



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности  
старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ**

**Выпускная квалификационная работа по направлению**

**44.03.02 Психолого-педагогическое образование**

**Направленность программы бакалавриата**

**«Психологическое консультирование»**

**Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:  
71,13 % авторского текста  
Работа рекомендована к защите  
рекомендована/не рекомендована  
«22» августа 2025 г.  
зав. кафедрой ТиПП  
Батенова Ю.В.

Выполнила:  
Студентка группы ЗФ-522-227-5-1  
Хохлова Анна Владимировна

Научный руководитель:  
к.п.н., доцент, доцент кафедры ТиПП  
Терехова Галина Владимировна

Челябинск  
2025

ВВЕДЕНИЕ .....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЕГЭ.....	8
1.1 Понятие ситуативной тревожности в психолого-педагогической литературе.....	8
1.2 Особенности ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.....	17
1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.....	26
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЕГЭ.....	38
2.1 Этапы, методы и методики исследования.....	37
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования.....	45
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЕГЭ.....	54
3.1 Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.....	54
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования.....	62
3.3 Психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.....	70
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	80
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	85
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики ситуативной тревожности	

старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.....	94
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.....</b>	<b>100</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.....</b>	<b>103</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.....</b>	<b>124</b>

## ВВЕДЕНИЕ

В последнее время интерес отечественных психологов к изучению тревожности существенно усилился в связи с резким изменением жизни общества, порождающими неопределенность и непредсказуемость будущего и, как следствие, переживание эмоционального напряжения, тревоги, тревожности. Именно тревожность, как отмечают ученые, лежит в основе целого ряда психологических трудностей детства, в том числе многих нарушений развития.

Педагогическая практика в настоящее время сталкивается с такой проблемой: учащимся по каким-либо причинам не комфортно в школе: одна из причин выступающая на первое место – это повышенная тревога у учащихся. Тревожность может проявляться в общении со сверстниками, с учителями, родителями, при проверке знаний и так далее.

Исследование психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ актуально по нескольким причинам. Во-первых, напряжённость учебного процесса – для подготовки к итоговым испытаниям выпускникам требуется повторить, систематизировать и овладеть массивом информации, что порождает напряжённость и интенсивность учебной нагрузки. Во-вторых, влияние тревожности на результаты экзамена – в зависимости от темперамента и ситуации, состояние тревожности может негативно влиять на результаты экзамена. Однако повышенная тревожность может производить мобилизующее действие, активизировать память и внимание и положительно влиять на результаты экзамена. В-третьих, предстоящий единый государственный экзамен заставляет школьников беспокоиться и переживать. Это объясняется значимостью результатов экзаменов в дальнейшей жизни школьников и самой процедурой прохождения экзамена. Кроме того, высокий уровень тревожности создаёт угрозу психическому здоровью личности. Поэтому важно проводить раннюю диагностику и

коррекцию уровня тревожности в период экзаменационных испытаний.

Выпускнику школы для подготовки к итоговым испытаниям требуется повторить, систематизировать и овладеть массивом информации традиционного и инновационного характера, быть компетентным в изучаемом предмете. Все это порождает ситуацию напряженности, интенсивности учебной нагрузки школьника, возникают беспокойство, тревожность, стрессы и другие психические состояния, которые наносят вред психологическому здоровью, создают помехи в результативности процесса обучения. Ситуативная тревожность является одним из таких факторов, влияющим на эффективность учебного процесса и на успеваемость выпускников.

Исследованием проблемы тревожности занимались многие психологи, среди них: Л.И. Божович, К. Гольдштейн, К. Изард, Р. Мэй, И.П. Павлов, А.М. Прихожан, Г.С. Салливэн, Ч.Д. Спилбергер, Дж. Тейлор, А. Фрейд, З. Фрейд, Ю.Л. Ханин, К. Хорни. В работах А.И. Захарова, Н.В. Имеладзе, Л.М. Прихожан отмечается, что постоянные переживания тревоги становятся фактором формирования такого личностного образования как тревожность именно в подростковом возрасте.

Существуют некоторые проблемы, которые ещё не до конца изучены по коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

Актуальность этой проблемы определила тему нашей работы «Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ».

Цель исследования: теоретически обосновать и опытно-экспериментальным путем проверить эффективность реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

Объект исследования: ситуативная тревожность старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

Гипотеза исследования: уровень ситуативной старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ изменится если разработать и реализовать программу, содержащую лекционный метод передачи знаний; психодиагностические методы исследования личности; методы социально-психологического тренинга дискуссионный метод обсуждения различных проблем, метод анализа конкретных ситуаций, учебно-игровая деятельность, рефлексия.

В соответствии с целью, объектом, предметом исследования были поставлены следующие задачи:

1. Рассмотреть понятие «тревожность» в психолого-педагогической литературе.
2. Изучить особенности ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.
3. Теоретически обосновать и разработать модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.
4. Определить этапы, методы и методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования.
6. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.
7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.
8. Составить рекомендации педагогам и родителям по коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

Теоретико-методологической основой работы явились:

- системный подход в психологии (П.К. Анохин, А.Д. Глотовкин, В.П. Кузьмин, Б.Ф. Ломов, М.С. Роговин и др.);
- деятельностный подход к развитию личности (Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев, А.Р. Лuria, С.Л. Рубинштейн и др.);
- психологические теории развития и возрастной психологии (А.А. Реан, И.С. Кон, А.М. Приходжан, Л.А. Регуш и др.).

Методы и исследования:

1. Теоретические: анализ, обобщение, целеполагание, моделирование.
2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование.
3. Психодиагностические:
  - методика «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» (на основании МОДТ, Е.Е. Ромицкого);
  - методика «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханина);
  - методика «Шкала тревожности» (О. Кондаш).
4. Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

Теоретическая значимость исследования состоит в следующем: обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме коррекции ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ, разработана модель исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ.

Практическая значимость исследовательской работы: разработана программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ.

База исследования: Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 30 г. Челябинска им. Н.А. Худякова», 11 «А» класс в количестве 25 человек.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЕГЭ

## 1.1 Понятие ситуативной тревожности в психолого-педагогической литературе

Изучение ситуативной тревожности как психолого-педагогическая проблема рассматривалась в исследованиях многих ученых, таких как А. Адлер, Г.Г. Аракелов, Н.В. Имададзе, Р.С. Немов, М.З. Неймарк, А.В. Петровский, А. М. Прихожан, С. Салливен, З. Фрейд, К. Хорни [Цит. по: 49, с.174].

Проведем анализ понятия «тревожность» в психолого-педагогической литературе.

Многие представители психоанализа рассматривали тревожность как врожденное свойство личности, как изначально присущее человеку состояние. Проблема тревожности как проблема психологическая была впервые поставлена и рассмотрена в трудах основателя психоанализа З. Фрейда [Цит. по: 6, с. 96].

Содержание тревожности, согласно З. Фрейду, составляет переживание неопределенности и чувство беспомощности. Он выделял три основных вида тревожности: объективную (реальный страх на опасность во внешнем мире), невротическую (страх на опасность, не определяемую и не известную) и моральную тревожность. З. Фрейд писал о том, что человек имеет несколько врожденных влечений – инстинктов, которые являются движущей силой поведения человека, определяют его настроение. Столкновение биологических влечений с социальными запретами порождает неврозы и тревожность [Цит. по: 13, с. 40].

Н.В. Имададзе отмечает, что наличие тревоги в состоянии стресса

связано именно с ожиданием опасности или неприятности, с предчувствием его. Потому тревога может возникнуть не прямо в ситуации стресса, а до наступления этих состояний, опережать их. Однако тревога может быть различной в зависимости от того, от кого субъект ожидает неприятности: от себя (своей несостоятельности), от объективных обстоятельств или от других людей. Так же ученые отмечают у субъекта эмоциональное неблагополучие, которое выражается в тревоге, беспокойстве, растерянности, страхе, неуверенности. Так Н.В. Имададзе прямо связывает состояние тревоги с предчувствием фрустрации. По его мнению, тревога возникает при антиципации ситуации, содержащей опасность фрустрации актуализированной потребности [Цит. по: 3, с. 125].

Проблема тревожности стала предметом специального исследования у неофрейдистов. Так, К. Хорни считает, что источники тревоги и беспокойства личности находится не в конфликте между биологическими влечениями и социальными запретами, а являются результатом неправильных человеческих отношений. Он считает, что при помощи удовлетворения этих потребностей человек стремится избавиться от тревоги [Цит. по: 29, с. 23].

Подход к объяснению склонности к тревоге с точки зрения физиологических особенностей свойств нервной системы мы находим у отечественных психологов. Так, в лаборатории И.П. Павлова, было обнаружено, что, скорее всего нервный срыв под действием внешних раздражителей происходит у слабого типа нервной системы, затем у возбудимого типа и меньше всего подвержены срывам животные с сильным уравновешенным типом с хорошей подвижностью [Цит. по: 28, с. 159].

Следовательно, тревога с физиологической точки зрения – это эмоциональное состояние, которое характеризуется физиологическими изменениями в организме: активацией нервной системы и типичными вегетативными признаками (учащение пульса и дыхания, повышение артериального давления, усиление потоотделения и т. д.)

Б.М. Теплов указывает на связь состояния тревоги с силой нервной системы. Высказанные им предположения об обратной корреляции силы и чувствительности нервной системы, нашло экспериментальное подтверждение в исследованиях В.Д. Небылицына, который проводил исследование с подростками. Он делает предположение о более высоком уровне тревожности у подростков со слабым типом нервной системы [Цит. по: 31, с. 117].

Однако отметим, что не только тип нервной системы обуславливает уровень тревожности подростков. Так М.З. Неймарк считает, что первоначально тревога вызвана реальными для подростка трудностями, но по мере закрепления неадекватного отношения подростка к себе, своим возможностям, людям, неадекватность станет устойчивой чертой его отношения к миру [Цит. по: 14, с. 2].

В научно-психологической литературе отмечается, что состояние тревожности может вызвать у подростков определенный уровень агрессии. Так В.А. Бакеева считает, что в основе отрицательных форм поведения подростков лежат эмоциональное переживание, неспокойствие, неуютность и неуверенность за свое благополучие, которое может рассматриваться как проявление тревожности [Цит. по: 35, с. 135].

М.С. Каган с одной стороны, рассматривает тревогу как врожденную реакцию на опасность, присущую каждой личности, с другой стороны – ставит степень тревожности человека в зависимость от степени интенсивности обстоятельств (стимулов), вызывающих чувство тревоги, с которыми сталкивается человек, взаимодействуя с окружающей средой [Цит. по: 38, с. 224].

К. Хорни и С. Салливен считают тревогу изначальным свойством, «основной тревогой», тем не менее, подчеркивают и ее социальное происхождение, ее зависимость от условий формирования в раннем детстве. Э. Фромм считает, что тревога возникает в результате нарушения «естественнных социальных связей» [Цит. по: 52, с. 48].

С. Салливен определяет тревожность не только как одно из основных свойств личности, но и как фактор, определяющий ее развитие. Возникнув в раннем возрасте, в результате соприкосновения с неблагоприятной социальной средой, тревога постоянно и неизменно присутствует на протяжении всей жизни человека [Цит. по: 45, с. 481].

Другой подход к пониманию тревожности отмечается у Э. Фромма. Он считает, что в эпоху средневекового общества, с его способом производства и классовой структурой, человек не был свободен, но он не был изолирован и одинок, не чувствовал себя в такой опасности, и не испытывал таких тревог, потому что он не был «отчужден» от вещей, от природы, от людей. С развитием общества разрываются первичные узы, появляется свободный индивид, оторванный от природы, от людей, в результате чего он испытывает глубокое чувство неуверенности, бессилия, сомнения, одиночества и тревоги. Чтобы избавиться от тревоги, порожденной «негативной свободой», человек стремится избавиться от самой этой свободы. Единственный выход он видит в бегстве от свободы, то есть бегство от самого себя, в стремлении забыться и этим подавить в себе состояние тревоги [Цит. по: 48, с. 19].

А. Адлер считал тревожность довольно часто встречающейся чертой характера, сопровождающей человека на протяжении всей его жизни. Он рассматривал её в качестве симптома невроза, который понимал как диагностически неоднозначный термин, охватывающий многочисленные поведенческие нарушения. Тревожность приводит к нарушениям в развитии личности и значительно ухудшает общее благополучие человека [Цит. по: 62, с. 207].

В научной литературе выделяются и такие источники тревоги, как тревога из-за потенциального физического вреда, тревога из-за потери любви (любви матери, расположения сверстников), тревога из-за чувства вины, тревога из-за неспособности овладеть средой, тревога в состоянии фрустрации. В возникновении тревоги большое значение придается и

семейному воспитанию, роли матери, взаимоотношениям ребенка с матерью [66, с. 43].

С. Салливен, Э. Фромм и К. Хорни пытаются показать различные механизмы избавления от тревоги. Э. Фромм считает, что все эти механизмы, в том числе «бегство в себя», лишь прикрывает чувство тревоги, но полностью не избавляет индивида от нее. Наоборот, чувство изолированности усиливается, ибо утрата своего «Я» составляет самое болезненное состояние. Психические механизмы бегства от свободы являются иррациональными, по мнению Э. Фромма, они не являются реакцией на окружающие условия, поэтому не в состоянии устраниить причины страдания и тревоги [Цит. по: 61, с. 135].

Анализ психолого-педагогической литературы показал, что в понимании природы тревожности у зарубежных авторов можно проследить два подхода – понимание тревожности как изначально присущее человеку свойство, и понимание тревожности как реакцию человека на внешний мир, то есть выведение тревожности из социальных условий жизни. Среди ученых отсутствует четкость в понимании природы тревожности и нет различия между объективно обоснованной тревожностью и тревожностью неадекватной.

Рассмотрим точки зрения на понятие тревожности отечественных ученых.

А.М. Прихожан указывает, что тревожность – это «переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности» [55, с. 41].

По определению Г.Г. Аракелова тревожность – это черта личности, связанная с генетически детерминированными свойствами функционирующего мозга человека, обуславливающими постоянно повышенным чувством эмоционального возбуждения, эмоций тревоги [Цит. по: 25, с. 101].

Многие ученые различают тревожность как эмоциональное состояние

и устойчивое свойство, черту личности или темперамента. Так, по определению Р.С. Немова: «тревожность – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях» [44, с. 122].

По определению А.В. Петровского: «тревожность – склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги; один из основных параметров индивидуальных различий» [Цит. по: 52, с. 48].

Н.Е. Лысенко и Е.Е. Шотт отмечают, что тревожность – это многозначный психологический термин, который описывают как определенное состояние индивидов в ограниченный момент времени, так и устойчивое свойство любого человека [Цит. по: 41, с. 208].

В.В. Суворова определяет тревожность как состояние, возникающее в экстремальных условиях, очень трудных и неприятных для человека [Цит. по: 26, с. 42].

В.С. Мерлин определяет тревожность, как психологическое, а не нервное напряжение, возникающее в «крайне трудной ситуации» [Цит. по: 46, с. 151].

В своих исследованиях Л.А. Китаев-Смык отмечает, что «широкое распространение получило использование дифференциированного определения двух видов тревожности: тревожность характера – постоянная черта характера, проявляющаяся в склонности индивида испытывать тревогу вне зависимости от силы угрожающего фактора и ситуационная тревожность – типичное состояние эмоциональной напряженности, обусловленной конкретной ситуацией», предложенное Ч.Д. Спилбергером» [Цит. по: 68, с. 74].

Анализ понятий тревожности у отечественных психологов показал, что единого мнения о её определении нет. Как и зарубежные авторы, отечественные так же сходятся в том, что тревожность является

отрицательным состоянием, т.е. таким состоянием, которое вызывает психологический дискомфорт, напряжение, переживание и неопределенность. Так же можно отметить связь тревожности с такими понятиями как страх, стресс, опасность и дискомфорт. И практически все определения тревожности не несут в себе конкретные ситуации, действия или объекта. Тревожность может проявляться независимо от внешних обстоятельств. На психологическом уровне тревожность переживается в виде чувств неопределенности, беспомощности, бессилия, незащищенности, одиночества, грозящей неудачи, невозможности принять решение и др. На физиологическом уровне реакции тревожности проявляются в усилении сердцебиения, учащении дыхания, увеличении минутного объема циркуляции крови, повышении артериального давления, возрастании общей возбудимости, снижении порогов чувствительности, когда ранее нейтральные стимулы приобретают отрицательную эмоциональную окраску [61, с. 133].

Следовательно, «тревожность» – это состояние, при котором индивид имеет повышенную склонность к переживаниям, опасениям, угрозам и беспокойству без оснований.

Отметим, что научные исследования тревожности направлены на различие ситуативной тревожности, связанной с конкретной внешней ситуацией, и личностной тревожности, являющейся стабильным свойством личности, а также на разработку методов анализа тревожности, как результата взаимодействия личности и ее окружения. Личностная тревожность – это индивидуальная черта личности человека, отражающая его предрасположенность к эмоциональным отрицательным реакциям на жизненные различные ситуации, несущие в себе угрозу для его «Я» (самооценки, уровня притязаний, отношения к самому себе и т.п.).

Изучением ситуативной тревожности занимались следующие учёные Ч.Д. Спилбергер, Дж. Тейлор, Ю.Л. Ханин.

Ситуативная тревожность – поведенческая реакция на определенные

жизненные ситуации. Такое состояние может быть обусловлено, например, переговорами с официальными лицами, разговорами по телефону, экзаменационными испытаниями, общением с незнакомыми людьми противоположного пола или возраста, соревнований [Цит. по: 62, с. 206].

Ситуативную тревожность по-разному описывают разные авторы.

Ч.Д. Спилбергера выделил основные виды тревожности, среди которых была и ситуативная. По его мнению, ситуативная тревожность – это эмоциональное состояние, характеризуемое субъективными ощущениями напряжения, беспокойства, мрачных предчувствий. Она порождается конкретной ситуацией угрозы и возникает у каждого человека в преддверии возможных неприятностей и жизненных осложнений [Цит. по: 2, с. 141].

Ситуативная тревожность по Дж. Тейлору – это эмоциональная реакция, испытываемая человеком в данный момент времени и связанная с конкретной внешней ситуацией. Она характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью и возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию. Дж. Тейлор разработал диагностический опросник, ориентированный на исследование тревожности личности. Дж. Тейлор отметил, что состояние тревожности, как правило, вызывается определённым триггером опасности и воспринимается личностью, как позыв к действию психологической защиты [Цит. по: 66, с. 43].

