5-478-25452-8.
61. Терещенко В. В. Индивидуально-психологические характеристики взросления в подростковом периоде онтогенеза / В. В. Терещенко, И. М. Чуб // Известия Саратовского университета. Новая серия. – 2019. – Т. 8, №. 3 (31). – С. 230–239.
62. Фельдштейн Д. И. Мир детства в современном мире. Проблемы и задачи исследования / Д. И. Фельдштейн. – Москва: МПСУ, 2013. – 336 с. – ISBN 978-5-9770-0694-1.
63. Фрейд З. Психоанализ и детские неврозы / З. Фрейд. – Санкт-Петербург: Алетейя, 2017. – 504 с. – ISBN 5-89329-020-3.

64. Фрейд З. Психология бессознательного : сб. произведений / З. Фрейд ; под ред. М.Г. Ярошевского. – Москва: Просвящение, 1990. – 448 с. – ISBN 5-09-001616-X

65. Фролова О. В. Психологические особенности тревожности в фрустрационных ситуациях и их психологическая коррекция у детей с задержкой психического развития младшего школьного возраста : дис.... канд. психол. наук / О. В. Фролова. – Екатеринбург, 2001. – 178 с.

66. Хорни К. Собрание сочинений в 3 томах. Т.2.: Тревожность / К. Хорни. – Москва: Смысл, 2017. – 402 с. – ISBN 5-89357-004-9.

67. Центр статистики и мониторинга образования // Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» : [сайт]. – 2022. – URL: <https://issek.hse.ru> (дата обращения: 10.05.2023).

68. Черкашин С. А. Психологические особенности «опасного» подросткового возраста / С. А. Черкашина // Репродуктивное здоровье детей и подростков. – 2015. – № 1 (12). – С. 67–73.

69. Эльконин Д. Б. Избранные психологические труды / Д. Б. Эльконин. – Москва: Психология, 2016. – 516 с. – ISBN 5-7155-0035-4.

70. Эриксон Э. Г. Детство и общество / Э. Г. Эриксон. – Санкт-Петербург: Питер, 2002. – 300 с. – ISBN 5-7841-0070-X.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики ситуативной тревожности старшеклассников

Методика Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина, а именно, «Шкала ситуативной тревожности (СТ)»

Инструкция к тесту ситуативной тревожности:

Прочитайте внимательно каждое из приведенных предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, **как вы себя чувствуете в данный момент**. Над вопросами долго не задумывайтесь. Обычно первый ответ, который приходит в голову, является наиболее правильным, адекватным Вашему состоянию.

Таблица 1.1 – Бланк ответов по шкале ситуативной (реактивной) тревожности

	Суждение	нет, это не так	пожалуй, так	верно	совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4

15	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Инструкция к тесту личностной тревожности:

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений. Зачеркните цифру в соответствующей графе справа, в зависимости от того, **как вы себя обычно чувствуете**. Над вопросами долго не задумывайтесь, так как правильных и неправильных ответов нет.

Ключ к тесту

СТ	Ответы			
№№	1	2	3	4
<i>Ситуативная тревожность</i>				
1	4	3	2	1
2	4	3	2	1
3	1	2	3	4
4	1	2	3	4
5	4	3	2	1
6	1	2	3	4
7	1	2	3	4
8	4	3	2	1
9	1	2	3	4

10	4	3	2	1
11	4	3	2	1
12	1	2	3	4
13	1	2	3	4
14	1	2	3	4
15	4	3	2	1
16	4	3	2	1
17	1	2	3	4
18	1	2	3	4
19	4	3	2	1
20	4	3	2	1

Обработка и анализ результатов теста

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

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

до 30 баллов – низкая,

31 – 44 балла – умеренная;

45 и более – высокая.

Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса

Изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста.

Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «Да» или «Нет».

Инструкция: «Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.»

Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ «+», если Вы согласны с ним, или «-», если не согласны».

Обработка и интерпретация результатов.

При обработке результатов выделяют вопросы; ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил «Да», в то время как в ключе этому вопросу соответствует «-», то есть ответ «нет». Ответы, не совпадающие с ключом – это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

1. Общее число несовпадений по всему тексту. Если оно больше 50 %, можно

говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75 % от общего числа вопросов теста – о высокой тревожности.

2. Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в

тексте. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

Факторы	№ вопросов
1.Общая тревожность в школе	2,3,7,12,16,21,23,26,28,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58;сумма = 22
2.Переживание социального стресса	5,10,15,20,24,30,33,36,39,42,44; сумма = 11
3.Фрустрация потребности в достижение успеха	1,3,6,11,17,19,25,29,32,35,38,41,43; Сумма = 13
4.Страх самовыражения	27,31,34,37,40,45; сумма = 6
5.Страх ситуации проверки знаний	2,7,12,16,21,26; сумма = 6
6.Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	3,8,13,17,22; сумма = 5
7.Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9,14,18,23,28; сумма = 5
8.Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2,6,11,32,35,41,44,47; сумма = 8

КЛЮЧ К ВОПРОСАМ

1-	7-	13-	19-	25+	31-	37-	43+	49-	55-
2-	8-	14-	20+	26-	32-	38+	44+	50-	56-
3-	9-	15-	21-	27-	33-	39+	45-	51-	57-
4-	10-	16-	22+	28-	34-	40-	46-	52-	58-
5-	11+	17-	23-	29-	35+	41+	47-	53-	
6-	12-	18-	24+	30+	36+	42-	48-	54-	

Результаты

1) Число несовпадений знаков («+» – да, «-» – нет) по каждому фактору

(абсолютное число несовпадений в процентах: < 50 %; > 50 % и 75%).

Для каждого респондента.

- 2) Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм.
- 3) Число несовпадений по каждому измерению для всего класса; абсолютное значение – < 50 %; > 50 % и 75%.
- 4) Представление этих данных в виде диаграммы.
- 5) Количество учащихся, имеющих несовпадения по определенному фактору 50 % и 75 % (для всех факторов).
- 6) Представление сравнительных результатов при повторных замерах.
- 7) Полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).

Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора).

1. Общая тревожность в школе – общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.
2. Переживания социального стресса – эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего – со сверстниками).
3. Фрустрация потребности в достижении успеха – неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.
4. Страх самовыражения – негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.
5. Страх ситуации проверки знаний – негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей.
6. Страх несоответствовать ожиданиям окружающих – ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу – особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями – общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

Таблица 1.2 – Бланк ответов

«+»																
	0															

Продолжение таблицы 1.2

«-»															

Текст опросника.

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, чего хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, ли ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?

23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступить в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебной работой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?

46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, чего не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

Шкала тревожности Прихожан А.М.

Инструкция: В таблице перечислены ситуации, обстоятельства, с которыми ты встречаешься в жизни. Некоторые из них могут быть для тебя неприятными, так как могут вызвать тревогу, беспокойство или страх.

Внимательно прочти каждое предложение, представь себя в этих обстоятельствах и обведи кружком одну из цифр справа — 0, 1, 2, 3 или 4 — в зависимости от того, насколько эта ситуация для тебя неприятна, насколько она может вызвать у тебя беспокойство, опасения или страх.

Если ситуация совершенно не кажется тебе неприятной, обведи цифру 0. Если она немного тревожит, беспокоит тебя, обведи цифру 1. Если беспокойство и страх достаточно сильны, и тебе хотелось бы не попадать в такую ситуацию в обведи цифру 2. Если ситуация очень неприятна и с ней связаны сильные беспокойство, тревога, страх, обведи цифру 3. При очень сильном беспокойстве, очень сильном страхе обведи цифру 4.