Ю.Л. Ханин пишет о том, что ситуативная тревожность возникает как реакция человека на различные, чаще всего социально-психологические стрессоры (ожидание негативной оценки или агрессивной реакции, опасение потерять что-то очень значимое – любимого человека, работу, материальные или нематериальные ценности) [Цит. по: 17, с. 235].

Р.С. Эвери и Э. Фрейдлих рассмотрели ситуативные аспекты тревожности, выделив её временные характеристики и динамику в контексте адаптации индивида к изменениям в окружающей среде [Цит. по: 21, с. 273].

Т.А. Мищенко рассматривал ситуативную тревожность через призму субъективного опыта человека [Цит. по: 22, с. 212].

По мнению Ю.И. Куликов ситуативную тревожность – это динамическое состояние, обусловленное конкретными обстоятельствами, в которых оказывается человек [Цит. по: 26, с. 41].

Л.И. Божович акцентировала внимание на жизненных ситуациях и взаимодействии человека с окружающей средой как на факторах, способствующих повышению уровня ситуативной тревожности [Цит. по: 38, с. 225].

А.В. Петровский предложил интегрированный подход к пониманию ситуативной тревожности, совмещающий понятия эмоций, когниции и поведения [54, с. 108].

Следовательно, под ситуативной тревожностью мы будем понимать эмоциональное состояние, которое возникает как реакция на конкретную ситуацию и характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, нервозностью. Такая тревожность связана с внешними факторами, обусловливающими угрозу. Она является ответом на изменения обстоятельств, которые расцениваются субъектом как стрессовые. Когда раздражающий фактор иссякает, состояние индивида нормализуется. Ситуативная тревожность возникает как ответ человека на разнообразные общественно-психологические стрессы. К ним относятся, например, ожидание негативной оценки или агрессивной реакции, опасение потерять что-то значимое.

Таким образом, мы изучили понятие тревожности и ситуативной тревожности в психолого-педагогической литературе. Тревожность – это состояние, при котором индивид имеет повышенную склонность к переживаниям, опасениям, угрозам и беспокойству без оснований. Исследования ученых, рассматривающих ситуативную тревожность, направлены, прежде всего, на различие ситуативной тревожности и личностной тревожности, а также на разработку методов анализа

тревожности, как результата взаимодействия личности и ее окружения. Такое состояние может быть обусловлено, например, переговорами с официальными лицами, разговорами по телефону, экзаменационными испытаниями, общением с незнакомыми людьми противоположного пола или возраста, соревнований.

## 1.2 Особенности ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ

В российской системе образования старшеклассниками считаются ученики 9-11 классов, то есть возрастная группа от 14 до 17 лет. Возраст старшеклассников приходится на старший подростковый возраст [4, с. 33].

Подростковый период развития – это противоречивый период жизненного пути человека. Л.И. Божович определяла возрастные рамки этого периода от 12 до 16 лет, Л.С. Выготский 13-18 лет, Э. Эриксон – от 12 до 19 лет. Границы подросткового периода примерно совпадают с обучением детей в 5-8 классах средней школы и охватывают возраст от 10-11 до 14 лет [Щит. по: 1, с. 65].

Подростковый возраст является переходным, прежде всего в физиологическом плане, так как в этот период происходит половое созревание. В социальном плане подростки продолжают свою первичную социализацию [27, с. 159].

Подростковый возраст отличается выходом на качественно новую социальную позицию, в которой формируется его сознательное отношение к себе как к члену общества. Подросток начинает отстаивать свои новые права, ограждая многие сферы своей жизни от контроля родителей. Он начинает ощущать свои физические изменения и чувствует себя более сильным, уверенным. Это вызывает потребность занять новое положение в семье, школьном коллективе: подросток уже не чувствует себя «маленьким» и стремится расширить свои права, став более самостоятельным и готовым

принять тот факт, что со стороны взрослых и сверстников требования, с некоторых пор, будут выше. Эмоциональное развитие подростков и механизмы эмоциональной регуляции рассматриваются в литературе в основном как сугубо индивидуальные особенности и различия, а также с позиций адаптивного поведения [9, с. 35].

В старшем подростковом возрасте ребенок дорожит своими отношениями со сверстниками. Дружба из всех значимых ценностей выходит на первый план и именно через нее подросток учится взаимопомощи, сотрудничеству, взаимовыручке, а также возможному риску, ради другого человека. Одновременно с процессом созревания организма и связанными с ним изменениями в эмоциональной сфере подростка, возрастают его интеллектуальные возможности [42, с. 55].

Появляется склонность к саморефлексии и самовоспитанию. Самовоспитание, предполагая определенный уровень развития личности, ее самосознания, способности к анализу при осознанном сравнении своих поступков с поступками других людей, формирует личность на протяжении всей жизни человека. Подростковый возраст претерпевает изменения в интеллектуальной и эмоциональной сферах личности. Проблемы самосознания и самоопределения в подростковом возрасте возникают из-за ценного психологического приобретения – открытия подростком своего внутреннего мира, его изучения и принятия [15, с. 52].

В подростковом возрасте ведущая деятельность – интимно-личностное общение. Именно в процессе общения со сверстниками происходит становление нового уровня самосознания, формируются навыки социального взаимодействия, умение подчиняться и в тоже время отстаивать свои права. Кроме того, общение является для подростков очень важным информационным каналом. В результате такой резкой смены интересов в подростковом возрасте часто страдает учебная деятельность, снижается школьная мотивация. Многие особенности поведения подростка связаны не только с психологическими изменениями, но и с изменениями,

происходящими в организме подростка. Половое созревание и неравномерное физиологическое развитие подростка обуславливают многие его поведенческие реакции в этот период. Подростковый возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью и резкими колебаниями настроения [43, с. 239].

В подростковом возрасте дети становятся эмоциональными и проявляют тревожность. Эмоциональный фон в этот период становится неровным и нестабильным. Ребёнок вынужден приспосабливаться к физическим и физиологическим изменениям в организме. Причинами повышенной тревожности у подростков могут быть:

1) генетические факторы – если у кого-то из близких родственников есть история тревожных расстройств, это может увеличить вероятность развития тревожности у подростка;

2) окружающая среда – сложности в семье, развод родителей, насилие или конфликты в семье могут создавать стресс и тревожность у подростка;

3) школьная среда – академическая нагрузка, социальное давление со стороны сверстников, проблемы социальной адаптации и школьные конфликты могут вызывать тревожность у подростка [65, с. 241];

4) социальное давление – подростки могут чувствовать давление общества и своих сверстников, чтобы соответствовать определённым стандартам красоты, успеха и популярности, что может вызывать тревожность;

5) технологический прогресс – в современном мире подростки сталкиваются с постоянным потоком информации и воздействием социальных медиа, в следствии, это может привести к сравнению себя с другими, страху пропущенных возможностей и социальной изоляции, что способствует тревожности [56, с. 189].

В старшем подростковом возрасте дети проявляют ситуативную тревожность, которая связана с проявлением тревоги в определённый момент времени в различных ситуациях. К ним могут относиться экзамены,

ответы на уроке, отношения с педагогами и одноклассниками, учебные нагрузки и другие [18, с. 30].

Особенности ситуативной тревожности школьников подросткового возраста исследовали такие ученые, как А.К. Болотова, Л.П. Буева, Н.М. Гордецова, М.В. Ермолаева, А.И. Захаров, О.Н. Истратова, В.С. Мухина, А.М. Прихожан, А.С. Спиваковская [Цит. по: 39, с. 107].

В.С. Мухина считает, что вышеназванный возрастной период – это время свободы от взрослой ответственности. В своих исследованиях она дает такую характеристику подростков. Подростки очень жестоки к тем, кто выбивается из их среды. Они еще не знают, кто они есть на самом деле, и чувствуют опасность со стороны тех, кто не хочет приспосабливаться. Они еще не обрели уверенности и желают быть «как все» и в то же время быть тем, какие они есть на самом деле. Именно это несоответствие приводит подростков к тревожному состоянию [43, с. 229].

В психолого-педагогической литературе отмечается, что ситуативная тревожность у подростков проявляется на разных уровнях. Так, на физиологическом уровне она характеризуется усиление сердцебиения, учащением дыхания, возрастанием общей возбудимости, снижением порога чувствительности. На психологическом уровне ситуативная тревожность проявляется в напряжении, озабоченности, нервозности, чувстве неопределенности, невозможности принять решение, агрессии или апатии [8, с. 84].

Как отмечает А.И. Захаров, у каждого подростка существует свой определенный уровень тревожности. Этот уровень сигнализирует подростку о надвигающейся угрозе, активизирует внутренние ресурсы организма, психики человека до того, как наступает ожидаемое событие, побуждает к целенаправленному поведению, помогает адаптироваться к новым условиям. В этом плане тревога как вполне нормальное психическое состояние имеет положительное значение [Цит. по: 36, с. 97].

Ощущение тревоги у некоторых подростков несмотря на то, что оно сигнализирует о надвигающейся опасности, вместо активности вызывает состояние беспомощности, неуверенности в своих силах, что приводит к дезорганизации целенаправленного поведения, снижению активности, к появлению неврозов. В этом проявляется отрицательная роль состояния тревожности.

Воздействие на психику, сознание человека состояния тревоги зависит не только от его индивидуально-психологических особенностей, его конституциональной предрасположенности к переживанию тревоги, но и от культурной, социальной среды, оказавшей ранее и продолжающей оказывать в данной ситуации свое огромное влияние на рациональное мышление и поведение субъекта [53, с. 168].

Характерной чертой высокотревожных подростков является склонность к «застреванию» на негативных переживаниях, сопровождаемых чувством собственной вины, невыполненного долга и т.д. Такие люди проявляют повышенную тревожность даже в отношении мелких житейских проблем и часто бывают нерешительными, неуверенными в себе, живут в постоянном беспокойстве, а иногда и в страхе за свое будущее. Повышенный уровень ситуативной тревожности свидетельствует также о сниженной эмоциональной устойчивости индивида, его невысоких социально-адаптивных качествах, недостаточной активности, целеустремленности в достижении успехов [66, с. 50].

Высокотревожные подростки постоянно озабочены последствиями своих поступков, пребывают в ожидании всевозможных неудач, для защиты от которых принимают излишние предосторожности. Повышенная чуткость к опасности у них обычно сочетается с неверием в собственные силы и возможности. В то же время они весьма обязательны и ответственны, более склонны к частым сомнениям, перепроверке сделанного [62, с. 207].

В старшем подростковом возрасте переживания становятся все более разлитыми, смутными, двойственными, неопределенными, то есть

приобретают черты тревоги в ее классическом описании. Переживания страха характеризуются наличием определенного объекта страха и разлитой тревоги. При этом иррациональность страха в основном отчетливо осознается [2, с. 141].

К основным причинам проявления ситуативной тревожности у подростков относят особенности семейного воспитания. Факторы семейного воспитания выделяются в качестве «базовой» причины тревожности многими исследователями. Существует все же мало сведений о тех факторах детско-родительских отношений, семейного воспитания, которые являются специфическими с точки зрения возникновения у детей устойчивой тревожности [62, с. 168].

Эмоциональные трудности и проблемы чаще встречаются у тех подростков, родители которых характеризуются личностными нарушениями, склонностью к неврозоподобным состояниям, депрессии. Вероятным представляются влияние тревожности родителей на тревожность детей через подражание, воздействие на условия жизни ребенка [8, с. 85].

Тревожные подростки в большей степени, чем их эмоционально благополучные сверстники, фиксируются на негативных характеристиках родителей и своего отношения к ним. В этой группе также более конфликтной оказывается фигура отца. Учеными отмечается, что возникновению и закреплению тревожности способствует все, что нарушает чувство защищенности подростка в семье, и все, что ограничивает социальный опыт подростка, заставляя его всецело ориентироваться на семью [69, с. 254].

Другой особенностью тревожности подростков является школьная неуспешность, взаимоотношения с учителями и сверстниками. Исследования убеждают, что тревожные подростки чаще всего не удовлетворены своей успеваемостью, в то время как эмоционально благополучные в основном удовлетворены. Тревожные подростки

испытывают удовлетворенность чаще всего тогда, когда отметка соответствует их ожиданиям или, когда их ответ, их работа оценивается учителем как «очень хорошая», относящаяся к «самым лучшим» в классе [13, с. 41].

Переживания тревожных школьников, связанные с отношениями со сверстниками, во многом сходны с переживаниями, вызываемыми общением с родителями. И тут, и там доминируют чувства незащищенности, зависимости. Все это дает основание считать, что не столько особенности общения влияют на возникновение и закрепление тревожности, сколько тревожность определяет характеристики такого общения [21, с. 272].

Кроме того, при рассмотрении связи тревожности подростка с его успешным статусом среди сверстников, результаты показали, что тревожные подростки могут занимать разное положение среди сверстников: от очень хорошего – «социометрической звезды» до крайне неблагоприятного – «отверженного». Проблема ситуативной тревожности у подростков тесно связана с тем, как складываются отношения школьника с педагогами. Неблагоприятные отношения, конфликты, грубость и нетактичное поведение учителей по отношению к подросткам рассматривается как одна из основных причин ситуативной тревожности. Так же А.М. Прихожан считает, что проявление ситуативной тревожности зависит от типа личности подростка. Она выделяет агрессивно-тревожный и тревожно-зависимые типы. Спецификой агрессивно-тревожного типа является сочетание агрессии и тревоги [55, с. 108].

Тревожно-зависимый тип личности, по мнению А.М. Прихожан, зарождается в младшем школьном возрасте в форме «чрезмерного послушания» и развивается в подростковом возрасте в форме «фронтирующего неповиновения». В раннем юношеском возрасте этот тип перерастает в «повышенную заботливость, внимание к другим людям, вплоть до самоотречения». Этот тип характеризуется повышенной

чувствительностью к эмоциональному самочувствию другого человека, причем выделяется какая-либо одна значимая фигура, отношение к которой в наибольшей степени влияет на эмоциональное самочувствие, особенности поведения индивида. В младшем школьном возрасте дети не осознают такую зависимость, а в подростковом и юношеском, осознавая, не могут от нее избавиться, поскольку она заменяет большинство других форм удовлетворения эмоциональных потребностей. Кроме вышеперечисленных, А.М. Прихожан отмечает в качестве «масок» тревожности, характерных для детей школьного возраста, лживость, лень, ложную гиперактивность [55, с. 217].

По мнению А.В. Микляева и П.В. Румянцева часто встречаются среди подростков такие состояния, как тревожные переживания, пассивное поведение, вялость, апатия, безынициативность. Пассивное поведение и апатия нередко возникают при гиперопеке детей со стороны взрослых, при «симбиотическом» их существовании, когда старшие полностью выполняют все желания младших, получая взамен полностью послушного подростка, но лишенного воли, инфантильного, не имеющего достаточного опыта и социальных навыков. Другая причина пассивности – это авторитарное воспитание в семье, требование беспрекословного послушания родителям, назидательные инструкции, что способствует проявлению у подростка источника тревоги из-за боязни нарушить предписание. Апатия так же часто является следствием безуспешности других способов адаптации. Выходом из апатии, как считают психологи, является предоставление подростку полной свободы проявления любой инициативы, поощрение любую его активности [Цит. по: 52, с. 49].

Внешние проявления ситуативной тревожности у подростков: серьезное, сдержанное выражение лица, опущенные глаза, на стуле сидит аккуратно, старается не делать лишних движений, не шуметь, предпочитает не обращать себя внимание окружающих. Таких детей называют скромными, застенчивыми. Родители сверстников обычно ставят их в

пример своим детям. В то же время, поведение тревожных подростков отличается частыми проявлениями беспокойства и тревоги, они живут в постоянном напряжении, все время, ощущая угрозу, чувствуя, что в любой момент могут столкнуться с неудачами [30, с. 549].

Подростки с повышенной ситуативной тревожностью отличаются чувствительностью, мнительностью и впечатлительностью. У них можно заметить резкую разницу в поведении на занятиях и вне занятий. Вне занятий это живые, общительные и непосредственные дети, на занятиях они зажаты и напряжены. Отвечают на вопросы учителя низким и глухим голосом, могут даже начать заикаться. Речь их может быть, как быстрой, торопливой так и медленной, затрудненной. Они отличаются частыми проявлениями беспокойства и тревоги, а также большим количеством страхов, причем страхи и тревога возникают в тех ситуациях, в которых подростку, казалось бы, ничего не грозит. Подростки с повышенной ситуативной тревожностью так же очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них, склонны отказываться от той деятельности, например, рисования, в которой испытывают затруднения [35, с. 135].

Таким образом, особенности ситуативной тревожности у старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ. На физиологическом уровне: усиление сердцебиения; учащение дыхания; возрастание общей возбудимости; снижение порога чувствительности. На психологическом уровне ситуативная тревожность у подростков проявляется в напряжении, озабоченности, нервозности, чувстве неопределенности, невозможности принять решение, агрессии или апатии. Они отличаются частыми проявлениями беспокойства и тревоги, а также большим количеством страхов, причем страхи и тревога возникают в тех ситуациях, в которых подростку, казалось бы, ничего не грозит. Отличаются чувствительностью, мнительностью и впечатлительностью. Характеризуются низкой самооценкой, в связи с чем у них возникает ожидание неблагополучия со стороны окружающих.

### 1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ

Опираясь на результаты теоретического исследования, представленные в предыдущих параграфах, нами была сконструирована модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ понимается знаковый образ системы, в котором фиксируются её наиболее существенные компоненты и связи, который может выступать дальнейшим образцом.

Моделирование – это процесс представления объекта исследования адекватной (подобной) ему моделью и проведения экспериментов с моделью для получения информации об объекте исследования. При моделировании модель выступает и как средство, и как объект исследований, находящийся в отношении подобия к моделируемому объекту [11, с. 40].

Под «моделью» в педагогике и психологии понимается система объектов или знаков, воспроизводящая некоторые существенные свойства, качества и связи предметов. Модель представляет собой наглядно-практический метод, благодаря которому можно схематично и в полном виде представить то, как будет строиться весь процесс психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ [21, с. 273].

При построении модели мы исходили из следующих положений. Процесс психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ:

- происходит успешнее при создании условий для развития индивидуальности старшеклассников, в единстве с другими сферами психики, а также в единстве с личностными свойствами и качествами;
- представляет собой двусторонний процесс, в котором в единстве

осуществляются деятельность психолога по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ и деятельность самих учащихся девятых классов;

– есть длительный процесс, осуществляемый по условно обозначаемым этапам, при этом каждый этап подчиняется достижению своих целей в модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

Поэтому, психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ осуществляется не в форме созерцания действительности, а в виде организованных в систему действий, операций, создающих определенные знания, стремления и отношения.

Существуют две основополагающие формы научного познания, а также структурные компоненты и уровни научного знания: эмпирическое (опирается на данные наблюдения и эксперимента) и теоретическое (направлено на всестороннее познание объективной реальности в ее существенных связях и отношениях). Оба эти вида взаимосвязаны в целостной структуре научного познания. Эмпирическое ставит перед теоретическим новые задачи, а последнее ориентирует и направляет эмпирическое. Эмпирическое в своем развитии восходит от фазы стихийного наблюдения до фазы выявления новых данных эксперимента.

Процесс психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ начинается с целеполагания. Представим «дерево целей» процесса психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

«Дерево целей» – структурированный иерархический перечень целей организации, в котором они имеют более низкий уровень подчинения и служат для достижения целей более высокого уровня.

Дерево целей (в психологии) – иерархическое, визуальное

представление достижения целей; принцип, при котором главная цель достигается за счет совокупности второстепенных и дополнительных целей [20, с. 15].

Идея метода «дерева целей» впервые была предложена американским исследователем У. Черчменом. Термин «дерево» подразумевает использование иерархической структуры, полученной путем разделения общей цели на подцели, а их, в свою очередь, на более детальные составляющие, подцели нижележащих уровней. В настоящее время метод дерева целей является центральным, главным методом системного анализа.

Следует отметить, что «дерево целей», как метод целеполагания в психолого-педагогических исследованиях разработан профессором В.И. Долговой [20, с. 16].

Данный метод играет важное значение при исследовании процессов формирования, так как деятельность формирования сводится к достижению сформулированных целей. Необходимость использования данного метода обусловлена тем фактом, что «дерево целей» помогает получить устойчивую структуру целей, которая будет относительно стабильна на каком-то промежутке времени при происходящих изменениях:

Преломляя идеи профессора В.И. Долговой на предмет нашего научного исследования, получим «Дерево целей» психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ, которое представлено на рисунке 1.



Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ

1. Теоретически изучить основы психолого-педагогической коррекции ситуативной старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

1.1. Изучить понятия «тревожность» в психолого-педагогической литературе.

1.1.1. Охарактеризовать подходы к пониманию определения «тревожность».

1.2. Выявить особенности ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

1.2.1. Обозначить возрастные границы старшего подросткового возраста.

1.2.2. Выявить особенности ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

1.3. Обосновать модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

1.3.1. Разработать «дерево целей» психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

1.3.2. Сделать анализ концепций построения психолого-педагогической коррекции.

1.3.3. Выделить основные принципы построения психолого-педагогической программы коррекции.

2. Провести исследование психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

2.1. Определить этапы, методы и методики проведения исследования.

2.1.1. Спланировать этапы исследования.

2.1.2. Выбрать методы исследования.

2.1.3. Подобрать методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку и провести анализ полученных результатов констатирующего эксперимента.

2.2.1. Определить и охарактеризовать выборку исследования.

2.2.2. Провести констатирующий эксперимент.

2.2.3. Провести анализ результатов диагностического исследования.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

3.1. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ

3.1.1. Определить цели, задачи, этапы коррекционной работы.

3.1.2. Составить программу психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

3.1.3. Реализовать программу психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

3.2.1. Провести диагностическое исследование тревожности

старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ после реализации программы психолого-педагогической коррекции.

3.2.2. Провести сравнение результатов диагностики до и после проведения коррекционной программы.

3.2.3. Проанализировать эффективность программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

3.3. Составить рекомендации для родителей и педагогов по коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

3.3.1. Разработать рекомендации родителям по коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

3.3.2. Составить рекомендации педагогам по коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

Проведенное целеполагание помогло сконструировать модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ, которая представлена на рисунке 2.

Цель: теоретически обосновать и опытно-экспериментальным путем проверить эффективность реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.



#### Теоретический блок

Цель: изучение теоретических основ исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

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



#### Диагностический блок

Цель: диагностическое исследование ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

Методы: констатирующий эксперимент, тестирование по методикам.

Методики: «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний (на основании МОДТ, Е.Е. Ромицкого), «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханина), «Шкала тревожности» (О. Кондаш).



#### Коррекционный блок

Разработка и реализация программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

Методы: методы социально-психологического тренинга дискуссионный метод обсуждения различных проблем, метод анализа конкретных ситуаций, учебно-игровая деятельность, рефлексия.



#### Аналитический блок

Оценка эффективности модели и психолого-педагогической программы коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

Методы: тестирование, Т-критерий Вилкоксона.

Методики: «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний (на основании МОДТ, Е.Е. Ромицкого), «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханина), «Шкала тревожности» (О. Кондаш).



Результат: коррекция ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

### Рисунок 2 – Модель исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ

Модель содержит четыре блока: теоретический, диагностический, коррекционный, аналитический.

Теоретический блок включает анализ психолого-педагогической литературы по проблеме коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

Диагностический блок представлен тремя методиками, которые позволяют оценить уровень ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ:

1. Методика «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний (на основании МОДТ, Е.Е. Ромицьина).

2. Методика «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханина).

3. Методика «Шкала тревожности» (О. Кондаш).

Коррекционный блок включает разработку и реализацию программы психолого-педагогической программы коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ. Целью данного блока является коррекция уровня ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ. В коррекционную программу включены занятия, содержащие знакомство старшеклассников со средствами самопознания (самонаблюдение, рефлексия), развитие личностных качеств, направленных на позитивный и дифференцированный образ «Я», развитие коммуникативных навыков и умений, необходимых для уверенного поведения, для преодоления затруднений в общении, в учебе и других видах деятельности, обучение способам саморегуляции психологическими средствами.

Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности учащихся старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ должна быть направлена так же на формирование навыков самоконтроля, самостоятельной оценки собственной работы, обучение пониманию способам собственной деятельности, становление правильного отношения к успехам как к результатам собственных возможностей и усилий, развитие адекватного отношения к неудачам, позволяющего не бояться ошибок, формирование умения не смешивать оценку результатов конкретной работы с отношением педагога к себе.

Отметим, что успешность работы на этом этапе в значительной степени зависит от умения психолога составлять коррекционные программы. Н.Т. Оганесян предлагает при составлении коррекционных программ учитывать следующие моменты:

- четко сформулировать основные цели работы;
- выделить круг задач, которые должны конкретизировать основную цель;
- определить содержание коррекционных занятий с учетом индивидуально-психологических особенностей учащегося;
- определить форму работы (групповая, семейная, индивидуальная);
- отобрать соответствующие методы и техники с учетом возрастных, интеллектуальных и физических возможностей учащихся;
- планировать формы участия преподавателей в коррекционном процессе;
- разработать методы анализа оценки динамики психокоррекционного процесса;
- подготовить помещение, необходимое оборудование, материал для упражнений [Цит. по: 50, с. 144].

Аналитический блок направлен на проведение повторной диагностики после реализации программы психолого-педагогической программы коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ, анализ и обработку полученных результатов с помощью критерия Т-Вилкоксона.

Результативный блок направлен на достижение положительной динамики уровня ситуативной тревожности старшеклассников (снижение уровня ситуативной тревожности старшеклассников) и на основании полученных результатов разработку составлены психолого-педагогических рекомендаций по коррекции уровня ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

Следовательно, модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ состоит из четырех блоков: теоретический, блок диагностики, блок коррекции и аналитический блок. Эффективность коррекции зависит от трех составляющих: адекватность поставленных целей, задач, выбора

методов и принципов работы, прогнозирование процесса развития. Каждому блок соответствуют необходимые методы реализации поставленной цели – с помощью психолого-педагогической программы коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ можно снизить уровень ситуативной тревожности учащихся старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

Таким образом, опираясь на результаты теоретического исследования, нами была сконструирована модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ. Под моделью понимается знаковый образ системы, в котором фиксируются её наиболее существенные компоненты и связи, который может выступать дальнейшим образом. Процесс моделирования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ начался с целеполагания. Было представлено «дерево целей» процесса психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ, а затем сконструирована модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ. Следовательно, была теоретически обоснована и разработана модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

### Выводы по первой главе

В первой главе было рассмотрено понятие «тревожность» в психолого-педагогической литературе. В результате анализа психолого-педагогической литературы нами было установлено, что проблема изучения ситуативной тревожности недостаточно изучена в теории и практике психолого-педагогических исследований. Работы ученых в основном направлены на установление различий ситуативной тревожности, связанной

с конкретной внешней ситуацией, и личностной тревожности, являющейся стабильным свойством личности, а также на разработку методов анализа тревожности, как результата взаимодействия личности и ее окружения.

Изучены особенности ситуативной тревожности старшеклассников. Выявлено, что особенностями ситуативной тревожности подростков является ее проявление на разных уровнях – физиологическом (усиление сердцебиения, учащение дыхания, возрастание общей возбудимости и т.п.) и психологическом (напряжение, озабоченность, нервозность, чувство страха). Частным случаем ситуативной тревожности подростков является экзаменационная тревожность у школьников при подготовке к государственной итоговой аттестации.

Теоретически обоснована и разработана модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ. Разработанное нами «дерево целей» психолого-педагогической коррекции ситуативной старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ позволит целенаправленно организовать и провести исследование в данном направлении. Разработанная нами модель психолого-педагогической коррекции дает целостное представление о проведение психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

## **ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЕГЭ**

### **2.1 Этапы, методы и методики исследования**

Опытно-экспериментальное исследование ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ проходило в 3 этапа:

1. Поисково-подготовительный этап: изучалась научно-методическая, психологическая, педагогическая литература по проблеме исследования, был собран теоретический материал, выявлены основные понятия предмета исследования: объекта, предмета, цели и задач исследования. На первом этапе мы определили то, что тема психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ актуальна.

2. Опытно-экспериментальный этап: на втором этапе была определена база исследования, выбрана группа для опытно-экспериментальной работы, получено согласие и поддержка директора школы; была проведена встреча с детьми; были подобраны методики исследования. Исследование проводилось исследование уровня тревожности по методикам «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» (на основании МОДТ, Е.Е. Ромицкого), исследование ситуативной и личностной тревожности по методике «Методика «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханина), изучение уровня тревожности по методике «Шкала тревожности» (О. Кондаш). На основании первичных результатов производился отбор подростков для участия в психолого-педагогической программе. Разработана и апробирована психолого-педагогическая программа коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период

подготовки к ЕГЭ.

3. Контрольно-обобщающий этап: повторная диагностика по использованным методикам, применение методов математико-статистической обработки данных, разработка рекомендаций педагогам и родителям по коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

Решение задач исследования предполагает использование следующих методов:

1. Теоретические: анализ, обобщение, целеполагание, моделирование.
2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование.

3. Психодиагностические:

- методика «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний (на основании МОДТ, Е.Е. Ромицына);
- Методика «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханина);
- методика «Шкала тревожности» (О. Кондаш).

4. Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

Рассмотрим и дадим характеристику используемым в исследовании методам.

Анализ литературы – служит для ознакомления с фактами, характеризующими историю и современное состояние предмета, помогает глубже осознать проблему, выявить, какие стороны её мало изучены. Первичное ознакомление с литературой должно дать представление о проблематике, основном содержании того или иного источника. После этого определяют способ проработки издания: тщательное изучение с конспектированием, выборочное изучение глав, параграфов, сопровождаемое выписками [11, с. 36].

Обобщение – метод, состоящий в выделении и фиксации относительно устойчивых, инвариантных свойств предметов и их

отношений. Обобщение представляет собой переход на более высокую ступень абстракции путем выявления общих признаков (свойств, отношений, тенденций развития и т.п.) предметов рассматриваемой области, влечет за собой появление новых научных понятий, законов, теорий [11, с. 36].

Целеполагание – это осознанный процесс определения своих потребностей и мотивов, то есть постановка личных или рабочих целей.

Моделирование – исследование объектов познания на их моделях; построение и изучение моделей реально существующих объектов, процессов явлений с целью получения объяснений этих явлений, а также для предсказания явлений, интересующих исследователя [20, с. 16].

Эксперимент – научно поставленный опыт, наблюдение исследуемого явления, процесса в точно учитываемых (зачастую специально искусственно созданных) условиях, позволяющих следить за ходом явления или процесса, измерять и регистрировать изменения и многократно воспроизводить его при повторении этих условий. Отличается от наблюдения активным вмешательством в ситуацию со стороны исследователя, осуществляющего планомерное манипулирование одной или несколькими переменными (факторами) и регистрацию сопутствующих изменений в поведении объекта [34, с. 138].

Констатирующий эксперимент – предусматривает выявление существующих психических особенностей или уровней развития соответствующих качеств, а также констатацию отношений причин и последствий. Цель констатирующего эксперимента – измерение наличного уровня развития (например, уровня развития абстрактно-логического мышления, степени сформированности морально-нравственных представлений). В этом случае констатирующий эксперимент реализуется с помощью психодиагностического метода. Полученные данные составляют основу формирующего эксперимента [7, с. 179].

Формирующий эксперимент – предполагает активное,

целенаправленное воздействие исследователя на испытуемых для того, чтобы выработать определенные свойства или качества. Это позволяет раскрыть механизмы, динамику, закономерности образования психических феноменов, определить условия их эффективного развития. Формирующий эксперимент направлен на активное преобразование, развитие тех или иных сторон психики.

Тестирование – это кратковременное задание, выполнение которого может служить показателем уровня развития некоторых психических функций и которое позволяет с известной вероятностью определить актуальный уровень развития у индивида необходимых навыков, знаний, личностных характеристик и т.д. Тесты в основном служат для целей испытания, чтобы выявить, насколько психические качества испытуемого соответствуют уже ранее выявленным психическим нормам и стандартам [47, с. 169].

Психодиагностический метод – исследовательский метод психологической науки, который имеет определенную специфику по отношению к традиционным исследовательским методам психологии, неэкспериментальному (описательному) и экспериментальному. Основной особенностью психодиагностического метода является его измерительно-испытательная направленность, за счет которой достигается количественная (и качественная) оценка изучаемого явления. Это становится возможным в результате выполнения требований стандартизации, валидности и надежности [11, с. 39].

Математически-статистические методики – это методики статистической обработки результатов эксперимента называются математические приемы, формулы, способы количественных расчетов, с помощью которых показатели, получаемые в ходе эксперимента, можно обобщать, приводить в систему, выявляя в них скрытые закономерности. Некоторые из методов математико-статистического анализа позволяют вычислять элементарные математические статистики, характеризующие

выборочное распределение данных, например, выборочное среднее, выборочная дисперсия, выборочная мода, медиана. Иные методы математической статистики, например, регрессионного анализа, позволяют судить о динамике изменений отдельных статистических выборок. Корреляционный анализ, факторный анализ, методы сравнения выборочных данных позволяют достоверно судить о статистических данных, существующих между переменными величинами [64, с. 40].

Охарактеризуем диагностический инструментарий исследования.

Название психодиагностической методики: «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» (на основании МОДТ).

Автор психодиагностической методики: Е.Е. Ромицына.

Назначение психодиагностической методики: позволяет выявить уровень тревожности в ситуациях проверки знаний.

Структура психодиагностической методики: анкета состоит из десяти вопросов. Испытуемому предлагается прочитать вопросы и ответить на них «да» или «нет».

Стимульный материал: заготовленные бланки с опросником для каждого участника исследования, ручки по количеству детей.

Процедура обследования: методика допускает индивидуальное и групповое применение без ограничения времени (в среднем 10-15 минут). Если в процессе работы у обследуемого возникнут вопросы, то психолог должен дать разъяснения.

Способ обработки результатов психодиагностической методики: подсчитывается количество положительных ответов. Каждый положительный ответ – 1 балл. Баллы суммируются и получится число.

Регистрируемые показатели: уровень тревожности (ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

Название психодиагностической методики: методика «Шкала ситуативной тревожности (СТ)»

Автор психодиагностической методики: Ч.Д. Спилбергер

(русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханина).

Назначение психодиагностической методики: предназначена для диагностики ситуативной тревожности.

Структура психодиагностической методики: анкета состоит из 20 вопросов. Испытуемому предлагается оценить верность в отношении себя 20 утверждений по 4-балльной шкале.

Стимульный материал: бланк с опросником, карандаши или ручки.

Процедура обследования: методика допускает индивидуальное и групповое применение без ограничения времени (в среднем 10-15 минут). Если в процессе работы у обследуемого возникнут вопросы, то психолог должен дать разъяснения.

Способ обработки результатов психодиагностической методики: обработка результатов происходит в соответствии с ключом: формулировки признаков тревожности даны в виде как прямых, так и обратных утверждений. К числу прямых формулировок относятся пункты: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18; к числу обратных формулировок – пункты: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20. Основным показателем данной методики является индекс ситуативной тревожности (ИСТ), который подсчитывается по следующей формуле: ИСТ = ( $\sum$ пп. прямых ответов -  $\sum$ пп. обратных ответов) + 50, (где пп. – пункты опросника, 50 – поправочный коэффициент, который переводит все оценки в область положительных значений). Значения ИСТ могут варьировать в диапазоне от 20 до 80 баллов. Чем выше значение ИСТ, тем более выражена степень переживания ситуативной тревожности.

Регистрируемые показатели: уровень ситуативной тревожности (ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

Название психодиагностической методики: «Шкала тревожности».

Автор психодиагностической методики: О. Кондаш.

Назначение психодиагностической методики: методика направлена на определение уровня тревожности у школьников (8 – 10 классы).

Структура психодиагностической методики: методика содержит 3

субшкалы, определяющих соответственно тревожность, связанную со школьными ситуациями (школьную), с ситуациями общения (межличностную) и с отношением к себе (самооценочную). Содержит 30 вопросов. Испытуемые внимательно читают каждое предложение и обводят кружком одну из цифр: 0, 1, 2, 3, 4.

Стимульный материал: бланк с анкетой и ручки.

Процедура обследования: тестирование проводится в групповой форме, на выполнение методики отводится 15-25 мин. Если в процессе работы у обследуемого возникнут вопросы, то психолог должен дать разъяснения.