Твоя задача — представить себе каждую ситуацию (себя в этой ситуации), определить, насколько она может вызвать у тебя тревогу, беспокойство, страх, опасения, и обвести одну из цифр, определяющих, насколько она для тебя неприятна.

Что означает каждая цифра написано вверху и внизу страницы.

Таблица 1.3 – Бланк ответов

		Нет	Немного	Достаточно	Значительно	Очень
1.	Отвечать у доски	0	1	2	3	4
2.	Оказаться среди незнакомых ребят	0	1	2	3	4
3.	Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах	0	1	2	3	4
4.	Слышать заклятия	0	1	2	3	4
5.	Разговаривать с директором школы	0	1	2	3	4
6.	Сравнивать себя с другими	0	1	2	3	4
7.	Учитель смотрит по журналу, кого спросит	0	1	2	3	4
8.	Тебя критикуют, в чем-то упрекают	0	1	2	3	4
9.	На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)	0	1	2	3	4
10.	Видеть плохие сны	0	1	2	3	4
11.	Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету	0	1	2	3	4
12.	После контрольной, теста — учитель называет отметки	0	1	2	3	4

Продолжение таблицы 1.3

13.	У тебя что-то не получается	0	1	2	3	4
14.	Смотреть на человека, похожего на мага, колдуна	0	1	2	3	4
15.	На тебя не обращают внимания	0	1	2	3	4
16.	Ждешь родителей с родительского собрания	0	1	2	3	4
17.	Тебе грозит неуспех, провал	0	1	2	3	4
18.	Слышать смех за своей	0	1	2	3	4
19.	Не понимать объяснений учителя	0	1	2	3	4
20.	Думаешь о том, чего ты сможешь добиться в будущем	0	1	2	3	4
21.	Слышать предсказания о космических катастрофах	0	1	2	3	4
22.	Выступать перед зрителями	0	1	2	3	4
23.	Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других	0	1	2	3	4
24.	С тобой не хотят играть	0	1	2	3	4
25.	Проверяются твои способности	0	1	2	3	4
26.	На тебя смотрят как на маленького	0	1	2	3	4
27.	На экзамене тебе достался 13-й билет	0	1	2	3	4
28.	На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос	0	1	2	3	4

Продолжение таблицы 1.3

29.	Оценивается твоя работа	0	1	2	3	4
30.	Не можешь справиться с домашним заданием	0	1	2	3	4
31.	Засыпать в темной комнате	0	1	2	3	4
32.	Не соглашаешься с родителями	0	1	2	3	4
33.	Берешься за новое дело	0	1	2	3	4
34.	Разговаривать со школьным психологом	0	1	2	3	4
35.	Думать о том, что тебя могут «сглазить»	0	1	2	3	4
36.	Замолчали, когда ты подошел (подошла)	0	1	2	3	4
37.	Слушать страшные истории	0	1	2	3	4
38.	Спорить со своим другом (подругой)	0	1	2	3	4
39.	Думать о своей внешности	0	1	2	3	4
40.	Думать о призраках, других страшных, «потусторонних» существах	0	1	2	3	4

Ключ к шкале личностной тревожности для подростков А.М.Прихожан

Субшкала	Пункты шкалы
Школьная тревожность	1 5 7 11 12 16 19 28 30 34
Самооценочная тревожность	3 6 8 13 17 20 25 29 33 39
Межличностная тревожность	2 9 15 18 22 24 26 32 36 38
Магическая тревожность	4 10 14 21 23 27 31 35 37 40

Сумма сырых баллов по видам тревожности дает балл по уровню общей тревожности.

Сырые баллы по видам тревожности и по общей тревожности переводятся в баллы (1-10 баллов). А.М. Прихожан предлагает выделять пять уровней личностной тревожности:

1. «чрезмерного спокойствия» – 1-2 балла,
2. соответствующего норме – 3 -6 баллов,
3. несколько завышенного – 7-8 баллов,
4. очень высокого – 9 баллов,
5. явно завышенного -10 баллов.

Нормальный (оптимальный) уровень тревожности рассматривается как необходимый для эффективного приспособления к действительности (адаптивная, конструктивная тревожность).

Высокий уровень тревожности является субъективным показателем проявления психического неблагополучия. Как отмечают исследователи, у людей с повышенным уровнем тревожности наблюдаются сходные черты характера. Они обычно беспокойны и склонны к цикличности мышления, обладают аналитическим складом ума и подвержены мучительным навязчивым страхам. В характере таких людей наблюдается стремление к полной определенности во всем и завышенные требования к себе и окружающим. Одобрение окружающих и попытка постоянного самоконтроля становятся важнейшим критерием их самооценки. Постоянное ожидание, связанное со страхом негативных событий, занимает значительное место в их сознании, и при малейшей угрозе или необычных обстоятельствах оно проявляется в бурной реакции на происходящее.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования ситуативной тревожности старшеклассников

Таблица 2.1 – Результаты диагностики тревожности по методике Спидберга Ч.Д. и Ханина Ю.Л. на констатирующем этапе эксперимента

№	Тревожность	№	Тревожность
1	29	11	40
2	30	12	50
3	40	3	59
4	50	4	47
5	59	15	42
6	47	16	46
7	42	17	29
8	46	18	30
9	48	19	48
10	45	20	45

Таблица – 2.2 Результаты диагностики уровня школьной тревожности по методике Филлипса на констатирующем этапе эксперимента

№	Переживание социального стресса		Фрустрация потребности в достижении успеха		Страх самовыражения		Страх ситуации проверки знаний		Страх не соответствовать ожиданиям окружающих		Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу		Проблемы и страхи в отношениях с учителями		Общая тревожность в школе	
	Ч	%	Ч	%	Ч	%	Ч	%	Ч	%	Ч	%	Ч	%	Ч	%
1	2	18%	3	23%	1	17%	3	50%	0	0%	1	20%	2	25%	7	32%
2	6	55%	5	38%	3	50%	4	67%	3	60%	2	40%	5	63%	8	36%
3	2	18%	4	31%	1	17%	3	50%	1	20%	1	20%	5	63%	9	41%
4	1	9%	6	46%	0	0%	3	50%	1	20%	0	0%	5	63%	5	23%
5	5	45%	5	38%	4	67%	6	100%	3	60%	2	40%	5	63%	16	73%
6	5	45%	5	38%	2	33%	6	100%	4	80%	3	60%	3	38%	15	68%

Продолжение таблицы 2.2

7	5	45 %	5	38 %	2	33 %	6	100 %	4	80 %	3	60 %	3	38 %	1 5	68 %
8	5	45 %	4	31 %	4	67 %	5	83%	2	40 %	3	60 %	4	50 %	1 8	82 %
9	6	55 %	5	38 %	3	50 %	4	67%	3	60 %	2	40 %	5	63 %	8	36 %
10	1	9%	6	46 %	0	0%	3	50%	1	20 %	0	0%	5	63 %	5	23 %
11	2	18 %	3	23 %	1	17 %	3	50%	0	0%	1	20 %	2	25 %	7	32 %
12	6	55 %	5	38 %	3	50 %	4	67%	3	60 %	2	40 %	5	63 %	8	36 %
13	2	18 %	4	31 %	1	17 %	3	50%	1	20 %	1	20 %	5	63 %	9	41 %
14	1	9%	6	46 %	0	0%	3	50%	1	20 %	0	0%	5	63 %	5	23 %
15	5	45 %	5	38 %	4	67 %	6	100 %	3	60 %	2	40 %	5	63 %	1 6	73 %
16	5	45 %	5	38 %	2	33 %	6	100 %	4	80 %	3	60 %	3	38 %	1 5	68 %
17	5	45 %	5	38 %	2	33 %	6	100 %	4	80 %	3	60 %	3	38 %	1 5	68 %
18	5	45 %	4	31 %	4	67 %	5	83%	2	40 %	3	60 %	4	50 %	1 8	82 %
19	6	55 %	5	38 %	3	50 %	4	67%	3	60 %	2	40 %	5	63 %	8	36 %
20	1	9%	6	46 %	0	0%	3	50%	1	20 %	0	0%	5	63 %	5	23 %
СРЕДН ЕЕ	3, 8	34 %	4, 8	36 %	2	33 %	4, 3	71%	2, 2	44 %	1, 7	34 %	4, 2	52 %	1 0	48 %