Способ обработки результатов психодиагностической методики: обработка происходит в соответствии с ключом. Методика включает ситуации трех типов: ситуации, связанные со школой, общением с учителями; ситуации, актуализирующие представление о себе; ситуации общения. Соответственно, виды тревожности, выявляемые с помощью данной шкалы, обозначены так: школьная, самооценочная, межличностная. Подсчитывается общая сумма баллов отдельно по каждому разделу шкалы и по шкале в целом. Полученные результаты интерпретируются в качестве показателей уровней соответствующих видов тревожности, показатель по всей шкале – общего уровня тревожности. Ответ на вопрос является баллом. Нужно суммировать ответы по первой шкале (в соответствии с перечнем вопросов для данной шкалы), по второй шкале и по третьей. Далее складываем показатели по трем шкалам, таким образом, получим показатель по общему уровню тревожности.

Регистрируемые показатели: уровень тревожности (ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

Для статистического подтверждения гипотезы использовался метод математической статистики – Т-критерий Вилкоксона.

Критерий применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он

позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность. С его помощью мы определяем, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом.

Расчёт Т-критерия Вилкоксона применим в тех случаях, когда признаки измерены по крайней мере по шкале порядка, и сдвиги между вторым и первым замерами тоже могут быть упорядочены. Для этого они должны варьировать в достаточно широком диапазоне. В принципе, можно применять Т-критерий Вилкоксона и в тех случаях, когда сдвиги принимают только три значения: -1, 0 и +1, но тогда критерий Т вряд ли добавит что-нибудь новое к тем выводам, которые можно было бы получить с помощью критерия знаков. Вот если сдвиги изменяются, скажем, от -30 до +45, тогда имеет смысл их ранжировать и потом суммировать ранги.

Суть метода состоит в том, что мы сопоставляем выраженность сдвигов в том и ином направлениях по абсолютной величине. Для этого мы сначала ранжируем все абсолютные величины сдвигов, а потом суммируем ранги. Если сдвиги в положительную и в отрицательную сторону происходят случайно, то суммы рангов абсолютных значений их будут примерно равны. Если же интенсивность сдвига в одном из направлений перевешивает, то сумма рангов абсолютных значений сдвигов в противоположную сторону будет значительно ниже, чем это могло бы быть при случайных изменениях [60, с. 66].

Таким образом, наше опытно-экспериментальное исследование проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. В ходе работы мы использовали различные методы и методики, которые адекватны поставленным цели и задачам.

## 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

В исследовании приняли участие учащиеся 11 «А» класса Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 30 г. Челябинска им. Н.А. Худякова». Данный класс был выбрана из трех одиннадцатых классов случайным образом. Эксперимент был проведен в естественных условиях учебно-воспитательного процесса школы. Дадим психолого-педагогическую характеристику исследуемой выборки.

Общее количество испытуемых составило 25 человек. Гендерный состав: 11 девушек и 14 юношей. Возраст участников: 16-17 лет. В 20 семьях уровень жизни является выше достаточного и достаточным, в семьях 3 учеников – необходимый уровень жизни, 2 подростка живут в семьях с уровнем жизни ниже среднего.

Уровень общего развития школьников выше среднего. Учебно-профессиональные интересы подростков лежат в широкой области знаний и это связано с большим количеством изучаемых предметов. Ведущие мотивы учения у детей условно можно разделить на две группы: для одних мотив – получение хорошей или отличной отметки, для других – знания, умения, навыки, которые они осваивают на уроках. Во внеурочное время 14 подростков занимаются в научных кружках или посещают спортивные секции.

В классе наблюдается наличие микрогрупп по интересам и по месту жительства, психологический микроклимат в классе можно считать благоприятным. Спленченность коллектива по деловым качествам на среднем уровне. Также, в классе обучаются подростки, не общающиеся ни с кем и являющиеся отверженными классом.

Классный руководитель отличается демократическим стилем преподавания и воспитания, пользуется уважением у школьников. Отзывы учителей о классе положительные, так как в своей параллели он является

наиболее прилежным и успешным в учебе, за исключением нескольких учеников.

Со старшеклассниками было проведено исследование уровня тревожности по методике «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний (на основе методики многомерной оценки детской тревожности» (МОДТ, Е.Е. Ромицьина). Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 3 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблица 2.1.

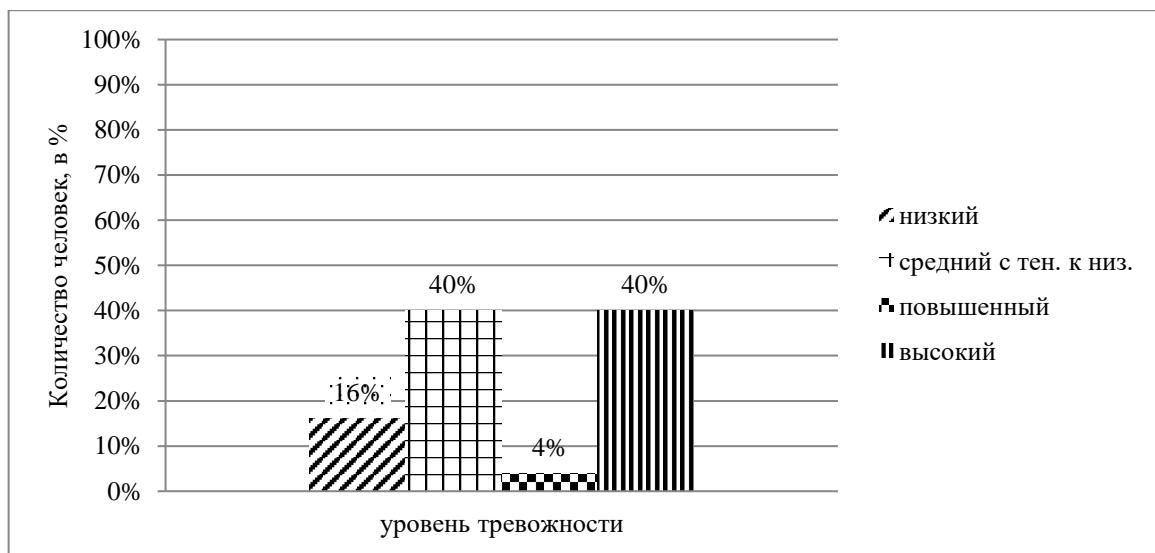


Рисунок 3 – Результаты исследования уровня тревожности старшеклассников по методике «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» (на основании МОДТ, Е.Е. Ромицьина)

Согласно данным на рис. 3 и таблицы 2.1 (приложение 2), низкий уровень тревожности был выявлен у 16 % (4 человек). Испытуемым состояние тревоги в ситуациях проверки знаний не свойственно. Демонстрация знаний (или их отсутствия), достижений, возможностей не смущает. Напротив, ученики стремятся вызвать как можно более бурную реакцию со стороны окружающих в ответ на собственные высказывания или поступки, смутить учителя или шокировать одноклассников. Они любят быть на виду вне зависимости от того, какое впечатление производят на окружающих. По всей видимости, учеба и отношение к ней стоят не на первом месте в списке приоритетов.

Средний уровень был выявлен у 40 % (10 человек). Нормальный

уровень тревожности в ситуациях проверки знаний, необходимый для адаптации и продуктивной деятельности испытуемых. Эмоциональные переживания в условиях проверки знаний, достижений, возможностей имеют адекватный характер. Ученики достаточно ответственно относятся к подобным ситуациям, объективно оценивая свои возможности. Характерны адекватность самооценки, уравновешенность поведения, отсутствие повышенной чувствительности, социальной зависимости и сверхконтроля. В поведении можно наблюдать черты уверенности, решительности, самостоятельности. Ученики достаточно спокойно чувствуют себя у классной доски, демонстрируя свои знания и возможности.

Повышенный был выявлен у 4 % (1 человека). Ученики могут испытывать негативное отношение к демонстрации своих знаний, не любят «устные» предметы, предпочитая отвечать письменно. Переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей особенно выражено, когда аудитория слушателей незнакома либо значима для учеников. Сама по себе учеба для испытуемых нетрудна, но они, возможно, боятся отвечать у доски, т. к. теряются, и поэтому ничего не могут вспомнить. Страх перед публичной демонстрацией своих знаний провоцирует чувство тревоги и неуверенности в себе. В то же время они достаточно успешно справляются с письменными заданиями, контрольными и внеклассными работами.

Высокий уровень был выявлен у 40 % (10 человек). Ученики испытывают резко негативное отношение к демонстрации своих знаний, боятся отвечать перед классом и особенно у доски. Переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей порой бывает неадекватно сильным. У них иногда может появляться слабость и дрожь в ногах и руках, иногда не можете связно произнести ни одного слов. У школьников могут рано формироваться чувства долга, ответственности, высокие моральные и этические требования к себе. Именно у себя они находят массу недостатков. Их отличает

склонность к детальному анализу своего поведения и реакций и высокому интеллектуальному контролю над ними. Данные особенности могут обуславливать такие изменения в познавательной деятельности, как ослабление концентрации и переключаемости внимания, трудности при отделении главного от второстепенного.

Результаты исследования по методике «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний (на основе методики многомерной оценки детской тревожности)» (МОДТ, Е.Е. Ромицына) показали следующие результат:

- низкий уровень тревожности был выявлен у 16 % (4 человек);
- средний уровень был выявлен у 40 % (10 человек);
- повышенный был выявлен у 4 % (1 человека);
- высокий уровень был выявлен у 40 % (10 человек).

Со старшеклассниками было проведено исследование уровня ситуативной тревожности по методике «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Ч.Д. Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханина). Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 4 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблица 2.2.



Рисунок 4 – Результаты исследования уровня ситуативной тревожности старшеклассников по методике «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Ч.Д. Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханина)

Согласно данным на рис. 4 и таблицы 2.2 (приложение 2), низкий уровень ситуативной тревожности выявлен у 20 % (5 человек). Уровень свидетельствует о том, что данные подростки не испытывают ситуативно значимых проблем, связанных с тревогой по различным поводам, и могут адекватно оценивать себя в различных жизненных ситуациях, в том числе и в ситуации обучения.

Умеренный уровень ситуативной тревожности был выявлен у 36 % (9 человек). Для подростков с таким уровнем ситуативной тревожности характерна предусмотрительность, адекватная самооценка, достаточно высокий уровень коммуникативности.

Высокий уровень ситуативной тревожности был выявлен у 44 % (11 человек). Для категории таких подростков свойственна нерешительность, неуверенность в себе, они живут в постоянном беспокойстве, а иногда и в страхе за свое будущее. В то же время такие подростки весьма обязательны и ответственны, более склонны к частым сомнениям, перепроверке сделанного. Будучи в значительной мере подвластными воздействиям среды, имеют сниженный порог сопротивляемости стрессу.

Пограничный уровень ситуативной тревожности не был выявлен и составил 0 % (0 человек). Характеризуется неприятными переживаниями напряженности, беспокойства, озабоченности, нервозности, ощущением неясной угрозы, надвигающейся опасности. Это состояние сопровождается активацией вегетативной нервной системы; оно имеет переходящий характер, динамично и изменчиво во времени, может быть различной интенсивности.

Со старшеклассниками было проведено исследование уровня тревожности по методике «Шкала тревожности» (О. Кондаш). Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 5 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблица 2.3.

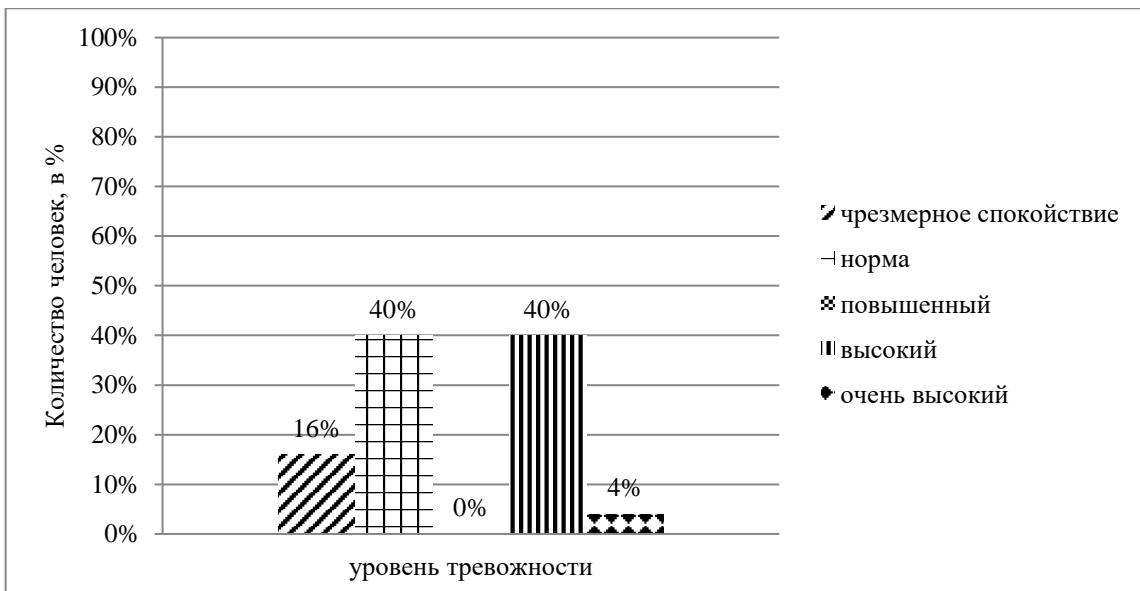


Рисунок 5 – Результаты исследования уровня тревожности старшеклассников по методике «Шкала тревожности» (О. Кондаш)

Согласно данным на рис. 4 и таблицы 2.3 (приложение 2), чрезмерное спокойствие было выявлено у 16 % (4 человека). В этих случаях индивид, скрывая тревогу, как от окружающих, так и от самого себя, вырабатывает жесткие, сильные способы защиты от нее, препятствующие осознанию как определенных угроз в окружающем мире, так и собственных переживаний. У таких детей не наблюдается внешних признаков тревожности, напротив, они характеризуются повышенным, чрезмерным спокойствием.

Нормальный уровень тревожности был выявлен у 40 % (10 человек). Подростки уверены в себе, разумно оценивают свои перспективы, воспринимают появляющиеся трудности соответственно их объективной эмоциональной насыщенности.

Высокий уровень тревожности выявлен у 40 % (10 человек). Для категории таких подростков свойственна нерешительность, неуверенность в себе, они живут в постоянном беспокойстве, а иногда и в страхе за свое будущее. В то же время такие подростки весьма обязательны и ответственны, более склонны к частым сомнениям, перепроверке сделанного. Будучи в значительной мере подвластными воздействиям среды, имеют сниженный порог сопротивляемости стрессу.

Очень высокий уровень тревожности выявлен у 4 % (1 человек). Состояние тревожности переходит в ощущение неизбежности опасности. Проявляется возбуждение, требующее разрядки. Для них характерны волнение и беспокойство, стимулирующие на успешное выполнение поставленной задачи.

Результаты диагностики позволяют сделать вывод о том, что старшеклассников имеют низкий, средний, высокий и повышенный уровни ситуативной тревожности. Следовательно, необходима организация коррекционной работы с детьми, способствующей снижению тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ. Мы разработаем и реализуем психолого-педагогическую программу коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ со старшеклассниками, которые имеют высокий и повышенный уровень ситуативной тревожности (11 человек).

Таким образом, наше исследование проводилось на базе Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 30 г. Челябинска им. Н.А. Худякова». В нем принимали участие старшеклассники 11 «А» класса, в количестве 25 человек. В ходе нашего исследования были проведены 3 методики. Мы определили выборку, провели методики, произвели анализ методик констатирующего эксперимента – построили диаграммы и выразили количество старшеклассников в процентах по каждой методике, определили, что будем проводить психолого-педагогическую программу коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ, с 11 подростками, которые имеют высокий и повышенный уровень ситуативной тревожности.

## Выводы по 2 главе

Во второй главе были определены этапы, методы и методики

исследования. Опытно-экспериментальное исследование проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный этап: проводилось исследование, контрольно-обобщающий этапы. В ходе исследования использовались следующие методы: теоретические (анализ, обобщение, синтез, целеполагание, моделирование), эмпирические (констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование); психодиагностические («Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» (на основании МОДТ, Е.Е. Ромицьина), «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханина), методика «Шкала тревожности» (О. Кондаш)); математико-статистические (Т-критерий Вилкоксона).

Охарактеризована выборка и проанализированы результаты исследования.

Результаты диагностики уровня тревожности по методике «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» (на основании МОДТ, Е.Е. Ромицьина): низкий уровень тревожности у 16 % (4 человек), средний уровень у 40 % (10 человек), повышенный у 4 % (1 человека), высокий уровень у 40 % (10 человек).

Результаты исследования уровня ситуативной тревожности по методике «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Ч.Д. Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханина): низкий уровень ситуативной тревожности у 16 % (4 человек), умеренный уровень ситуативной тревожности у 36 % (9 человек), высокий уровень ситуативной тревожности у 44 % (11 человек), пограничный уровень ситуативной тревожности у 4 % (1 человека).

Результаты исследования уровня тревожности по методике «Шкала тревожности» (О. Кондаш): чрезмерное спокойствие у 16 % (4 человек), нормальный уровень у 8 % (4 человек), высокий уровень у 36 % (9 человек), очень высокий уровень у 4 % (1 человек).

Результаты диагностики позволили сделать вывод о том, что

подростки имеют низкий, средний, высокий и повышенный уровни ситуативной тревожности. Следовательно, необходима организация коррекционной работы со старшеклассниками, способствующей снижению тревожности в период подготовки к ЕГЭ. Мы разработаем и реализуем психолого-педагогическую программу коррекции ситуативной тревожности учащихся старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ со старшими подростками, которые имеют высокий и повышенный уровень ситуативной тревожности (11 человек).

# ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЕГЭ

## 3.1 Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ

Нами была разработана и апробирована программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ и определены организационно-педагогические условия и принципы ее эффективной реализации.

Цель программы: снижение ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

Задачи программы:

1. Повышение сопротивляемости стрессу, отработка навыков уверенного поведения.
2. Развитие эмоционально-волевой сферы, развитие чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим.
3. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
4. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.
5. Обучение навыкам конструктивного взаимодействия.

Принципы программы:

1. Принцип системности и последовательности заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса, в котором реализуются задачи коррекционно-развивающей работы.
2. Принцип научности лежит в основе всех технологий, способствующих коммуникативным способностям детей младшего школьного возраста.

3. Принцип комплексности подразумевает взаимосвязь и координацию деятельности различных специалистов, всех участников учебно-воспитательного процесса в решении задач психолого-педагогического сопровождения.

Программа рассчитана на обучающихся 11 класса.