Таблица 2.3 – Результаты диагностики старшекласников по шкале тревожности Прихожан А.М на констатирующем этапе эксперимента

№	Школьная тревожность		Самооценочная тревожность		Межличностная тревожность		Магическая тревожность		Общее количество баллов/стен	
	Сыры е	Стены	Сыры е	Стены	Сыры е	Стены	Сыры е	Стены	Сыры е	Стены
Девочки										
1	22	6	28	10	27	7	25	7	102	30
2	25	7	24	7	22	6	28	8	99	28
3	24	7	23	6	25	7	27	7	99	27
4	22	6	27	7	25	7	25	7	99	27
5	25	7	24	7	22	6	28	8	99	28
6	24	7	23	6	25	7	27	7	99	27
7	22	6	28	10	27	7	25	7	102	30
8	22	6	27	7	25	7	25	7	99	27
Мальчики										
9	14	4	26	9	23	8	22	7	85	28
0	22	7	25	8	24	8	21	7	92	30
11	21	7	26	9	22	7	23	8	92	31
12	14	4	24	8	23	8	22	7	84	27
13	23	8	22	7	22	7	21	7	88	29
14	14	4	26	9	23	8	22	7	85	28
15	22	7	25	8	24	8	21	7	92	30
16	21	7	26	9	22	7	23	8	92	31
17	14	4	24	8	23	8	22	7	84	27
18	23	8	22	7	22	7	21	7	88	29
19	14	4	24	8	23	8	21	7	82	27
20	14	4	24	8	23	8	21	7	82	27

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшекласников

Таблица 3.1– Тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Цель занятия	Игры и упражнения
1	«Сплочение группы. Закрепление правил»	Познакомиться друг с другом, разрядить обстановку. Повысить у подростков уверенность в себе; развитие умения выражать свои чувства, снятие нервного напряжения	Игра «Снежный ком» Игра «Корабль и ветер» Игра «Тик-так» Игра «Путаница» Игра «Кораблик» Игра «Воздушный шарик» Хоровод
2	«Школьная тревожность»	Помочь ребенку овладеть навыками самоконтроля. Способствовать снижению напряжения, дать ребенку возможность выразить эмоции и снизить состояние тревоги	Игра «Знакомство» Игра «Разрывание бумаги». Игра «Спрятанные проблемы». Игра «Воздушный шарик» Игра «Школьная тревожность» Игра «Кроссворд» Игра «Дерево настроения»
3	«Снятие тревожности»	снижение уровня тревожности, настроить группу на рабочий лад, особенно, если дети устали. Повысить чувство уверенности, снятие напряжения, тревожности; формирование навыков расслабления	Игра – разминка «Космическая скорость» Игра «Рифмуем имена» Игра «Путаница» Игра «Меня зовут... Я люблю себя за то, что...» Игра «Постройтесь по росту!»
4	«Я могу все сам!»	снижение уровня тревожности, оздание условий для повышения уровня самопринятия	Игра « Скажи о себе что-нибудь хорошее». Игра «Карикатура». Игра «Комплименты». Игра «Рисунок моего настроения». Игра «Метафора». Игра «Подарки друзьям»
5	«Хочу дружить»	снижение уровня тревожности. Оптимизация внутригрупповых взаимоотношений: развитие навыков группового взаимодействия	Игра «Поздороваемся» Игра «Рисунок сообща» Игра «Жили-были...» Игра «Пожмите друг другу руки!» Игра «Что изменилось?» Игра «Рисунок моего настроения» Игра-закрепление «Комплименты».

Продолжение таблицы 3.1

6	«Мой выбор»	снижение уровня тревожности, научиться выражать свои мысли ясно и четко, мотивируя свой выбор; формирование коммуникативных навыков	Игра – разминка «Здравствуй, тебя зовут...» Игра «Визитка» Игра «Ладощки» Игра «Напиши вопрос» Игра «Копилка хороших новостей» Игра – закрепление «Подари цветок и скажи, почему...»
7	«Группа»	снижение уровня тревожности, создание общей положительной атмосферы занятия, включение процесса группообразования	Игра «Номерки» Игра «Метафора». «Рисунок сообща» (по рядам) Игра «Применение предмета» Игра «Качества» Игра «Наша группа» Игра «Кроссворд»
8	«Все впереди»	снижение уровня тревожности, способствовать формированию открытых отношений между членами группы. Создание устойчивых представлений ребят друг о друге, о том, как они выглядят в глазах других и в своих собственных	Игра «Я умею» Игра «Мой корабль» Игра «К чему приведет...» Игра «Скала» Игра «Пожмите друг другу руки!» Игра упражнение «Моя мечта». Игра «Комплименты».
9	«Мне легко»	снижение уровня тревожности, развитие чувства привязанности, возникновению ощущения групповой сплоченности и самоутверждению	Игра «Рисую себя» Игра «Что изменилось?» Игра «Рисуем чувства» Игра «Рисунок» Игра «Кого не хватает?» Игра «Покажи...» Игра «Дерево настроения»

Занятие 1. «Сплочение группы. Закрепление правил »

Цель: Познакомиться друг с другом, разрядить обстановку. Повысить у подростков уверенность в себе; развитие умения выражать свои чувства, снятие нервного напряжения.

Материал: не нужен.

Ход занятия:

1.Игра «Снежный ком»

Участники по очереди называют свое имя вместе с каким-нибудь прилагательным, начинающимся на первую букву имени. Следующий по кругу должен назвать предыдущих участников, а затем себя. Таким образом, чем дальше по кругу, тем больше придется называть имен с прилагательными. Это облегчит запоминание и

разрядит обстановку. Пример: Сергей строгий. Сергей строгий, Петр прилежный. Сергей строгий, Петр прилежный, Наташа независимая и т.д.

2.Игра «Корабль и ветер»

Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер! Упражнение можно повторить 3 раза.

3. Игра «Тик-так»

Участники передают друг другу звуковую передачу: «тик» – направо, «так» – налево по кругу. «Бум» – означает перемену направления передачи звука.

4.Игра «Путаница»

Участники встают в круг и протягивают правую руку по направлению к центру круга. По сигналу ведущего каждый игрок находит себе «партнера по рукопожатию». Число игроков должно быть четным. Затем все участники вытягивают левую руку и также находят себе «партнера по рукопожатию» (очень важно, чтобы это был не тот же самый человек). И теперь задача участников состоит в том, чтобы распутаться, т. е. снова выстроиться в круг, не разъединяя рук.

Задачу можно усложнить тем, что запретить всяческое словесное общение.

5.Игра «Кораблик»

Дети держатся за руки, один – в центре.

Ведущий: Представьте, что мы на корабле. При словах «тихая, спокойная погода, светит солнышко», вы должны изображать хорошую погоду. При слове «буря» – создавать шум. Кораблик качается на волнах все сильнее. А тот, кто находится на нем, должен перекричать «бурю»: «Я не боюсь бури, я – самый сильный матрос!».

6.Игра «Воздушный шарик»

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу. Упражнение можно повторить 3 раза.

7.Хоровод

Дети встают в круг, берутся за руки, ведут хоровод, смотрят друг на друга, улыбаются.