В соответствии с федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (ФГОС СОО) основная образовательная программа реализуется образовательным учреждением, в том числе, и через внеурочную деятельность. Таким образом, данную программу можно реализовать через часы внеурочной деятельности.

Нормативно-правовые основания программы: Конституция Российской Федерации, Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 г., утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 9 октября 2007 г., согласно ст. 77; Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644, от 31.12.2015 N 1577); Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (в редакции Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644).

При составлении программы использованы теоретические и практические материалы известных психологов: К. Фопеля, Г.Н. Рязапкиной, Р.В. Овчарвой [Цит. по: 24, с. 24].

В программе мы будем использовать следующие методы: лекционный метод передачи знаний; психодиагностические методы исследования личности; методы социально-психологического тренинга дискуссионный метод обсуждения различных проблем, метод анализа конкретных ситуаций, учебно-игровая деятельность, рефлексия.

Сроки реализации программы – в течение месяца с детьми проводится

9 занятий, 3 раза в неделю – по 40-45 минут.

Ожидаемые результаты реализации программы:

1. Снижение уровня тревожности.
2. Развитие концентрации внимания.
3. Развитие четкости и структурированности мышления.
4. Повышение сопротивляемости стрессу.
5. Развитие эмоционально-волевой сферы.
6. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
7. Развитие навыков конструктивного взаимодействия (и всех психических процессов, необходимых при сдаче ЕГЭ).

В программе используются способы и формы фиксации результатов: беседа, опрос, наблюдение, анализ мероприятий, анализ приобретенных навыков, отзывы детей.

Каждое занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Представим содержание занятий, составивших развивающую программу. Более подробно ее описание в приложении 3.

Занятие 1 «Что такое ЕГЭ и что он значит для меня?»

Цель: познакомить выпускников с особенностями ЕГЭ.

Ход занятия:

1. Упражнение «Ассоциации».

Цель: разогрев, настрой на работу.

2. Мини-лекция.

Цель: просвещение учащихся девятых классов.

3. «Мозговой штурм – Что может дать мне ЕГЭ?».

Цель: активизация сильных сторон личности старшеклассника и формирование адекватного мнения об экзаменах.

4. Упражнение «Чего я хочу достичь?»

Цель: настроить на успех.

5. Рефлексия.

Цель: подведение итогов занятия.

Занятие 2 «Как справится со стрессом на экзамене».

Цель: познакомить учащихся с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации.

Ход занятия:

1. Упражнение «Самое трудное».

Цель: разогрев, настрой на работу.

2. Анкета «Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу».

3. Мини-лекция.

Цель: просвещение учащихся.

4. Упражнение «Формула аутотренинга».

Цель: познакомить выпускников с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации.

5. Рефлексия.

Цель: подведение итогов занятия.

Занятие 3 «Как справиться со стрессом на экзамене».

Цель: познакомить учащихся с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации.

1. Упражнение «Состояние тревоги и покоя».

Цель: разогрев, настрой на работу.

2. Мини – лекция.

Цель: просвещение учащихся.

3. Упражнение «Мышечная релаксация».

Цель: обучение методам нервно-мышечной релаксации, приемам расслабления.

4. Упражнение «Дыхательная релаксация».

Цель: научитьправляться с тревогой, используя дыхание.

5. Упражнение «Сосредоточение на предмете».

Цель: научитьправляться с тревогой с помощью медитации.

6. Рефлексия.

Цель: подведение итогов занятия.

Занятие 4 «Способы снятия нервно-психологического напряжения».

Цель: научить выпускников снимать напряжение простыми психологическими способами.

Ход занятия:

1. Упражнение «Дорисуй и передай».

Цель: разогрев, настрой на работу.

2. Мини – лекция.

Цель: просвещение учащихся.

3. Упражнение «Эксперимент».

Цель: определить стратегию поведения в стрессовой ситуации.

4. Упражнение «Правильное дыхание».

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам – состояние организма.

5. Игра «Стряхни неприятный груз».

Цель: обучить избавляться от всего негативного, неприятного.

6. Рефлексия. Упражнение «До следующей встречи».

Цель: подведение итогов занятия.

Занятие 5 «Уверенность на экзамене».

Цель: повысить уверенность в себе и своих силах.

Ход занятия:

1. Игра «Передача хлопка».

Цель: разогрев, настрой на работу.

2. Мини – лекция.

Цель: просвещение учащихся.

3. Упражнение «Статуя уверенности и неуверенности».

Цель: упражнение направлено на то, чтобы неуверенные подростки смогли почувствовать, как меняется их внутреннее состояние в зависимости от внешнего поведения и физических ощущений.

4. Упражнение мои ресурсы.

Цель: развитие умения находить ресурсы для достижения позитивных жизненных целей в будущем.

### 5. Упражнение «Образ уверенности».

Цель: показать учащимся, как еще можно усилить свое ощущение уверенности.

### 6. Рефлексия. Упражнение «До следующей встречи»

Цель: подведение итогов занятия.

## Занятие 6. Тема: «Поведение на экзамене».

Цель: повторить правила поведения на экзаменах.

Ход занятия:

### 1. Упражнение «Приветственное письмо».

Цель: положительный настрой, повышение групповой сплоченности, развитие чувства эмпатии.

### 2. Упражнение «Молодец!»

Цель: формирование уверенного поведения в момент стресса.

### 3. Упражнение «Чего я хочу достичь»

Цель: настроить на успех, развивать актерский талант.

Инструкция: посидите несколько мгновений в тишине и подумайте о том, чего бы вы хотели достичь? Чему вам хотелось бы научиться? Подумайте, как вы могли бы без слов, с помощью мимики и жестов, рассказать группе об этом? Задача остальных: догадаться, о чем идет речь.

### 4. Тест «Умеете ли вы контролировать себя?».

Цель: показать участникам, каким коммуникативным контролем они обладают, как реагируют на изменения ситуации, умеют ли предвидеть, какое впечатление производят на окружающих.

### 5. Рефлексия. Упражнение «До следующей встречи»

Цель: подведение итогов занятия.

## Занятие 7. Тема: «Как вести себя во время экзаменов».

Цель: познакомить выпускников с правилами поведения до и во время экзамена.

1. Упражнение «Эксперимент».

Цель: научить самообладанию в стрессовых условиях.

2. Мини-лекция «Как вести себя во время экзаменов».

Цель: познакомить выпускников с правилами поведения до и во время экзамена.

3. Упражнение «Я хвалю себя за то, что...».

Цель: развитие эмпатии, повышение самооценки.

4. Дискуссия в малых группах.

5. Упражнение «Волшебный лес чудес».

Цель: развитие чувства эмпатии, доверия.

6. Рефлексия. Упражнение «До следующей встречи».

Цель: подведение итогов занятия.

Занятие 8. Тема: «Саморегуляция».

Цель: познакомить с понятием саморегуляции и предложить эффективные способы снятия нервно-психического напряжения.

1. Мини-лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения».

Цель: познакомить с понятием саморегуляции и предложить эффективные способы снятия нервно-психического напряжения.

2. Упражнение «Прощай, напряжение!».

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

3. Дискуссия в малых группах.

Цель: помочь участникам лучше понять себя, разобраться в своих чувствах, взглядах.

4. Упражнение «Ааааа и Иииии».

Цель: развитие позитивного образа «Я»; поднять настроение, вселить оптимизм.

5. Игра «Стряхни».

Цель: избавиться от негативного, ненужного, мешающего и неприятного.

6. Цель: подведение итогов занятия.

Рефлексия. Упражнение «До следующей встречи».

Занятие 9. Тема: «Как бороться со стрессом».

Цель: снять внутреннего напряжения и тревоги.

1. Упражнение «Групповое приветствие».

Цель: развитие коммуникативных навыков, группового взаимодействия, выявление лидерских тенденций, снятие напряжения.

2. Упражнение «Откровенно говоря».

Цель: укрепить групповое доверие к окружающим, снять внутреннее напряжение, страхи, быть откровеннее.

3. Анкета «Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу».

Цель: выявить осведомленность участников в данном вопросе и обнаружить проблемы.

4. Мини-лекция «Как справиться со стрессом».

Цель: осветить теоретические аспекты и рекомендовать упражнения на нейтрализацию и снятие стресса.

5. Дискуссия в малых группах.

Цель: закрепление теоретического материала.

6. Упражнение «Дождь в джунглях».

Цель: снятие мышечных зажимов в области плеч, шеи, позвоночника, расслабление.

7. Упражнение «Сердце нашей группы».

Цель: развитие чувства эмпатии, доверия, сплоченности.

8. Рефлексия. Упражнение «До следующей встречи»

Цель: подведение итогов занятий.

Таким образом, мы разработали и апробировали программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ. Мы сформулировали цель, задачи, принципы программы. Программа рассчитана на обучающихся 11 классов. Сроки реализации программы – в течение месяца с детьми проводятся 9 занятий, 3 раза в неделю – по 40-45 минут.

### 3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

С целью проверки эффективности реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ и с целью подтверждения гипотезы нами была проведена повторная диагностика уровня ситуативной тревожности у старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ по тем же самим методикам:

- методика «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» (на основании МОДТ, Е.Е. Ромицьина);
- Методика «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханина);
- методика «Шкала тревожности» (О. Кондаш).

С целью исследования уровня тревожности старшеклассников после реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ было проведено исследование по методике «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» (на основании МОДТ, Е.Е. Ромицьина). Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 6 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблице 4.1.

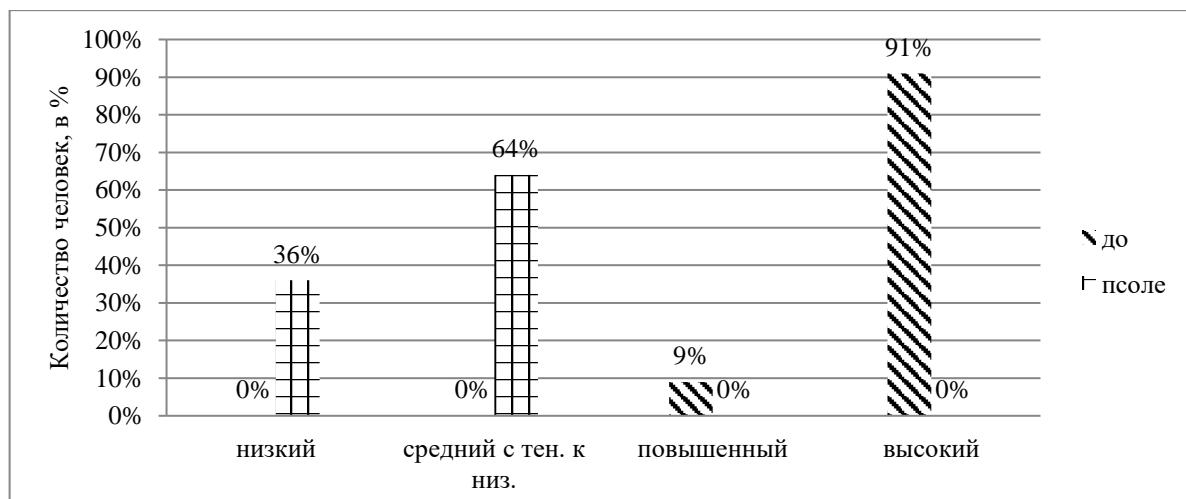


Рисунок 6 – Результаты исследования уровня тревожности старшеклассников по методике «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» (на основании МОДТ, Е.Е. Ромицьина) до и после реализации программы

Согласно данным на рис. 7 и таблицы 4.1 (приложение 4), низкий уровень тревожности до реализации программы не был выявлен ни у одного человека и составил 0 % (0 человек), а после реализации программы уровень повысился и был выявлен у 36 % (4 человек). Испытуемым состояние тревоги в ситуациях проверки знаний не свойственно. Демонстрация знаний (или их отсутствия), достижений, возможностей не смущает.

Средний уровень до реализации программы не был выявлен ни у одного человека и составил 0 % (0 человек), а после реализации программы уровень повысился и был выявлен у 64 % (7 человек). Нормальный уровень тревожности в ситуациях проверки знаний, необходимый для адаптации и продуктивной деятельности испытуемых. Эмоциональные переживания в условиях проверки знаний, достижений, возможностей имеют адекватный характер. В поведении можно наблюдать черты уверенности, решительности, самостоятельности. Ученики достаточно спокойно чувствует себя у классной доски, демонстрируя свои знания и возможности.

Повышенный был до реализации программы был выявлен у 9 % (1 человек), а после реализации программы уровень снизился и не был выявлен ни у одного и составил 0 % (0 человек).

Высокий уровень до реализации программы был выявлен у 91 % (11 человек), а после реализации программы уровень снизился и не был выявлен ни у одного и составил 0 % (0 человек).

Результаты исследования по данной методике показывают, что произошли качественные изменения ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ после реализации программы коррекции.

С целью исследования уровня ситуативной тревожности после реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ было проведено исследование по методике «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Ч.Д. Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханина). Результаты

исследования по данной методике представлены на рисунке 7 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблица 4.2.

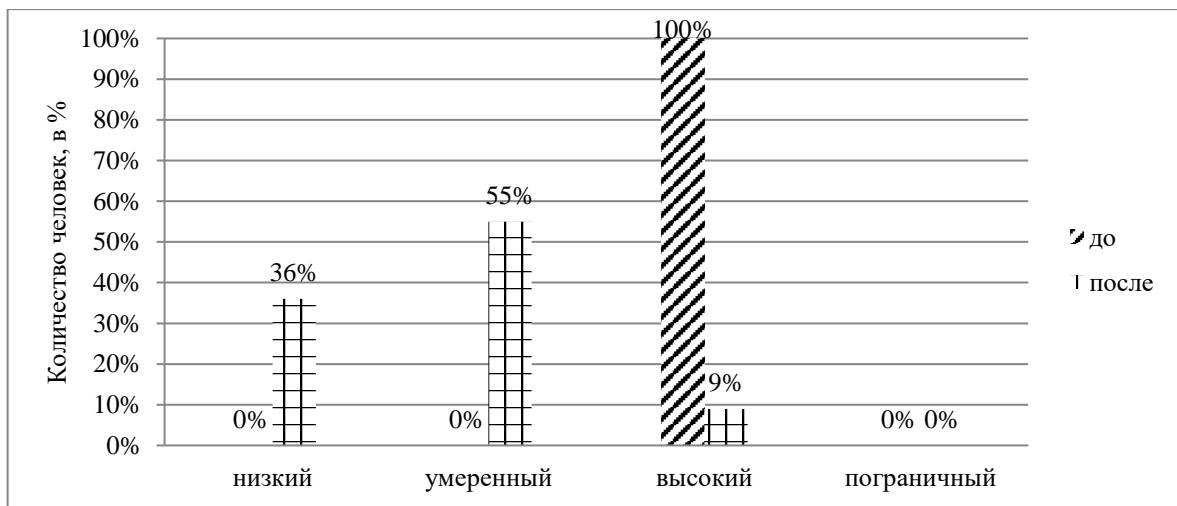


Рисунок 7 – Результаты исследования уровня ситуативной тревожности старшеклассников по методике «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Ч.Д. Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханина) до и после реализации программы

Согласно данным на рис. 7 и таблицы 4.2 (приложение 4), низкий уровень ситуативной тревожности до реализации программы не был выявлен ни у одного человека и составил 0 % (0 человек), а после реализации программы уровень повысился и был выявлен у 36 % (4 человека). Уровень свидетельствует о том, что данные подростки не испытывают ситуативно значимых проблем, связанных с тревогой по различным поводам, и могут адекватно оценивать себя в различных жизненных ситуациях, в том числе и в ситуации обучения.

Умеренный уровень ситуативной тревожности до реализации программы не был выявлен ни у одного человека и составил 0 % (0 человек), а после реализации программы уровень повысился и был выявлен у 55 % (6 человек). Для подростков с таким уровнем ситуативной тревожности характерна предусмотрительность, адекватная самооценка, достаточно высокий уровень коммуникативности.

Высокий уровень ситуативной тревожности до реализации программы был выявлен у 100 % (11 человек), а после реализации

программы уровень снизился и был выявлен у 19 % (1 человек). Для категории таких подростков свойственна нерешительность, неуверенность в себе, они живут в постоянном беспокойстве, а иногда и в страхе за свое будущее. В то же время такие подростки весьма обязательны и ответственны, более склонны к частым сомнениям, перепроверке выполненного задания. Будучи в значительной мере подвластными воздействиям среды, имеют сниженный порог сопротивляемости стрессу.

Пограничный уровень ситуативной тревожности до реализации программы не был выявлен ни у одного человека, а после реализации программы уровень не изменился и остался прежним у 0 % (0 человек).

С целью исследования уровня тревожности после реализации программы было проведено исследование старшеклассников по методике «Шкала тревожности» (О. Кондаш). Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 8 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблица 4.3.

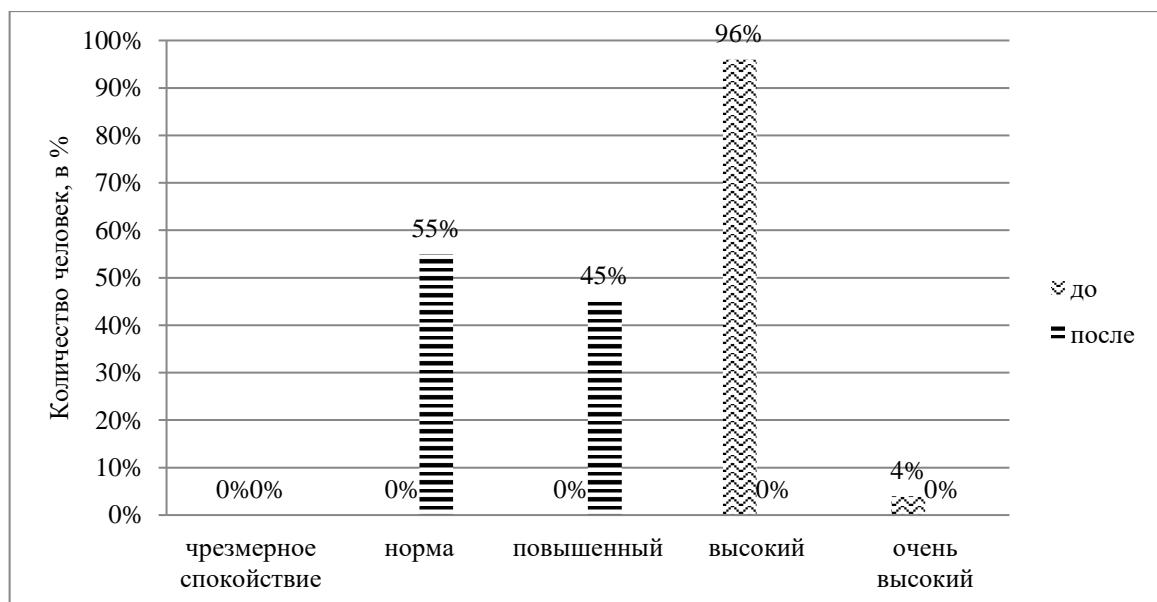


Рисунок 8 – Результаты исследования уровня тревожности старшеклассников по методике «Шкала тревожности» (О. Кондаш) до и после реализации программы

Согласно данным на рис. 8 и таблицы 4.3 (приложение 4), чрезмерное спокойствие до и после реализации программы не было выявлено ни одного человека и составляло 0 % (0 человек).