8. Рефлексия результатов занятия

Ответ на вопрос: что было интересно, важно, понравилось на занятии?

Занятие 2. «Школьная тревожность»

Цели: Помочь ребенку овладеть навыками самоконтроля. Способствовать снижению напряжения, дать ребенку возможность выразить эмоции и снизить состояние тревоги.

Материал: секундомер, фишки, принадлежности для рисования, кубики; любая бумага или газеты; пустая емкость с крышкой (ящик, коробка), фломастеры, бумага, карандаши; «дерево настроения» с яблоками различного цвета.

Ход занятия:

1. Игра «Знакомство»

- Давайте встанем, пожалуйста, в один большой круг. У каждого из вас сейчас есть возможность сообщить нам свое имя и что-нибудь рассказать о себе. Может быть, кто-нибудь из вас захочет рассказать о своей любимой игрушке, о том, что у него лучше всего получается, или о том, чем он любит заниматься в свободное время. У вас есть минута, чтобы подумать, что вы хотите рассказать нам о себе ...А теперь начнем!

Меня зовут ... и я очень люблю петь... (Зажмается свободный конец нити крепко в руке и нужно кинуть клубок ребенку, стоящему напротив.)

Таким образом, клубок передается дальше и дальше, пока все дети не окажутся частью одной постепенно разрастающейся паутины.

Можно спросить детей: «Как вы думаете, почему мы составили такую паутину?»

После этого разговора нужно будет снова распустить паутину. Для этого каждый ребенок должен возвращать клубок предыдущему, называя его по имени и, пересказывая его рассказ о себе. Так продолжается до тех пор, пока клубок не вернется обратно. Возможно, иногда нить будет запутываться — в таких случаях можно с юмором прокомментировать ситуацию, сказав, что члены группы уже тесно связаны между собой.

2.Игра «Разрывание бумаги».

Не объясняя правил, педагог начинает рвать бумагу, бросая ее в середину комнаты, и предлагает детям делать то же самое. Если какой-то ребенок не подключается к работе, его нельзя заставлять. Педагог продолжает разрывать бумагу, не обращая внимания на ребенка. Как правило, дети включаются в игру. Когда куча становится большой, детям предлагается поиграть с кусочками. Педагог начинает подбрасывать кусочки вверх, разбрасывает их по комнате. Можно делать кучки и прыгать на них, можно обсыпать ими друг друга. Возможно, дети смогут предложить новые варианты использования этих кусочков.

3.Игра «Спрятанные проблемы».

Большинство тревожных детей скрывают тревожные переживания.

В крышке проделывается отверстие. Детям предлагается нарисовать, что или кто их тревожит и спрятать это в коробку. Если у ребенка не достаточно развиты изобразительные навыки, можно предложить ему рассказать о проблеме, «положить» рассказ на бумагу, «завернуть» и убрать в коробку («почтовый ящик»).

После занятия можно спросить у детей, что они хотят сделать с содержимым коробки. Если кто-то затрудняется с ответом, нужно предложить разные варианты – выбросить, порвать, сжечь, смять и т.д.

4.Игра «Воздушный шарик»

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу. Упражнение можно повторить 3 раза.

5.Игра «Школьная тревожность»

Ведущий просит: Нарисуйте себя в прошлом, настоящем и будущем. Подпишите портреты. Затем называет три варианта имени. Дети подбирают имена к каждому портрету и объясняют, почему они так себя нарисовали.

6.Игра «Кроссворд»

Выполняя это упражнение, участники смогут проявить инициативу, организаторский талант и силу воображения, а заодно выучить имена друг друга.

Ход: пусть каждый из детей напишет на бумаге свое имя печатными буквами – в середине листа и сверху вниз (вертикально). После этого участники начинают ходить по комнате, знакомятся с другими и пытаются связать их имена с буквами собственного имени в виде кроссворда. Участники, чьи имена очень коротки, могут написать свою фамилию. Тот, кто за 5 минут сумеет включить максимальное количество имен в свой кроссворд, символически награждается группой: все становятся вокруг победителя и в течение 10 секунд с энтузиазмом аплодируют ему.

7. Игра «Дерево настроения»

Ребятам предлагается на нарисованном на картоне дереве разместить яблоки того цвета, который соответствует их настроению.

8. Рефлексия.

Какое теперь у вас настроение?

Занятие 3. «Снятие тревожности»

Цель: настроить группу на рабочий лад, особенно, если дети устали. Повысить чувство уверенности, снятие напряжения, тревожности; формирование навыков расслабления.

Материалы: не требуется.

Ход:

Игра – разминка «Космическая скорость»

Эта игра служит не только для знакомства, но и учит принимать коллективное решение. Дети встают в круг и поднимают одну руку над головой. Начать игру может ведущий. Он бросает мяч любому другому игроку, отчетливо называя свое имя, и опускает руку. Получивший мяч бросает его следующему (нужно стараться бросать мяч через круг, а не рядом стоящему), также называя свое имя, и опускает руку. Так продолжается до тех пор, пока мяч не побывает у всех игроков по одному разу (поднятые руки служат сигналом, что игрок еще не получал мяча). Когда мяч вернется к тому, кто начинал игру, можно спросить, что испытывали дети во время занятия.

1.Игра «Рифмуем имена»

Участникам необходимо сочинить двустишие на свое имя, которое начинается словами: «Меня зовут...» Пример:

- Меня зовут Никита, меня любят москиты!
- Меня зовут Нина, я пришла из магазина!
- Меня зовут Саша, у меня сгорела каша!
- Меня зовут Настя, от меня всем здравствуйте!
- Меня зовут Рита, в огороде все полито!

2.Игра «Путаница»

Участники встают в круг и протягивают правую руку по направлению к центру круга. По сигналу ведущего каждый игрок находит себе «партнера по рукопожатию». Число игроков должно быть четным. Затем все участники вытягивают левую руку и также находят себе «партнера по рукопожатию» (очень важно, чтобы это был не тот же самый человек). И теперь задача участников состоит в том, чтобы распутаться, т. е. снова выстроиться в круг, не разъединяя рук.

Задачу можно усложнить тем, что запретить всяческое словесное общение.

3.Игра «Меня зовут... Я люблю себя за то, что...»

Каждый поочередно говорит две фразы «Меня зовут...» и «Я люблю себя за то, что...». Не отвлекайтесь на споры и обсуждения по поводу ваших желаний. Просто высказывайте их поочередно, беспристрастно и быстро.

4.Игра «Постройтесь по росту!»

Участники становятся плотным кругом. Их задача состоит в том, чтобы построиться по росту. После упражнения можно обсудить, сложно ли было выполнить это задание (как себя чувствовали участники) или нет.

Примечание: эта игра имеет несколько вариаций. Можно дать задание построиться по цвету глаз (от самых светлых до самых темных — естественно, не закрывая глаза), по цвету волос, по теплоте рук и т. д.

5. Рефлексия результатов занятия

Ответ на вопрос: что было интересно, важно, понравилось на занятии?

Занятие 4. «Я могу все сам!»

Цель: создание условий для повышения уровня самопринятия.

Материал: карточки по количеству участников; бумага и карандаши, краски; маленький мяч; карточки с именами участников.

Ход:

Разминка «Приветствие»:

«Давайте поздороваемся сегодня так: я подхожу к стоящему справа и, прикоснувшись пальцем к кончику его носа, здороваюсь. Тот, носа которого коснулись и с кем поздоровались, проделывает ту же процедуру со следующим игроком. И так по цепочке».

1.Игра « Скажи о себе что-нибудь хорошее».