Нормальный уровень тревожности до реализации программы не был выявлен ни у одного и составил 0 % (0 человек), а после реализации программы уровень повысился и был выявлен у 55 % (6 человек). Старшеклассники уверены в себе, разумно оценивают свои перспективы, воспринимают появляющиеся трудности соответственно их объективной эмоциональной насыщенности.

Повышенный уровень тревожности до реализации программы не был выявлен ни у одного и составил 0 % (0 человек), а после реализации программы уровень повысился и был выявлен у 45 % (5 человек). Повышенная тревожность у старшеклассников опасна тем, что влияет на успеваемость, физическое состояние и самооценку. Выраженная тревожность у подростков связана с риском самоповреждений и суициального поведения, а порой провоцирует развитие психических заболеваний.

Высокий уровень тревожности до реализации программы был выявлен у 96 % (10 человек), а после реализации программы уровень снизил и не был выявлен и составил 0 % (0 человек).

Очень высокий уровень тревожности до реализации программы был выявлен у 4 % (1 человека), а после реализации программы уровень снизил и не был выявлен 0 % (0 человек).

Полученные результаты исследования указывают, на то, что после реализации программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ снизился уровень ситуативной тревожности у старшеклассников.

С целью проверки гипотезы исследования о том, что уровень ситуативной старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ изменится если разработать и реализовать программу, содержащую лекционный метод передачи знаний; психодиагностические методы исследования личности; методы социально-психологического тренинга дискуссионный метод обсуждения различных проблем, метод анализа конкретных ситуаций,

учебно-игровая деятельность, рефлексия, мы применим Т-критерий Вилкоксона, потому что он позволяет сопоставить показатели, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых.

Для расчета Т-критерия Вилкоксона мы используем результаты исследования уровня ситуативной тревожности по методике «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Ч.Д. Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханина) до и после реализации программы.

Расчёт критерия представлен в Таблице 4.4 в Приложении 4.

Предположили две гипотезы:

$H_0$ : интенсивность сдвигов в сторону уменьшения ситуативной тревожности старшеклассников не превосходит интенсивности сдвигов в сторону ее увеличения.

$H_1$ : интенсивность сдвигов в сторону уменьшения ситуативной тревожности старшеклассников превосходит интенсивности сдвигов в сторону ее увеличения.

$$T_{\text{эмп}} = \sum R_t = 0$$

По таблице находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для  $n=11$ :  $T_{\text{кр}}=7$  ( $p \leq 0,01$ )  $T_{\text{кр}}=13$  ( $p \leq 0,05$ ).

Построим ось значимости (рисунок 9):

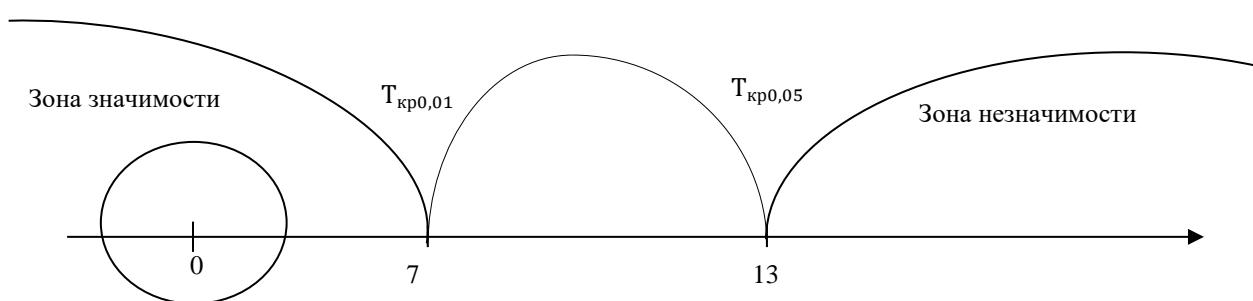


Рисунок 9 – Ось значимости по методике «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Ч.Д. Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханина)

В данном же случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости:  $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,01)$ .

Принимаем  $H_1$ . Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения ситуативной тревожности старшеклассников превосходит интенсивности сдвигов в сторону ее увеличения, следовательно, математическая обработка подтвердила эффективность коррекции ситуативной тревожности учащихся девятых класса. Мы подтвердили гипотезу исследования.

Для расчета Т-критерия Вилкоксона мы используем результаты исследования уровня ситуативной тревожности по методике «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» (на основании МОДТ, Е.Е. Ромицьина) до и после реализации программы.

Расчет критерия представлен в Таблице 4.5 в Приложении 4.

Предположили две гипотезы:

$H_0$ : интенсивность сдвигов в сторону уменьшения ситуативной тревожности старшеклассников не превосходит интенсивности сдвигов в сторону ее увеличения.

$H_1$ : интенсивность сдвигов в сторону уменьшения ситуативной тревожности старшеклассников превосходит интенсивности сдвигов в сторону ее увеличения.

$$T_{\text{эмп}} = \sum R_t = 0$$

По таблице находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для  $n=11$ :  $T_{\text{кр}}=7$  ( $p \leq 0,01$ )  $T_{\text{кр}}=13$  ( $p \leq 0,05$ )

Построим ось значимости (рисунок 10):

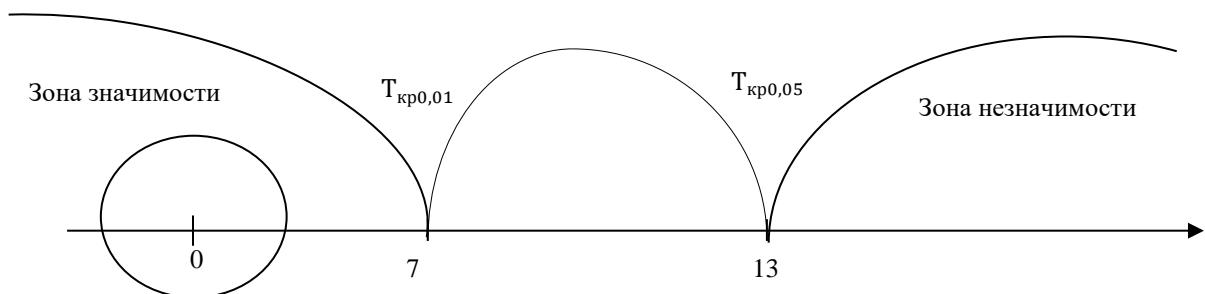


Рисунок 10 – Ось значимости по методике «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» (на основании МОДТ, Е.Е. Ромицьина)

В данном же случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости:  $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$ .

Принимаем  $H_1$ . Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения ситуативной тревожности старшеклассников превосходит интенсивности сдвигов в сторону ее увеличения, следовательно, математическая обработка подтвердила эффективность коррекции ситуативной тревожности учащихся девятых класса. Мы подтвердили гипотезу исследования.

Для расчета Т-критерия Вилкоксона мы используем результаты исследования уровня ситуативной тревожности по методике «Шкала тревожности» (О. Кондаш) до и после реализации программы.

Расчет критерия представлен в Таблице 4.6 в Приложении 4.

Предположили две гипотезы:

$H_0$ : интенсивность сдвигов в сторону уменьшения ситуативной тревожности старшеклассников не превосходит интенсивности сдвигов в сторону ее увеличения.

$H_1$ : интенсивность сдвигов в сторону уменьшения ситуативной тревожности старшеклассников превосходит интенсивности сдвигов в сторону ее увеличения.

$$T_{эмп} = \sum R_t = 4$$

По таблице находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для  $n=11$ :  $T_{кр}=7$  ( $p \leq 0,01$ )  $T_{кр}=13$  ( $p \leq 0,05$ )

Построим ось значимости (рисунок 11):

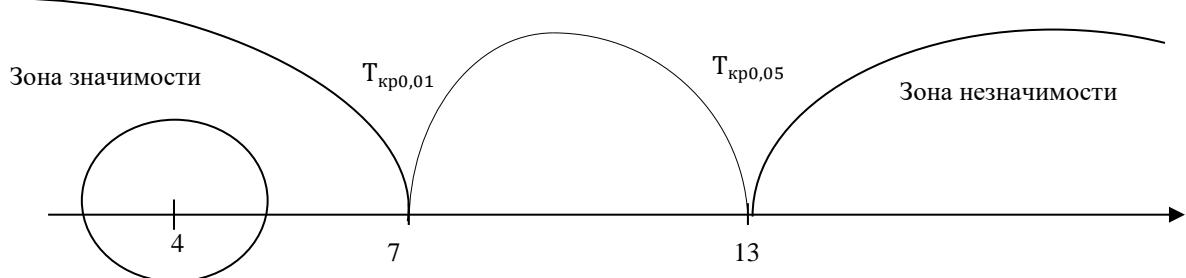


Рисунок 11 – Ось значимости по методике «Шкала тревожности» (О. Кондаш)

В данном же случае эмпирическое значение Т попадает в зону

значимости:  $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,01)$ .

Принимаем  $H_1$ . Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения ситуативной тревожности старшеклассников превосходит интенсивности сдвигов в сторону ее увеличения, следовательно, математическая обработка подтвердила эффективность коррекции ситуативной тревожности учащихся девятых класса. Мы подтвердили гипотезу исследования о том, что ситуативная тревожность старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ изменится если разработать и реализовать программу, содержащую лекционный метод передачи знаний; психодиагностические методы исследования личности; методы социально-психологического тренинга дискуссионный метод обсуждения различных проблем, метод анализа конкретных ситуаций, учебно-игровая деятельность, рефлексия.

Таким образом, результаты математической статистики подтверждают достоверность изменения уровней ситуативной тревожности старшеклассников, что доказывает эффективность психолого-педагогической коррекции и подтверждает выдвинутую гипотезу: уровень ситуативной старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ изменится если разработать и реализовать программу, содержащую лекционный метод передачи знаний; психодиагностические методы исследования личности; методы социально-психологического тренинга дискуссионный метод обсуждения различных проблем, метод анализа конкретных ситуаций, учебно-игровая деятельность, рефлексия.

3.3 Психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ

На основе анализа психолого-педагогической литературы и с учетом полученных результатов проведенного исследования нами были

разработаны психолого-педагогические рекомендации по коррекции уровня ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

По мнению А.М. Прихожан, как профилактика, так и психокоррекционная работа должна включать три взаимосвязанных направления: психологическое просвещение окружающих подростка взрослых (родителей и педагогов):

- объяснение им причин возникновения тревожности у детей, обучение взрослых способам помочь преодоления тревожности у подростков;
- коррекционно-развивающая работа с подростками направленная, прежде всего, на оптимизацию тех областей жизнедеятельности, с которыми связаны «возрастные пики» тревожности и «зоны уязвимости», характерные для конкретного ребенка, подростка;
- психопрофилактическая работа по обеспечению благоприятной психологической атмосферы, способствующей развитию у подростка чувства защищенности, межличностной надежности [55, с. 118].

Важным моментом в оптимизации уровня ситуативной тревожности подростков является снятие внутренних зажимов, обретение ребенком и подростком «двигательной свободы», пластики движений. Этую часть работы целесообразно проводить с помощью преподавателей соответствующих дисциплин (ритмики, физкультуры и пр.). Для повышения эффективности психопрофилактики и коррекции во многих случаях необходима «терапия среды», как семейной, так и школы. Это положение, особенно важное для подросткового возраста, остается значимым и для последующих периодов развития [23, с. 98].

Не менее важна в психопрофилактике и преодолении тревожности подготовка школьников к новым ситуациям, то есть снижение неопределенности ситуации через детальный рассказ о ней, обсуждение возможных трудностей, обучение результативным, конструктивным способам поведения в ней [10, с. 161].

Целесообразно проводить предварительное «проигрывание» наиболее значимых ситуаций (например, репетицию экзамена). Оптимальный уровень тревожности способствует успешности обучения на основе активизации внимания, памяти, воображения, мышления, интеллектуальных способностей учащихся. Высокий уровень ситуативной тревожности может помешать школьнику успешно пройти данный жизненный этап. Ведь постоянно ожидающий неудачу во всем подросток не может чувствовать себя достаточно комфортно и организовывать продуктивные и качественные взаимоотношения. Низкий уровень тревожности чаще наблюдается как у уверенных в себе подростков, так и попустительски относящихся к процессу обучения. Высокий уровень тревожности (как и чрезмерно низкий) может отражать неблагополучие школьника, его личностного развития, отрицательно влиять на его успешность в учебной деятельности [29, с. 60].

Рассмотрим рекомендуемые мероприятия по оптимизации уровня ситуативной тревожности подростков.

Рекомендации родителям:

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена. Как же поддержать выпускника?

Существуют ложные способы, так типичными для родителей способами поддержки ребенка является гиперопека, создание зависимости подростка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей положительных сторон ребенка [46, с. 152].

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку

свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать» [32, с. 658].

Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

- забыть о прошлых неудачах ребенка;
- помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам [57, с. 45].

Существуют слова, которые поддерживают детей, например, «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражение лица.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- опираться на сильные стороны ребенка;
- избегать подчеркивания промахов ребенка;
- проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах;
- создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и想要 демонстрировать любовь и уважение к ребенку;
- будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи [51, с. 35];
- поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания;
- не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей;

- не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться» [19, с. 157];
- подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо;
- повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок;
- наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением;
- контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом;
- обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал [16, с. 291];
- обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга;
- помогите детям распределить темы подготовки по дням [59, с. 70].
- ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.;

- подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов [63, с. 205];
- заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен;
- накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться;
- посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее: пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу; внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования – не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать); если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться; если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант [25, с. 103].

Рекомендации классным руководителям:

1. Взять под особый контроль группу высокотревожных детей, избегая в общении, по возможности, критических замечаний и негативного оценивания личности, которые имеют психотравмирующее действие на них. Определять индивидуальный подход в обучении и межличностном взаимодействии.

2. Организовать на внеклассных мероприятиях работу, направленную на снятие эмоционального напряжения, сплочение классного коллектива, развитие коммуникативных навыков [33, с. 729].

3. Во избежание переутомления создать щадящие условия: использовать на уроке элементы эмоциональной разгрузки, дозировать учебную нагрузку и объем домашнего задания, производить частую смену деятельности.

4. Помнить, что в приспособлении учащихся с высоким уровнем тревожности большую роль играют эмоции. Такие дети могут хорошо учиться в условиях спокойной и доброжелательной атмосферы и, напротив, эти дети наименее успешны в ситуациях повышенного напряжения: в условиях ограниченного времени выполнения задания, при выполнении контрольных работ, при опросе, требующем немедленной ответной реакции [58, с. 138].

Рекомендации педагогам по оптимизации общения со старшеклассниками:

- никогда не оскорбляйте ученика за неспособность что-то понять или сделать, глядя на него с высоты своего авторитета [39, с. 72];
- прежде, чем ругать учащегося за неумение, необходимо попытаться понять причину его затруднений;
- преподаватель должен объединяться вместе с учеником против объективных трудностей, стать его союзником, а не противником или сторонним наблюдателем;
- не стоит забывать, что без помощи профессионала полноценного овладения знаниями у подростка не произойдет;
- необходимо показывать школьнику искреннюю заинтересованность в нем;
- при оказании любого вида помощи студенту следует придерживаться доверительного стиля общения [49, с. 177].

Рекомендации педагогу-психологу:

1. Провести психолого-педагогический консилиум с целью доведения до сведения классных руководителей результатов психологической диагностики уровня тревожности.

2. Организовать процесс консультирования и просвещения родителей на координацию действий, направленных на оказание помощи учащихся с высоким уровнем ситуативной тревожности.

3. Разработать программу коррекционных занятий со школьниками, имеющими неоптимальный уровень тревожности, основываясь на характере и природе трудностей.

4. Организовать и провести тренинговые занятия с подростками с целью оптимизации уровня тревожности, устранения трудностей обучения, а также формирования положительной учебной мотивации [12, с. 199].

Рекомендации администрации школы:

Проводить с педагогическим коллективом школы проблемно-ориентированные семинары и тренинги на темы: «Учитель-экспериментатор – это», «Тренинг педагогической эффективности». Цель подобных мероприятий: формирование механизмов взаимодействия участников образовательного процесса с позиции индивидуального обучения, актуализация личного опыта в общении с учащимися и способов эффективной профессиональной саморегуляции [70, с. 43].

Обсуждать на педагогическом совете школы следующие вопросы: «Проблема построения содержательных форм общения со сверстниками и взрослыми у тревожных подростков», «Поиск подростком своего места в различных системах межличностных отношений», «Участие подростка в совместной общественно-значимой деятельности».

Активное взаимодействие педагогов с подростками и их родителями вовнеурочное время может способствовать преодолению нежелательных негативных проявлений подростков с высоким уровнем ситуативной тревожности [41, с. 218].

В заключении следует сказать, что, поскольку подросток находится в социальной ситуации общения «подросток-взрослый-сверстники», которая оказывает значительное влияние на развитие его личности, необходимо отметить, что профилактическая и коррекционная работа школьного психолога по оптимизации уровня ситуативной тревожности должна включать комплексное психологическое сопровождение. Оно строится на основе принципа взаимодействия: деятельность психолога, учителей, администрации и родителей основана не просто на сумме активности, но и на взаимодействии как элементов школьной жизни.

Таким образом, представленные психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ позволяют достичь положительных результатов в рассматриваемом направлении коррекционной работы педагога-психолога. Психолого-педагогическая коррекция по снижению уровня тревожности должна быть ориентирована на выработку адекватных способов реализации и удовлетворения, ведущих для данной возрастной группы социогенных потребностей школьников. Подобная работа не должна носить узконаправленный характер, она должна быть ориентирована на развитие личности и повышение эффективности деятельности подростка факторы среды и характеристики развития, которые в данном возрасте могут послужить прямой или косвенной причиной его тревожности.