Каждый из участников вытаскивает из колоды карточку, на которой написано незаконченное предложение. Его надо закончить вслух. Дети отвечают по кругу. Карточек должно быть не меньше количества детей. Примеры незаконченных предложений:

- Мне нравится, что я...(умный, ношу модные джинсы, быстро бегаю и.);
- Вчера я сделал хорошее дело...(убрал в комнате, сделал задание, помыл посуду и др.);
- У меня есть такое хорошее качество, как ...(доброжелательность, дружелюбие, умею постоять за себя, доброта и др.);
- Меня можно похвалить, например...(я не плачу, помогаю родным и др.);
- Я люблю заниматься...(вязанием, чтением, гулять, играть в компьютер);
- Я люблю себя за то, что я ...(добрый, вежливый, умный и др.);
- Я расскажу вам о своем хорошем поступке. Однажды...(уступила билет подруге, помогла старушке, отдала конфету маме и др.).

После проведения каждый отвечает на вопрос: « Как я чувствовал себя, говоря о своих положительных качествах?».

2.Игра «Карикатура».

Детям предлагается нарисовать карикатуру на самого себя и отобразить в ней некоторые свои недостатки. Дается 10 минут. Затем каждый из ребят представляет свой рисунок.

Рефлексия. В чем испытали затруднения при выполнении рисунка?

3. Игра «Комплименты».

-Давайте скажем друг другу комплименты. Я беру мяч и бросаю его любому и обратившись по имени и выразив ему свою похвалу. Например: «Наташа, мне понравилась, как здорово ты сегодня выглядишь».

Мяч должен побывать у каждого из участника.

После выполнения можно спросить детей, в чем они испытали затруднение.

4. Игра «Рисунок моего настроения».

Дети рисуют то, что может отразить их настроение «здесь и сейчас». Нерешительным предлагается просто набрать кисточкой краску понравившегося цвета, поставить кончик кисточки (карандаша) в любое место листа и делать спонтанные мазки.

5. Игра «Метафора».

Детям предлагается вытащить наугад одну из карточек с именем кого-то из ребят группы. Теперь нужно придумать какую-то метафору, которая поможет остальным угадать, чья карточка кому досталась. В качестве метафоры могут выступать строчки из песни, яркий образ, может быть какая-то ассоциация, связанная с этим человеком. Например, можно предложить такую метафору: «Когда я думаю об этом человеке, то представляю себе повара с булочкой...» Или: «Зная увлечения этого человека, я сразу вспоминаю лето, речку, раннее утро и поплавок, ныряющий в воду...» Или: « Зная что любит этот человек, я представляю его шофером автобуса»

Вопрос детям после выполнения: «В чем испытали трудность, когда находили ассоциации».

6. Игра «Подарки друзьям»

- Все любят подарки получать. Вот и сейчас каждому из нас подарят необычный подарок, но очень необходимый и нужный. В качестве подарка может выступать все что угодно. Например: «Я хочу подарить Кате шкатулку. В ней она найдет смелость, которая ей очень пригодится». Мяч бросается Кате. Все дети по кругу или по желанию «дарят» друг другу подарки. Игра заканчивается аплодисментами.

Примечание. Задавая образец подарка, можно вручить его наиболее тревожному ребенку. Ведущий подчеркивает ценность и значимость смысла подарков.

Полезно обсудить с детьми после игра, что им понравилось, а в чем испытали трудности.

Ритуал прощания «Спасибо за прекрасный день»

Это так же дружеский ритуал завершения занятия. С его помощью в детях развивается важное качество, столь редкое в наш век высоких скоростей, — умение благодарить и выражать дружеские чувства, чувство уверенности.

Детям предлагается встать в общий круг. Им объясняется, что так им будет лучше выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из ребят становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятный день!» Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий ребенок, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятный день!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к группе присоединится последний участник, круг замыкается и церемония заканчивается крепким троекратным пожатием рук и общей громкой благодарностью всем участникам. Этим игра и завершается.

Рефлексия.

-Что тебе понравилось сегодня? Что чувствуешь сейчас?

Занятие 5. «Хочу дружить»

Цель: Оптимизация внутригрупповых взаимоотношений: развитие навыков группового взаимодействия.

Материал: карандаши или фломастера, чистые листы бумаги; жетоны для игры двух цветов: зеленого и желтого; карточки с набором слов: «забор», «дерево», «новость», «поляна», «река», «народ».

Ход занятия:

Разминка «Хи! – Ха! – Хо!»

Подростки стоят в кругу, держась за руки. По команде ведущего они высоко прыгают вверх три раза. В первом прыжке громко кричат: «Хи!», во втором прыжке: «Ха!», в третьем «Хо!». Получается забавное приветствие друг друга: «Хи! - Ха! - Хо!». После чего все хлопают в ладоши.

1.Игра «Поздраваемся»

Сейчас мы будем играть в игру, в которой все надо делать очень быстро. Сначала вы все будете ходить молча по комнате, а по моему сигналу — хлопку — нужно будет очень быстро «поздороваться» друг с другом. Я буду говорить вам, каким образом следует поздороваться, при этом каждый раз вам надо будет находить нового партнера. Итак, глазами... руками... плечами... ушами... коленями... лбами... пятками... спинами.

После выполнения можно спросить у детей, что им понравилось в игре.

2.Игра «Рисунок сообща»

Каждый сидящий задумывает образ, который он хотел бы нарисовать. Первому сидящему я даю чистый альбомный лист, и он рисует только часть задуманного образа. По моей команде «Стоп!» он передает рисунок следующему. Тот подрисовывает к

начатому рисунку часть своего задуманного образа... и так, пока рисунок не пройдет по кругу. Задание выполняется молча!

После окончания игры каждому ребенку предлагается рассказать, что он задумывал нарисовать, что получилось в итоге; имеет ли рисунок смысловую идею.

3.Игра «Жили-были...»

Дети делятся на две команды с помощью жетонов двух цветов: зеленого и желтого. Каждой команде дается набор слов: «забор», «дерево», «новость», «поляна», «река», «народ». Команды должны составить рассказ, придумать сказку, используя все слова из набора. Время – 15 минут. По истечении времени команды зачитывают свои произведения.

Для закрепления игры, каждому из детей предлагается высказать: что вызвало затруднение при игре в группе, а что понравилось.

4.Игра «Пожмите друг другу руки!»

Детям предлагается выходить в круг и пожимать друг другу руки, если они сочтут, что называемые ведущим характеристики имеют к ним отношение. Каждая фраза начинается со слов: «В круг выходят те, кто...

- играет на каком-нибудь инструменте;
- родился в другом городе;
- умеет петь (танцевать, играть в футбол, кататься на коньках, плавать);
- бывал когда-нибудь в цирке;
- любит жареные пирожки (соленые огурцы, моченые яблоки);
- имеет брата (сестру, собаку, кошку, хомяка, попугая);
- считает себя «совой» («жаворонком»);
- любит математику (биологию, физкультуру)»...

Можно перемежать шуточные характеристики серьезными.

Обсуждение.

- Как вы себя чувствовали во время игры?
- Узнали ли вы для себя что-то новое?
- Всегда ли хотелось выйти, когда звучала подходящая характеристика?
- Ожидали ли вы с нетерпением, когда появится возможность выйти в круг?

5. Игра «Что изменилось?»

Эта игра тренирует наблюдательность и память, но кроме этого, она побуждает членов группы внимательно посмотреть на себя и на других. Это способствует развитию чувства привязанности, возникновению ощущения групповой сплоченности и самоутверждению.

Дети делятся на два ряда так, чтобы они оказались напротив друг друга. «Оглянитесь внимательно с ног до головы того, кто стоит напротив вас, и постарайтесь запечатлеть в памяти все подробности — сделайте как бы мысленную фотографию своего партнера (1 мин). Теперь повернитесь спиной друг к другу». Ведущий просит каждого изменить что-нибудь в своей внешности. Менять можно все, что захотят, — снимают ленточку, сережку, меняют обувь и т.п. (30 сек).