### Выводы по третьей главе

В третьей главе была разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ. Были сформулированы цель, задачи, принципы программы. Программа рассчитана для детей учащихся девятых классов. Сроки реализации программы – в течение месяца с детьми

проводятся 9 занятий, 3 раза в неделю – по 40-45 минут.

Проанализированы результаты опытно-экспериментального исследования. С целью проверки эффективности реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ и подтверждения гипотезы была проведена повторная диагностика уровня ситуативной тревожности у школьников по тем же самым методикам: «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» (на основании МОДТ, Е.Е. Ромицкого), «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханина), «Шкала тревожности» (О. Кондаш). Полученные результаты исследования указали на то, что после реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ снизился уровень ситуативной тревожности у старшеклассников. Для определения эффективности реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности подростков был применен метод математической обработки данных Т-критерий Вилкоксона. Математическая обработка полученных результатов показала достоверное преобладание интенсивности сдвигов в сторону изменения показателей уровня ситуативной тревожности старшеклассников над интенсивностью сдвигов в сторону ее снижения.

Составлены рекомендации педагогам и родителям по коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ. Разработанные рекомендации представляют практическую значимость и могут быть использованы педагогами и психологами в образовательных учреждениях с целью коррекции уровня ситуативной тревожности у старшеклассников.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Коррекция ситуативной старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ в современном обществе становится актуальной темой. В психолого-педагогических исследованиях проблемой ситуативной тревожности занимались и занимаются многие исследователи, такие как Г.Г. Аракелов, А. Адлер, В.А. Бакеев, Н. В. Имададзе, Р.С. Немов, М.З. Неймарк, А.В. Петровский, А. М. Прихожан, С. Салливен, Теплов, Э. Фромм, К. Хорни. Ситуативная тревожность в психолого-педагогических исследованиях понимается как поведенческая реакция на определенные жизненные ситуации. Работы вышеназванных ученых направлены на уточнение и различие понятий ситуативной тревожности, связанной с конкретной внешней ситуацией, и личностной тревожности, являющейся стабильным свойством личности, а также на разработку методов анализа тревожности, как результата взаимодействия личности и ее окружения.

Особенности ситуативной тревожности у старшеклассников проявляются на разных уровнях. На физиологическом уровне: усиление сердцебиения; учащение дыхания; возрастание общей возбудимости; снижение порога чувствительности. На психологическом уровне ситуативная тревожность у подростков проявляется в напряжении, озабоченности, нервозности, чувстве неопределенности, невозможности принять решение, агрессии или апатии. Они отличаются частыми проявлениями беспокойства и тревоги, а также большим количеством страхов, причем страхи и тревога возникают в тех ситуациях, в которых подростку, казалось бы, ничего не грозит. Отличаются чувствительностью, мнительностью и впечатлительностью. Характеризуются низкой самооценкой, в связи с чем у них возникает ожидание неблагополучия со стороны окружающих.

Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у школьников рассматривается следующими авторами М.Р. Битяновой,

И.В. Дубровской, Р.В. Овчаровой, А.М. Прихожан. Они указывают, что психолого-педагогическая коррекция должна быть направлена на формирование у детей критериев и навыков самоконтроля, самостоятельной оценки собственной работы; обучение пониманию способам собственной деятельности; становление правильного отношения к успехам как к результатам собственных возможностей и усилий; развитие адекватного отношения к неудачам, позволяющего не бояться ошибок; формирование умения не смешивать оценку результатов конкретной работы с отношением педагога к себе; развитие у учеников коммуникативных навыков общения со взрослыми и сверстниками.

Исследование ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ включало в себя три этапа: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный этап, контрольно-обобщающий этап.

В исследовании приняли участие учащиеся 11 «А» класса Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 30 г. Челябинска им. Н.А. Худякова».

Согласно результатам констатирующего эксперимента:

– по результатам методики «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний (на основе методики многомерной оценки детской тревожности» (МОДТ, Е.Е. Ромицына) низкий уровень тревожности был выявлен у 16 % (4 человек), средний уровень был выявлен у 40 % (10 человек), повышенный был выявлен у 4 % (1 человека), высокий уровень был выявлен у 40 % (10 человек);

– по результатам методики «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Ч.Д. Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханина) низкий уровень ситуативной тревожности выявлен у 20 % (5 человек), умеренный уровень ситуативной тревожности был выявлен у 36 % (9 человек), высокий уровень ситуативной тревожности был выявлен у 44 % (11 человек), пограничный уровень ситуативной тревожности не был выявлен и составил 0 % (человек);

– по результатам методики «Шкала тревожности» (О. Кондаш) чрезмерное спокойствие было выявлено у 16 % (4 человека), нормальный уровень тревожности был выявлен у 40 % (10 человек), высокий уровень тревожности выявлен у 40 % (10 человек), очень высокий уровень тревожности выявлен у 4 % (1 человека).

Для того чтобы скорректировать уровень ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ нами была разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ. Данная программа позволила снизить уровень ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

Для того чтобы проверить действенность программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ, мы провели повторную диагностику ситуативной тревожности по тем же методикам. Оценивался сдвиг между результатами «До» и «После» реализации программы.

По результатам повторной диагностики по методике «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» (на основании МОДТ, Е.Е. Ромицына) низкий уровень тревожности до реализации программы не был выявлен и составил 0 % (0 человек), а после реализации программы уровень повысился и был выявлен у 36 % (4 человек); средний уровень до реализации программы не был выявлен и составил 0 % (0 человек), а после реализации программы уровень повысился и был выявлен у 64 % (7 человек); повышенный был до реализации программы выявлен у 9 % (1 человек), а после реализации программы уровень снизился и не был выявлен и составил 0 % (0 человек); высокий уровень до реализации программы был выявлен у 91 % (11 человек), а после реализации программы уровень снизился и не был выявлен и составил 0 % (0 человек).

По результатам повторной диагностики по методике «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Ч.Д. Спилбергера (русскоязычная

адаптация Ю.Л. Ханина) низкий уровень ситуативной тревожности до реализации программы не был выявлен ни у одного человека и составил 0 % (0 человек), а после реализации программы уровень повысился и был выявлен у 36 % (4 человек); умеренный уровень ситуативной тревожности до реализации программы не был выявлен ни у одного человека и составил 0 % (0 человек), а после реализации программы уровень повысился и был выявлен у 55 % (6 человек); высокий уровень ситуативной тревожности до реализации программы был выявлен у 100 % (11 человек), а после реализации программы уровень снизился и был выявлен у 19 % (1 человек); пограничный уровень ситуативной тревожности до реализации программы не был выявлен ни у одного человека, а после реализации программы уровень не изменился и остался прежним у 0 % (0 человек).

По результатам повторной диагностики по методике «Шкала тревожности» (О. Кондаш) чрезмерное спокойствие до и после реализации программы не было выявлен 0 % (0 человек); нормальный уровень тревожности до реализации программы не был выявлен 0 % (0 человек), а после реализации программы уровень повысился и был выявлен у 55 % (6 человек); повышенный уровень тревожности до реализации программы не был выявлен 0 % (0 человек), а после реализации программы уровень повысился и был выявлен у 45 % (5 человек); высокий уровень тревожности до реализации программы был выявлен у 96 % (10 человек), а после реализации программы уровень снизил и не был выявлен 0 % (0 человек); очень высокий уровень тревожности до реализации программы был выявлен у 4 % (1 человека), а после реализации программы уровень снизил и не был выявлен 0 % (0 человек).

Таким образом, в результате проведения повторной диагностики ситуативной тревожности старшеклассников результаты исследования указывают, на то, что после реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ снизился уровень ситуативной тревожности.

В результате проведения формирующего эксперимента мы увидели, что произошли качественные изменения показателей ситуативной тревожности старшеклассников, после реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ снизился уровень ситуативной тревожности у старшеклассников.

Для проверки гипотезы исследования нами был использован метод математической обработки данных Т-критерий Вилкоксона для результатов всех трех методик. Т-критерий Вилкоксона позволил нам сопоставить показатели до и после реализации программы: Т эмпирическое значение по всем трем методикам попало в зону значимости  $T_{эмп} < T_{кр}$  (0,01).

На основании данных результатов исследования мы делаем вывод, что гипотеза нашего исследования о том, уровень ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ изменится если разработать и реализовать программу, содержащую лекционный метод передачи знаний; психодиагностические методы исследования личности; методы социально-психологического тренинга дискуссионный метод обсуждения различных проблем, метод анализа конкретных ситуаций, учебно-игровая деятельность, рефлексия.

Составлены рекомендации педагогам и родителям по коррекции ситуативной старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ. Разработанные рекомендации представляют практическую значимость и могут быть использованы педагогами и психологами в образовательных учреждениях с целью коррекции уровня ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

Цель работы достигнута. Задачи выполнены. Гипотеза подтверждена.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Асаматдинова Ж. Возрастные особенности и развитие старших подростков / Ж. Асаматдинова // Вестник Каракалпакского государственного университета имени Бердаха. – 2014. – Т. 23, № 2. – С. 64–67.
2. Барышникова Е. В. Исследование взаимосвязи самооценки и уровня ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ / Е. В. Барышникова, Р. В. Шпехт // Научные исследования 2024 : актуальные теории и концепции. – Москва : Издательство НИЦ «Империя», 2024. – С. 141–142.
3. Батыршина А. Р. Динамика стресса учащихся в условиях подготовки и сдачи ОГЭ и ЕГЭ : постановка проблемы / А. Р. Батыршина, Т. М. Иванова // Гуманизация образования. – 2019. – № 6. – С. 125–137.
4. Бережковская Е. Л. Проблема психологического возраста современных старшеклассников / Е. Л. Бережковская, Г. Б. Ховрина // Цели и задачи образования, способствующие психическому и личностному развитию. – Москва, 2020. – С. 27–50. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=43964038&ysclid=mbf19mze6y488916147> (дата обращения: 09.02.2023). – Режим доступа : для авторизир. пользователей.
5. Бойкова О. А. Программа психолого-педагогического сопровождения старшеклассников в период подготовки к выпускным экзаменам / О. А. Бойкова // Жизненные траектории личности в современном мире: социальный и индивидуальный контекст. – 2021. – № 3 (7). – С. 518–521.
6. Буркова Е. В. Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у подростков 13-14 лет / Е. В. Буркова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 18. – С. 96–100. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/95171.htm> (дата обращения: 09.02.2023).

7. Бусыгина Н. П. Качественные и количественные методы исследований в психологии : учеб. для вузов / Н. П. Бусыгина. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 423 с. – ISBN 978-5-534-03063-1.
8. Вагнер П. М. Влияние сдачи государственных экзаменов на тревожность обучающихся / П. М. Вагнер, А. А. Попов // Юный ученый. – 2017. – № 2 (11). – С. 84–87. – URL: <https://moluch.ru/young/archive/11/865/> (дата обращения: 09.02.2023).
9. Волков Б. С. Психология подростка : учеб. пособие / Б. С. Волков. – Москва : Академический проект, 2017. – 240 с. – ISBN 978-5-49807-708-6.
10. Волохова К. С. Элементы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности : опыт апробации методик / К. С. Волохова // Горинские чтения. Инновационные решения для АПК. – Майский : ФГБОУ ВО Белгородский ГАУ, 2024. – С. 161–162.
11. Выпускная квалификационная работа по направлению «Психолого-педагогическое образование» : метод. рек. / сост. Г. Ю. Гольева, В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец [и др.]. – Москва : Издательство Перо, 2021. – 196 с. – ISBN 978-5-00189-610-4.
12. Габдуллина Э. М. Динамика стрессовых переживаний обучающихся в период подготовки к итоговым экзаменам / Э. М. Габдуллина // Наука через призму времени. – 2019. – № 5. – С. 197–200.
13. Гаврилина С. А. Проблема тревожности при подготовке к итоговым выпускным экзаменам в 9-х классах (на примере лицея № 3 Волгограда) / С. А. Гаврилина, Н. А. Омбоева // Студенческий электронный журнал СтРИЖ. – 2016. – № 2. – С. 40–45.
14. Гаранина Ж. Г. Психологические особенности школьной тревожности подростков / Ж. Г. Гаранина, Н. С. Русаякина // Огарёв-Online. – 2020. – № 11 (148). – С. 2.

15. Гармаева Т. В. Психология дошкольников, младших школьников и подростков : учеб. пособие / Т. В. Гармаева, Н. Н. Климентьева, О. А. Пестерева. – Улан-Удэ : Издательство Бурятского госуниверситета, 2021. – 186 с. – ISBN 978-5-9793-1572-0.

16. Гладышева О. В. Выявление основных способов повышения адаптации учащихся к процессу проведения Единого государственного экзамена / О. В. Гладышева, Т. Ю. Хабарова // Педагогика, психология, общество : новая реальность. – Чебоксары : ИД «Среда», 2021. – С. 290–292.

17. Гудкова К. В. Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у старшеклассников / К. В. Гудкова // Динамика взаимоотношений различных областей науки в современных условиях. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36911167> (дата обращения: 09.02.2023). – Режим доступа : для авторизир. пользователей.

18. Дегтярёв А. В. Развитие психологических ресурсов совладающего поведения как фактора профилактики ситуативной тревожности в старшем подростковом возрасте / А. В. Дегтярёв, К. М. Ефимочкина // Психология и право. – 2020. – Т. 10, № 2. – С. 25–34.

19. Дибирова А. Ш. Психолого-педагогическая поддержка обучающихся при подготовке к ЕГЭ / В. И. Дибишева // Образовательная среда : теория и практика. – Астрахань, 2020. – С. 157–160. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43867149> (дата обращения: 09.02.2025). – Режим доступа : для авторизир. пользователей.

20. Долгова В. И. Инновационные психолого-педагогические технологии в начальной школе : моногр. / В. И. Долгова, Н. И. Аркаева, Е. Г. Капитанец. – Москва : Издательство Перо, 2015. – 200 с. – ISBN 978-5-00086-514-9.

21. Долгова В. И. Моделирование психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности подростков в период прохождения государственной итоговой аттестации // В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец, М. В. Купцов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2016. – №

5 (135). – С. 272–278. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26188632> (дата обращения: 04.03.2024). – Режим доступа : для авторизир. пользователей.

22. Дроганова Н. А. Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у учащихся 11-го класса при подготовке к ЕГЭ / Н. А. Дроганова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № S1. – С. 211–215. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/75043.htm> (дата обращения: 04.02.2023). – Режим доступа : для авторизир. пользователей.

23. Ефременко Т. В. Некоторые методы и приемы подготовки к ОГЭ и ЕГЭ / Т. В. Ефременко, Е. П. Тратникова, И. В. Роговицкая // Развитие современного образования : от теории к практике. – Белгород, 2018. – С. 97–99.

24. Забродин Ю. М. Проблема качества программы работы практического психолога образования и критерии их оценки / Ю. М. Забродин, В. Э. Пахальян // Вестник практической психологии образования. – 2019. – Т. 16, № 4. – С. 22–34.

25. Илькевич Б. В. Психолого-педагогическая коррекция тревожности в подростковом возрасте / Б. В. Илькевич, С. А. Земскова // Педагогика и психология в образовательной парадигме. – Гжель, 2024. – С. 101–106.

26. Капитанец Д. А. Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности выпускников школы как инновационная технология / Д. А. Капитанец // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № S1. – С. 41–45. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/75009.htm> (дата обращения: 04.04.2023)

27. Карабанова О. А. Возрастная психология : конспект лекций : учеб. пособие для вузов / О. А. Карабанова. – Москва : Айрис Пресс, 2015. – 239 с. – ISBN 5-8112-1353-0.

28. Карташова А. С. Оказание психологической помощи обучающимся в предэкзаменационные периоды / А. С. Карташова //

Психологическое сопровождение и подготовка обучающихся к ОГЭ и ЕГЭ. – Москва, 2020. – С. 159.

29. Кларк Д. Тревога и беспокойство. Управление стрессом для подростков / Д. Кларк. – Санкт-Петербург : Питер : Прогресс книга, 2023. – 158 с. – ISBN 978-5-4461-2356-8.

30. Кожурова Д. К. Исследование ситуативной тревожности у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации / Д. К. Кожурова // Современные векторы развития образования. – Москва, 2019. – С. 547–551.

31. Козырева М. А. Подростковая тревожность : проблема и пути решения / М. А. Козырева // Молодой ученый. – 2022. – № 33 (428). – С. 117–119. – URL: <https://moluch.ru/archive/428/94460/> (дата обращения: 12.04.2023).

32. Коровникова А. В. Диагностика и коррекция тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ / А. В. Коровникова // Студент и наука (гуманитарный цикл)-2018. – Магнитогорск, 2018. – С. 656–660. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35013528> (дата обращения: 15.04.2025). – Режим доступа : для авторизир. пользователей.

33. Круткина Е. И. Психологическое сопровождение старшеклассников к сдаче ЕГЭ / Е. И. Круткина // Вестник науки. – 2023. – Т. 4, № 12 (69). – С. 727–732.

34. Леонова Е. В. Эмпирические методы психологического исследования : учеб. / Е. В. Леонова. – 2-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 339 с. – ISBN 978-5-534-17112-9.

35. Лешневская И. М. Тревожность у старших школьников в период подготовки к ОГЭ и ЕГЭ / И. М. Лешневская, Н. А. Довгая // Научный электронный журнал Меридиан. – 2020. – № 17 (51). – С. 135–137.

36. Любимова Е. Как подготовить ребенка к экзаменам / Е. Любимова. – Санкт-Петербург : Вектор, 2015. – 156 с. – ISBN 978-5-9684-2540-9.

37. Мадалинская Т. В. Исследование стрессоустойчивости старшеклассников на этапе подготовки к итоговой аттестации / Т. В. Мадалинская // Лучшая исследовательская статья. – Петрозаводск, 2022. – С. 60–70.

38. Митрякова М. А. Возможность коррекции уровня тревожности в подростковом возрасте / М. А. Митрякова // Анализ проблем внедрения результатов инновационных исследований. – Оренбург, 2020. – С. 224–227.

39. Михайлова И. В. Государственная итоговая аттестация как фактор повышения тревожности школьников-выпускников / И. В. Михайлова, Д. В. Мажанова // Общество : социология, психология, педагогика. – 2022. – № 6 (98). – С. 105–109.