Потом дети поворачиваются и оглядывают друг друга. Им нужно догадаться, что именно стоящий напротив партнер изменил в своем внешнем облике.

6.Игра «Рисунок моего настроения»

Детям раздаются листы бумаги и предлагается нарисовать то, что может отразить их настроение «здесь и сейчас». На задание дается 15 минут. После выполнения рисунков каждый объясняет что он изобразил и как называется его рисунок.

Предлагается ответить на вопрос, какие затруднения испытали при изображении своего настроения.

7.Игра-закрепление «Комплименты».

Нужно сказать друг другу комплименты. Ведущий первым бросает мяч любому ребенку обратившись к нему по имени и выразив ему свою похвалу. Например: «Наташа, мне понравилась, как здорово ты сегодня выглядишь».

Мяч должен побывать у каждого из участника.

После выполнения можно спросить детей, в чем они испытали затруднение.

Рефлексия

Детям предлагается ответить на вопросы:

Что тебе понравилось сегодня больше всего?

Что тебе не понравилось?

Поменялся(ась) ли ты (как человек, как личность) за время тренинга?

Если поменялся(ась), то, что с тобой произошло?

Кто еще из ребят, с твоей точки зрения, поменялся, и поменялся больше всего?

Занятие 6. «Мой выбор»

Цель: научиться выражать свои мысли ясно и четко, мотивируя свой выбор; формирование коммуникативных навыков.

Материалы: мяч; визит и маркеры; большой ватман, карточки по количеству детей.

Ход занятия:

1.Игра – разминка «Здравствуй, тебя зовут...»

Участники кидают друг другу в определенной последовательности мяч, чтобы получился маршрут, при этом называют свое имя: «Здравствуй, меня зовут...». После того как мяч обошел круг, все начинается сначала по этому же маршруту, но при этом участники называют имя того, кому кидают мяч со словами: «Привет, тебя зовут...».

2.Игра «Визитка»

Всем раздаются карточки, на которых надо обозначить себя так, как ему(ей) хотелось бы, чтобы его(ее) здесь и сейчас называли... По кругу пускаются несколько маркеров. Визитка крепится булавкой на грудь. Начинается знакомство. Иногда возникает маленькое препирательство — в какую сторону двинуться по окружности с представлением: ах, как бы оказаться последним! Правда, потом у последних (вот оказия!) нередко возникает проблема: «не хочу повторяться», «все уже сказали»... Если имена на визитках одинаковые, можно предложить договориться о вариантах: «Оля — Олечка — Ольчик —...».

3.Игра «Ладочки»

На большом листе ватмана ведущий предлагает ребятам нарисовать свои ладони (обвести их и подписать), затем под музыку ребята двигаются вокруг листа, как только музыка закончилась, все останавливаются и начинают раскрашивать ту ладошку, которая оказалась к нему ближе, тем цветом, который, как ему кажется, больше соответствует этому человеку.

4.Игра «Напиши вопрос»

- В жизни нам очень часто приходится сталкиваться с разного рода вопросами. Каждый из них требует ответа или комментария.

- Сейчас на карточках, которые вы получили, нужно написать вопрос, на который вам совсем не хотелось бы отвечать. Причины нежелания могут быть разные: незнание ответа, несвоевременность вопроса, нежелание давать информацию и т.д. Затем карточки вы опускаете в коробку, а потом вы будете вытаскивать карточки и отвечать на вопросы.

Познакомьтесь с вопросом, который получили. Ваша задача — через пять минут дать на него достойный ответ. Продумайте несколько вариантов ответа и выберите наиболее, на ваш взгляд, интересный. Затем вы зачитываете вопрос вслух и даете на него ответ. Не теряйте времени на поиски автора вопроса, важен ваш ответ. Может быть, именно сейчас мы поможем друг другу.

По окончании упражнения ребята делятся своими впечатлениями. Как правило, оно производит хороший эффект. Кто-то наконец понял, в чем проблема, — в поиске ответа; кто-то и сам именно этот ответ приготовил, а услышав его же из других уст, убедился в своей правоте; у кого-то ушло беспокойство по поводу сложности вопроса, потому что ответ достаточно прост.

5.Игра «Копилка хороших новостей»

Каждый участник говорит о том, что хорошего произошло в его жизни за неделю.

6.Игра – закрепление «Подари цветок и скажи, почему...»

Ведущий дарит кому-нибудь воображаемый цветок и говорит о том, за что и почему он это делает. Затем стимулирует получившего этот цветок сделать то же самое.

Обсуждение:

Что приятнее, получать или дарить?

Что чувствовали при этом?

На какие жизненные ситуации похоже?

Рефлексия

Обсуждается настроение детей: что они испытывают в конце занятий, какое у них настроение и какого цвета.

Занятие 7. «Группа»

Цель: Создание общей положительной атмосферы занятия, включение процесса группообразования.

Материалы: номерки по количеству детей; карточки с именами детей; карточки с нарисованными предметами; большой лист бумаги.

Ход занятия:

Разминка «Хи! – Ха! – Хо!»

Подростки стоят в кругу, держась за руки. По команде ведущего они высоко прыгают вверх три раза. В первом прыжке громко кричат: «Хи!», во втором прыжке: «Ха!», в третьем «Хо!». Получается забавное приветствие друг друга: «Хи! - Ха! - Хо!». После чего все хлопают в ладоши.

1.Игра «Номерки»

Детям показываются номера (по количеству участников), изготовленные таким образом, что их можно зацепить сзади за воротник одежды (согнутая пополам полоска бумаги). Всем предлагается встать в круг.

Ведущий. Сейчас я прикреплю номер каждому, но не по порядку. Ваша задача — как можно быстрее выстроиться от первого номера к последнему, при этом соблюдая важное условие — не произносить ничего вслух. Свой номер снимать и смотреть нельзя, показывать что-то на пальцах и другими способами тоже нельзя.

2.Игра «Метафора».

Детям предлагается вытащить наугад одну из карточек с именем кого-то из ребят группы. Теперь нужно придумать какую-то метафору, которая поможет остальным угадать, чья карточка кому досталась. В качестве метафоры можно соотнести имя и первую букву имени. Например: Катя- котенок. Или назвать качество.

Вопрос детям после выполнения: «В чем испытали трудность, когда находили ассоциации».

3.«Рисунок сообща» (по рядам)

Каждый сидящий за столом задумывает образ, который он хотел бы нарисовать. Я даю чистый альбомный лист двум ребятам, и они начинают рисовать только часть задуманного образа. По моей команде «Стоп!» они передают рисунок следующему, один отдает направо, другой налево. Остальные по очереди подрисовывают к начатому рисунку часть своего задуманного образа... и так, пока рисунок не пройдет по кругу и не вернется в начало.

После выполнения рисунки обсуждаются коллективно. Каждый из детей поясняет, что хотел нарисовать в начале и получилось это на самом деле.

4.Игра «Применение предмета»

Инструкция: Я раздам карточки с нарисованными предметами, а вы должны сказать, как и где можно применить этот предмет: книга, лейка, газета, шарф, спички, платок.

5.Игра «Качества»

Детям предлагается назвать свое качество и качество всей группы. Участники по очереди называют качества. На ватмане записываются качества. Когда каждый из ребят сможет назвать свои качества можно подсчитать, сколько названо одинаковых вариантов.

Обсуждается с детьми, в чем они испытали затруднения или что почувствовали при поиске качеств.

6.Игра «Наша группа»

Дети рисуют общий рисунок на большом листе. По инструкции они должны делать это молча. Иногда ведущий может не заметить редкие реплики детей, но в основном должен требовать тишину.