40. Михальская Д. С. Стессогенные факторы, воздействующие на выпускников в процессе подготовки к единому государственному экзамену / Д. С. Михальская, С. С. Игнатович // Педагогика : история, перспективы. – 2022. – Т. 5, № 6. – С. 54–81.

41. Мищенко В. И. Изучение тревожности старшеклассников в период подготовки к итоговым экзаменам / В. И. Мищенко // Педагогика и психология образования. – 2020. – № 1. – С. 208–218.

42. Мухина В. С. Возрастная психология. Феноменология развития : учеб. для студ. / В. С. Мухина. – Москва : Академия, 2019. – 655 с. – ISBN 978-5-4468-7869-7.

43. Мухина В. С. Отрочество / В. С. Мухина // Развитие личности. – 2020. – № 4. – С. 8–135.

44. Немов Р. С. Психология в 2 ч. Ч. 1 : учеб. для вузов / Р. С. Немов. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 243 с. – ISBN 978-5-9916-9196-3.

45. Никогосян Р. К. Взаимосвязь тревожности и ответственности у выпускников школ в период подготовки к сдаче единого государственного экзамена / Р. К. Никогосян // Молодой ученый. – 2020. – № 22 (312). – С. 481–484. – URL: <https://moluch.ru/archive/312/70785/> (дата обращения: 09.02.2024).

46. Новикова М. С. Диагностика и коррекция тревожности старшеклассников перед ЕГЭ / М. С. Новикова, Н. Е. Щербакова // Научные междисциплинарные исследования. – Саратов, 2020. – С. 151–155.
47. Носс И. Н. Качественные и количественные методы исследований в психологии : учеб. / И. Н. Носс. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 362 с. – ISBN 978-5-9916-3997-2.
48. Нуйкина Е. П. Психологический тренинг как средство коррекции предэкзаменацационной тревожности / Е. П. Нуйкина, В. Г. Петровская. – Новосибирск : Немо Пресс, 2019. – 129 с. – ISBN 978-5-6041900-7-4.
49. Овчинникова М. О. Особенности проявления ситуативной тревожности у старшеклассников при подготовке к ГИА / М. О. Овчинникова // Инновационная наука. – 2024. – № 4-2. – С. 174–178.
50. Осипова А. А. Общая психокоррекция : учеб. пособие для студ. / А. А. Осипова. – Москва : Сфера, 2019. – 508 с. – ISBN 5-891441004.
51. Першина О. Предэкзаменацационный стресс у старших школьников в условиях подготовки к сдаче единого государственного экзамена / О. Першина // Актуальные проблемы педагогики и психологии. – 2021. – Т. 2, № 1. – С. 32–36.
52. Петрова А. В. Исследование уровня тревожности учеников 9 классов перед государственными экзаменами / А. В. Петрова, А. А. Тутубалина, З. Р. Харрасова, Р. Р. Халфина // Студенческий вестник. – 2021. – № 4 (187). – С. 48–50.
53. Петрова А. И. Профилактика тревожности у старшеклассников в период подготовки к единому государственному экзамену / А. И. Петрова // Молодой ученый. – 2021. – № 40 (382). – С. 168–171. – URL: <https://moluch.ru/archive/382/84259/> (дата обращения: 09.02.2025).
54. Полшкова Т. А. Проблема ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях / Т. А. Полшкова // Актуальные

вопросы современной психологии. – Челябинск, 2013. – С. 107–110. – URL: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/81/3495/> (дата обращения: 09.02.2023).

55. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков : психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан. – Москва : Московский психолого-социальный институт, 2015 – 304 с. – ISBN 5-89502-089-5.

56. Роденко С. С. Особенности личностной и ситуативной тревожности в подростковом возрасте / С. С. Роденко // Социокультурные проблемы современного человека. – Новосибирск, 2022. – С. 188–191.

57. Романова А. Н. Психологическое сопровождение старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ / А. Н. Романова // Концепт. – 2019. – № 10. – С. 43–49.

58. Савельева Е. А. Проблема экзаменационной тревожности старших школьников в современной психологии / Е. А. Савельева // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2021. – № 2-1. – С. 136–141.

59. Сагилян Э. М. Динамика проявления стресса у учащихся 9-11 классов в условиях подготовки и сдачи ОГЭ И ЕГЭ / Э. М. Сагилян, Т. М. Иванова // Гуманизация образования. – 2020. – № 2. – С. 65–72.

60. Солобутина М. М. Методы исследования в психологии : учеб. пособие / М. М. Солобутина. – Казань : Изд-во Казанского ун-та, 2015. – 99 с. – ISBN 978-5-00019-399-0.

61. Сычева А. И. Исследование экзаменационной тревожности в старшем подростковом возрасте / А. И. Сычева // Психолого-педагогические исследования. – Тула, 2022. – С. 132–135.

62. Такиуллина Л. И. Коррекция ситуативной тревожности у старших школьников при подготовке к ЕГЭ / Л. И. Такиуллина // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № S1. – С. 206–210. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/75042.htm> (дата обращения: 09.02.2023).

63. Таурова Д. А. Особенности психологического состояния старшеклассников в период сдачи ЕГЭ / Д. А. Таурова // Молодежь и системная модернизация страны. – Курск, 2022. – С. 204–206. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48760479> (дата обращения: 09.02.2025). – Режим доступа : для авторизир. пользователей.
64. Фефилов А. В. Современные методы исследований в психофизиологии и экспериментальной психологии / А. В. Фефилов. – Ижевск : Удмуртский университет, 2018. – 106 с. – ISBN 978-5-4312-0556-9.
65. Хасаньянова А. А. Теоретические основы эмоциональной устойчивости старших подростков / А. А. Хасаньянова // Новые импульсы развития : вопросы научных исследований. – 2021. – № 1. – С. 240–243.
66. Чуринов А. А. Мониторинг ситуативной и личностной тревожности у обучающихся старших классов / А. А. Чуринова // Глобальный научный потенциал» научно-практический журнал. – Санкт-Петербург, 2020. – № 106. – С. 42–55.
67. Шерешкова Е. А. Психологическая коррекция тревожности у старших подростков в предэкзаменационный период / Е. А. Шерешкова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2022. – Т. 10, № 5. – С. 1–13. – URL: <https://mir-nauki.com/PDF/10PSMN522.pdf> (дата обращения: 05.04.2024).
68. Ширванова Ф. В. Особенности проявления школьной тревожности / Ф. В. Ширванова, Д. Н. Каримова // Санкт-Петербургский образовательный вестник. – 2019. – № 1-2 (29-30). – С. 74–79.
69. Шихалова А. Особенности жизнестойкости и тревожности у старшеклассников / А. Шихалова, Н. Дудаль // Asistența psihologică la etapa contemporană: realități și perspective. – Беларусь, 2021. – С. 251–256.
70. Юшкова Н. Б. Дискурс «особенности профессиональной деятельности школьного психолога по коррекции психоэмоционального состояния старшеклассников» / Н. Б. Юшкова, Н. Е. Рубцова // Человек в цифровой реальности : технологические риски. – Тверь, 2020. – С. 450–455.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Методики диагностики ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ

Тест «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» (на основе методики МОДТ, Е.Е. Ромицына).

Инструкция: Ребята, следующее задание позволит вам узнать свой уровень тревожности в ситуациях проверки знаний. Для этого поставьте колонку с ответами «+» (если, вы согласны с утверждением) или «-» (если не согласны). Затем посчитайте количество «+», учитывая, что один плюс равен одному баллу.

#### Утверждения

1. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько хорошо ты знаешь материал?
2. Обычно ты волнуешься при ответе или выполнении контрольных заданий?
3. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
4. Мечтаешь ли ты о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
5. Бывает ли так, что, отвечая перед классом, ты начинаешь заикаться и не можешь ясно произнести ни одного слова?
6. Обычно ты спишь неспокойно накануне контрольной или экзамена?
7. Часто ли ты получаешь низкую оценку, хорошо зная материал, только из-за того, что волнуешься и теряешься при ответе?
8. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
9. Часто ли бывает такое, что у тебя слегка дрожит рука при выполнении контрольных заданий?
10. Беспокоишься ли ты по дороге в школу о том, что учитель может дать классу проверочную работу?

#### Интерпретация результатов:

- низкий – 0 – 1 балл;
- средний – 2 – 6 баллов;
- повышенный – 7 – 8 баллов;
- высокий – 9 – 10 баллов.

Методика «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханина).

Цель: предназначена для диагностики ситуативной тревожности.

Испытуемому предлагается оценить верность в отношении себя 20 утверждений по 4-балльной шкале.

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Таблица 1.1 – Суждения

№ пп	Суждение	Нет, это не так	Пожалу й, 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

Обработка результатов.

Формулировки признаков тревожности даны в виде как прямых, так и обратных утверждений. К числу прямых формулировок относятся пункты: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18; к числу обратных формулировок - пункты: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Основным показателем данной методики является индекс ситуативной тревожности (ИСТ), который подсчитывается по следующей формуле:

$$\text{ИСТ} = (\sum \text{пп. прямых ответов} - \sum \text{пп. обратных ответов}) + 50,$$

(где пп. – пункты опросника, 50 - поправочный коэффициент, который переводит все оценки в область положительных значений).

## Диапазоны разброса оценок показателя ИСК

Значения ИСТ могут варьировать в диапазоне от 20 до 80 баллов. Чем выше значение ИСТ, тем более выражена степень переживания ситуативной тревожности.

### Интерпретация результатов

Интерпретация полученных при тестировании значений показателя ИСТ для вынесения суждения об уровне ситуативной тревожности проводится в соответствии со следующими нормативными интервалами:

Таблица 1.2 – Интерпретация полученных при тестировании значений показателя ИСТ

ИСТ < 35 баллов	Низкий уровень ситуативной тревожности
35 < ИСТ < 44 баллов	Умеренный уровень ситуативной тревожности
45 < ИСТ < 60 баллов	Высокий уровень ситуативной тревожности
ИСТ > 60 баллов	Пограничное состояние

### Методика «Шкала тревожности» (О. Кондаш).

Методика направлена на определение уровня тревожности у школьников (8-10 классы). Методика «Шкала тревожности» может пригодится педагогам-психологам в общеобразовательных учреждениях, она проста в исполнении и интерпретации, не требует много времени на проведение.

Методика содержит 3 субшкалы, определяющих соответственно тревожность, связанную со школьными ситуациями (школьную), с ситуациями общения (межличностную) и с отношением к себе (самооценочную). Подходит для групповой диагностики. Содержит 30 вопросов, на выполнение методики потребуется 15-25 мин.

### Стимульный материал методики «Шкала тревожности»

Инструкция: «Перечислены ситуации, с которыми Вы часто встречались в жизни. Некоторые из них могут быть для Вас неприятными, вызвать волнение, беспокойство, тревогу, страх. Внимательно прочитайте каждое предложение и обведите кружком одну из цифр: 0, 1, 2, 3, 4.

- Если ситуация совершенно не кажется Вам неприятной, обведите цифру – 0.
- Если она немного волнует, беспокоит Вас, обведите цифру – 1.
- Если ситуация достаточно неприятна и вызывает такое беспокойство, что Вы предпочли бы избежать её, обведите цифру – 2.
- Если она для Вас очень неприятна и вызывает сильное беспокойство, тревогу, страх, обведите цифру – 3.
- Если ситуация для Вас крайне неприятна, если вы не можете перенести её, и она вызывает у вас очень сильное беспокойство, очень сильный страх, обведите цифру – 4.

Ваша задача – представить себе, как можно яснее каждую ситуацию и обвести

кружком ту цифру, которая указывает в какой степени эта ситуация может вызывать у Вас опасение, беспокойство, тревогу страх.

Вопросы методики:

1. Отвечать у доски
2. Пойти в дом к незнакомым людям
3. Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах
4. Разговаривать с директором школы
5. Думать о своем будущем
6. Учитель смотрит по журналу, кого бы спросить
7. Тебя критикуют, в чем-то упрекают
8. На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)
9. Пишешь контрольную работу
10. После контрольной учитель называет отметки
11. На тебя не обращают внимания
12. У тебя что-то не получается
13. Ждешь родителей с родительского собрания
14. Тебе грозит неудача, провал
15. Слышишь за своей спиной смех
16. Сдаешь экзамены в школе
17. На тебя сердятся (непонятно почему)
18. Выступать перед большой аудиторией
19. Предстоит важное, решающее дело
20. Не понимаешь объяснений учителя
21. С тобой не согласны, противоречат тебе
22. Сравниваешь себя с другими
23. Проверяются твои способности
24. На тебя смотрят как на маленького
25. На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос
26. Замолчали, когда ты подошел (подошла)
27. Оценивается твоя работа
28. Думаешь о своих делах
29. Тебе надо принять для себя решение
30. Не можешь справиться с домашним заданием

Ключ. Методика включает ситуации трех типов:

- ситуации, связанные со школой, общением с учителями;
- ситуации, актуализирующие представление о себе;
- ситуации общения.

Соответственно, виды тревожности, выявляемые с помощью данной шкалы, обозначены так: школьная, самооценочная, межличностная. Данные о распределении пунктов шкалы представлены ниже.

Таблица 1.3 – Ключ для обработки

Виды тревожности	Номер вопроса
Школьная	1, 4, 6, 9, 10, 13, 16, 20, 25, 30
Самооценочная	3, 5, 12, 14, 19, 22, 23, 27, 28, 29
Межличностная	2, 7, 8, 11, 15, 17, 18, 21, 24, 26

Подсчитывается общая сумма баллов отдельно по каждому разделу шкалы и по шкале в целом. Полученные результаты интерпретируются в качестве показателей уровней соответствующих видов тревожности, показатель по всей шкале – общего уровня тревожности.

Т.е. ответ на вопрос является баллом. Нужно суммировать ответы по первой шкале (в соответствии с перечнем вопросов для данной шкалы), по второй шкале и по третьей. Далее складываем показатели по трем шкалам, таким образом, получим показатель по общему уровню тревожности.

Ниже представлены стандартные данные, позволяющие сравнить показатели уровня тревожности в различных половозрастных группах. Стандартизация проводилась в городских школах, поэтому представленные характеристики неприменимы только для сельских школьников.

Уровень тревожности для каждой половозрастной группы определяется исходя из среднего арифметического значения каждой группы; в качестве показателя интервала взято среднее квадратическое отклонение от результатов группы.

Таблица 1.4 – Стандартные данные, позволяющие сравнить показатели уровня тревожности в различных половозрастных группах

Уровень тревожности	Группа учащихся		Уровень различных видов тревожности (в баллах)			
	Класс	Пол	Общая	Школьная	Самооценочная	Межличностная
1. Нормальный	8	ж	30-62	7-19	11-21	7-20

Продолжение таблицы 1.4

		м	17-54	4-17	4-18	5-17
2. Несколько повышенный	9	ж	17-54	2-14	6-19	4-19
		м	10-48	1-13	1-17	3-17
	10	ж	35-62	5-17	12-23	5-20
		м	23-47	5-14	8-17	5-14
3. Высокий	8	ж	63-78	20-25	22-26	21-27
		м	55-73	18-23	19-25	18-24
	9	ж	п	15-20	20-26	20-26
		м	49-67	14-19	18-26	18-25
	10	ж	63-76	18-23	24-29	21-28
		м	48-60	15-19	18-22	15-19
	8	ж	79-94	26-31	27-31	28-33
		м	74-91	24-30	26-32	25-30
4. Очень высокий	9	ж	73-90	21-26	27-32	27-33
		м	68-86	20-25	27-34	26-32
	10	ж	77-90	24-30	30-34	29-36
		м	61-72	20-24	23-27	20-23
	8	ж	более 94	более 31	более 31	более 33
		м	более 91	более 30	более 32	более 30
5. Чрезмерное спокойствие	9	ж	более 90	более 26	более 32	более 33
		м	более 86	более 25	более 34	более 32
	10	ж	более 90	более 30	более 34	более 36
		м	более 72	более 24	более 27	более 23
	8	ж	менее 30	менее 7	менее 11	менее 7
		м	менее 17	менее 4	менее 4	менее 5
9	ж	менее 17	менее 2	менее 6	менее 4	
		м	менее 10	—	—	менее 3
	10	ж	менее 39	менее 5	менее 12	менее 5
		м	менее 23	менее 5	менее 8	менее 5

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Результаты исследования ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ

Таблица 2.1 – Результаты исследования уровня тревожности старшеклассников по методике «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» (на основании МОДТ, Е.Е. Ромицына)

№ испытуемого	Балл	Уровень
1.	9	Высокий
2.	0	Низкий
3.	0	Низкий
4.	9	Высокий
5.	2	Средний
6.	4	Средний
7.	10	Высокий
8.	10	Высокий
9.	1	Низкий
10.	10	Высокий
11.	9	Высокий
12.	3	Средний
13.	1	Низкий
14.	10	Высокий
15.	4	Средний
16.	10	Высокий
17.	3	Средний
18.	4	Средний
19.	9	Высокий
20.	2	Средний
21.	3	Средний
22.	8	Повышенный
23.	4	Средний
24.	5	Средний
25.	9	Высокий
Всего:	Низкий уровень – 4 (16%) человек Средний уровень – 10 (40%) человек Повышенный – 1 (4%) человек Высокий уровень – 10 (40%) человек	

Таблица 2.2 – Результаты исследования уровня ситуативной тревожности старшеклассников по методике «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Ч.Д. Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханина)

№ испытуемого	Балл	Уровень
1.	46	Высокий
2.	29	Низкий
3.	24	Низкий
4.	46	Высокий
5.	38	Умеренный
6.	38	Умеренный
7.	48	Высокий
8.	50	Высокий
9.	25	Низкий
10.	52	Высокий
11.	53	Высокий
12.	26	Низкий
13.	25	Низкий
14.	54	Высокий
15.	36	Умеренный
16.	56	Высокий
17.	38	Умеренный
18.	36	Умеренный
19.	55	Высокий
20.	36	Умеренный
21.	38	Умеренный
22.	54	Высокий
23.	37	Умеренный
24.	39	Умеренный
25.	55	Высокий
Всего:	Низкий уровень – 5 (20%) человек Умеренный уровень – 9 (36%) человек Высокий уровень – 11 (44%) человек Пограничный уровень – 0 (0%) человек	

Таблица 2.3 – Результаты исследования уровня тревожности старшеклассников по методике «Шкала тревожности» (О. Кондаш)

№ испытуемого	Балл	Уровень
1.	75	Высокий
2.	5	