После окончания рисунка каждый рассказывает, что изобразил и подходит его рисунок к основному.

7. Игра «Кроссворд»

Выполняя это упражнение, дети смогут проявить инициативу, организаторский талант и силу воображения, а заодно выучить имена друг друга.

Пусть каждый из детей напишет на бумаге свое имя печатными буквами – в середине листа и сверху вниз (вертикально). После этого дети начинают ходить по комнате, знакомятся с другими и пытаются связать их имена с буквами собственного имени в виде кроссворда. Участники, чьи имена очень коротки, могут написать свою фамилию. Тот, кто за 5 минут сумеет включить максимальное количество имен в свой кроссворд, символически награждается группой: все становятся вокруг победителя и в течение 10 секунд с энтузиазмом аплодируют ему.

Рефлексия.

Какое у вас теперь настроение?

Занятие 8. «Все впереди»

Цель: Способствовать формированию открытых отношений между членами группы. Создание устойчивых представлений ребят друг о друге, о том, как они выглядят в глазах других и в своих собственных.

Материалы: чистые листы бумаги, карандаши; небольшой мяч; мел.

Ход занятия:

1.Игра «Я умею»

Все встают в один большой круг. У каждого есть возможность сообщить что-нибудь о себе. Может быть, кто-нибудь захочет рассказать о том, что у него лучше всего получается, или о том, чем он любит заниматься в свободное время. На обдумывание дается минута, чтобы подумать, что рассказать о себе ...

Например: Меня зовут ... и я очень люблю петь...

2.Игра «Мой корабль»

Дети рисуют корабли, на которых путешествовали в своем воображении. Кораблям нужно придумать название и сказать, куда бы они поплыли на нем.

3.Игра «К чему приведет...»

Ведущий задает вопрос и бросает мяч одному из ребят. Отвечает тот, к кому попадет мяч, после ответа мяч возвращается обратно.

Вопрос: К чему приведет... (называете действие, например: К чему приведет, если вы будете злиться на обидчика? К чему приведет, если на уроке отвлекаться?).

После окончания занятия дети могут ответить на вопрос: в чем испытали трудность, что понравилось?

4. Игра «Скала»

Ребята, выстройтесь все в одну цепочку. Вы — одна большая скала. Я мелом нарисую линию через два сантиметра от ваших ног, за этой линией — обрыв. Теперь каждый из вас пусть создаст препятствие в виде колен, локтей. И первый участник проходит по этой скале, не заходя за линию обрыва, цепляясь и переступая через препятствия. Затем он встает в конце шеренги, и следующий участник начинает свой путь. И так, пока не пройдут все.

В конце игры дети должны поделиться своими переживаниями, что им было трудно сделать, кто помогал.

5. Игра «Пожмите друг другу руки!»

Детям предлагается выходить в круг и пожимать друг другу руки, если они сочтут, что называемые ведущим характеристики имеют к ним отношение. Каждая фраза начинается со слов: «В круг выходят те, кто...

- играет на каком-нибудь инструменте;
- родился в другом городе;
- умеет петь (танцевать, играть в футбол, кататься на коньках, плавать);
- одет сегодня в синий цвет (или любой другой);
- любит жареные пирожки (соленые огурцы, моченые яблоки);
- имеет брата (сестру, собаку, кошку, хомяка, попугая);
- считает себя «совой» («жаворонком»);
- любит математику (биологию, физкультуру)»...

Можно перемежать шуточные характеристики серьезными.

Обсуждение.

- Как вы себя чувствовали во время игры?
- Узнали ли вы для себя что-то новое?
- Всегда ли хотелось выйти, когда звучала подходящая характеристика?
- Ожидали ли вы с нетерпением, когда появится возможность выйти в круг?

6. Игра упражнение «Моя мечта».

Дети пишут на карточках то, о чем мечтают, потом опускают их в коробочку. Когда все выполнят задание, то по очереди достают первую попавшую карточку. С этого момента каждый должен рассказать о мечте, написанной на карточке, как о своей. Это дает возможность посмотреть на свою мечту со стороны, оценить возможности и пути осуществления.

7. Игра «Комплименты».

-Давайте скажем друг другу комплименты. Я беру мяч и бросаю его любому и обратившись по имени и выразив ему свою похвалу. Например: «Наташа, мне понравилась, как здорово ты сегодня играла».

Мяч должен побывать у каждого из участника.

После выполнения можно спросить детей, в чем они испытали затруднение, а что им больше всего понравилось.

Рефлексия «Живая анкета»

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

- Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
- Что тебе понравилось?
- Что не понравилось?
- Какого цвета сейчас твое настроение?

Занятие 9. «Мне легко»

Цель: Развитие чувства привязанности, возникновению ощущения групповой сплоченности и самоутверждению.

Материалы: чистые листы бумаги и карандаши; карточки с написанными чувствами; «дерево настроения» с яблоками различного цвета.

Ход занятия:

Разминка: «Тик-так»

Участники передают друг другу звуковую передачу: «тик» – направо, «так» – налево по кругу. «Бум» – означает перемену направления передачи звука.

1. Игра «Рисую себя»

Детям раздаются листы бумаги и предлагается нарисовать то, что может отразить их самих в их воображении. На задание дается 15 минут. После выполнения рисунков каждый объясняет что он изобразил и как называется его рисунок, что означает изображенное на листе.

Предлагается ответить на вопрос, какие затруднения испытали при изображении себя, что понравилось.

2. Игра «Что изменилось?»

Встаньте, пожалуйста, в два ряда так, чтобы вы оказались напротив друг друга. Оглянитесь внимательно с ног до головы того, кто стоит напротив вас, и постарайтесь запечатлеть в памяти все подробности — сделайте как бы мысленную фотографию своего партнера (1 мин). Теперь повернитесь спиной друг к другу. Я прошу каждого изменить что-нибудь в своей внешности. Меняйте все, что хотите, — снимите одну сережку, ленточку, наденьте кольцо на другую руку и т.п. (30 сек).

А теперь снова повернитесь и оглядите друг друга. Догадываетесь, что именно стоящий напротив вас партнер изменил в своем внешнем облике.

3. Игра «Рисуем чувства»

Ребятам предлагается вытянуть карточку с названием какого-либо чувства. Задача — представить чувство в виде рисунка. Время – 20 минут. По истечении времени каждый представляет свою работу — рисунок.

Чувства: любовь, печаль, гнев, удовольствие, восхищение, ненависть, восторг.

После выполнения дети могут ответить какое чувство им было трудно нарисовать.

4. Игра «Рисунок»

Каждый, сидящий в кругу, получает лист бумаги и фломастер.

Ведущий:

- Начните рисовать на листе бумаги что-то такое, что отражало бы ваше настроение сейчас;
- передайте рисунок соседу слева;
- посмотрите, прочувствуйте, какое настроение присутствует в рисунке, и добавьте к этому рисунку что-то свое; изменяя рисунок, старайтесь улучшить настроение того, кому этот рисунок принадлежит; добавьте заряд бодрости и оптимизма;
- рисуя, не концентрируйте внимание на себе, любимом, а помните о другом, о том, чей это рисунок;
- передайте рисунок соседу слева.

Рисунок, пройдя полный круг, возвращается к «хозяину». Детям предлагается посмотреть и осознать, поняли ли они его. Можно ли сказать, что этот рисунок несколько изменил настроение в лучшую сторону? Если да, то рисунок остается на память. Если нет, то он мнется и выбрасывается в корзину.

Этим упражнением учащиеся показали, насколько они могут подстраиваться к эмоциональному состоянию партнера и зарядить его веселым, хорошим настроением.

5. Игра «Кого не хватает?»

Все ребята в кругу закрывают глаза, а ведущий выводит одного из комнаты. После хлопка все открывают глаза и пытаются догадаться, кого не хватает в комнате. Если детям трудно угадать, то спрятавшийся говорит любое слово, чтоб остальные угадали. После выполнения ребята высказываются, делятся своими мыслями и впечатлениями.

6. Игра «Покажи...»

Все поднимают руку к плечу, палец вверх. По хлопку надо выкинуть руку, показать на кого-то одного в команде. Убрать руку в исходное положение можно только после совместного слова «спасибо».

Ведущий: Покажи...

- Того, кто себе сегодня помог.
- Кто сегодня был веселым.
- Кто сегодня много улыбался.
- Кто тебе сегодня понравился.

7. Игра «Дерево настроения»

Ребятам предлагается на нарисованном на картоне дереве разместить яблоки того цвета, который соответствует их настроению.

8. «Спасибо за прекрасный день»

Сегодня мы научимся выражать свои чувства. Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Сейчас один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятный день!» Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий ученик, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятный день!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук. Этим игра и завершается. Если представится возможность, постарайтесь тоже оказаться в центре круга.

Рефлексия

Что тебе понравилось на тренинге?

Что тебе не понравилось на тренинге?

Поменялся (ась) ли ты (как человек, как личность) за время тренинга?

Если поменялся (ась), то, тебе понравилось что с тобой произошло?

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников

Таблица 4.1 – Результаты диагностики тревожности по методике Спидберга Ч.Д. и Ханина Ю.Л. на контрольном этапе эксперимента

№	Тревожность	№	Тревожность
1	28	11	50
2	41	12	50
3	49	13	42
4	39	14	40
5	29	15	30
6	32	16	30
7	40	17	30
8	49	18	29
9	40	19	30
10	27	20	29

Таблица – 4.2 Результаты диагностики уровня школьной тревожности по методике Филлипса на контрольном этапе эксперимента

№	Переживание социального стресса		Фрустрация потребности в достижении успеха		Страх самовыражения		Страх ситуации проверки знаний		Страх не соответствовать ожиданиям окружающих		Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу		Проблемы и страхи в отношениях с учителями		Общая тревожность в школе	
	3	23%	3	23%	1	17%	3	50%	0	0%	1	20%	2	25%	1	20%
1	3	23%	3	23%	1	17%	3	50%	0	0%	1	20%	2	25%	1	20%
2	5	38%	5	38%	3	50%	4	67%	3	60%	2	40%	5	63%	2	40%
3	4	31%	4	31%	1	17%	3	50%	1	20%	1	20%	5	63%	1	20%
4	6	46%	6	46%	0	0%	3	50%	1	20%	0	0%	5	63%	0	0%
5	5	38%	5	38%	4	67%	6	100%	3	60%	2	40%	5	63%	2	40%

Продолжение таблицы 4.2

6	5	38 %	5	38 %	2	33 %	6	100 %	4	80 %	3	60 %	3	38 %	3	60 %
7	5	38 %	5	38 %	2	33 %	6	100 %	4	80 %	3	60 %	3	38 %	3	60 %
8	4	31 %	4	31 %	4	67 %	5	83%	2	40 %	3	60 %	4	50 %	3	60 %
9	5	38 %	5	38 %	3	50 %	4	67%	3	60 %	2	40 %	5	63 %	2	40 %
10	6	46 %	6	46 %	0	0%	3	50%	1	20 %	0	0%	5	63 %	0	0%
11	3	23 %	3	23 %	1	17 %	3	50%	0	0%	1	20 %	2	25 %	1	20 %
12	5	38 %	5	38 %	3	50 %	4	67%	3	60 %	2	40 %	5	63 %	2	40 %
13	4	31 %	4	31 %	1	17 %	3	50%	1	20 %	1	20 %	5	63 %	1	20 %
14	6	46 %	6	46 %	0	0%	3	50%	1	20 %	0	0%	5	63 %	0	0%
15	5	38 %	5	38 %	4	67 %	6	100 %	3	60 %	2	40 %	5	63 %	2	40 %
16	5	38 %	5	38 %	2	33 %	6	100 %	4	80 %	3	60 %	3	38 %	3	60 %
17	5	38 %	5	38 %	2	33 %	6	100 %	4	80 %	3	60 %	3	38 %	3	60 %
18	4	31 %	4	31 %	4	67 %	5	83%	2	40 %	3	60 %	4	50 %	3	60 %
19	5	38 %	5	38 %	3	50 %	4	67%	3	60 %	2	40 %	5	63 %	2	40 %
20	6	46 %	6	46 %	0	0%	3	50%	1	20 %	0	0%	5	63 %	0	0%
СРЕДН ЕЕ	4, 8	36 %	4, 8	36 %	2	33 %	4, 3	71%	2, 2	44 %	1, 7	34 %	4, 2	52 %	1, 7	34 %

Таблица 4.3 – Результаты диагностики старшекласников по шкале тревожности Прихожан А.М на контрольном этапе эксперимента

№	Школьная тревожность		Самооценочная тревожность		Межличностная тревожность		Магическая тревожность		Общее количество баллов/стен	
	Сыры е	Стены	Сыры е	Стены	Сыры е	Стены	Сыры е	Стены	Сыры е	Стены
Девочки										
1	22	6	28	10	27	7	25	7	102	30
2	22	6	24	7	22	6	28	8	99	28
3	24	7	23	6	25	7	27	7	99	27
4	22	6	27	7	25	7	25	7	99	27
5	22	6	24	7	22	6	28	8	99	28
6	24	7	23	6	25	7	27	7	99	27
7	22	6	28	10	27	7	25	7	102	30
8	22	6	27	7	25	7	25	7	99	27
Мальчики										
9	14	4	26	9	23	8	22	7	85	28
0	14	4	25	8	24	8	21	7	92	30
11	24	7	26	9	22	7	23	8	92	31
12	14	4	24	8	23	8	22	7	84	27
13	23	7	22	7	22	7	21	7	88	29
14	14	4	26	9	23	8	22	7	85	28
15	14	4	25	8	24	8	21	7	92	30
16	14	4	26	9	22	7	23	8	92	31
17	14	4	24	8	23	8	22	7	84	27
18	16	5	22	7	22	7	21	7	88	29
19	14	4	24	8	23	8	21	7	82	27
20	14	4	24	8	23	8	21	7	82	27

Таблица 4.4 – Расчет t-критерия Вилкоксона по методике Спиберга Ч.Д. и Ханина Ю.Л.

№	Констатирующий этап	Контрольный этап	d	Модуль d	Ранги сдвигов
1	29	28	-1	1	3
2	40	41	1	1	3
3	48	49	1	1	3
4	40	39	-1	1	3
5	30	29	-1	1	3
6	30	32	2	2	8
7	42	40	-2	2	8
8	47	49	2	2	8
9	42	40	-2	2	8
10	29	27	-2	2	8
11	46	50	4	4	11,5
12	46	50	4	4	11,5
13	48	42	-6	6	13
14	47	40	-7	7	14
15	45	30	-15	15	15,5
16	45	30	-15	15	15,5
17	50	30	-20	20	17
18	50	29	-21	21	18
19	59	30	-29	29	19
20	59	29	-30	30	20
СУММА					210

Нулевые сдвиги – 0, значит N=20

Типичные сдвиги – 14

Нетипичные сдвиги – 6

Тэмп – сумма рангов нетипичных сдвигов Тэмп=45

Находим критические значения T-критерия Вилкоксона при n=20

$T_{кр}=43$ ($p \leq 0.01$) $T_{кр}=60$ ($p \leq 0.05$)

Строим ось значимости:

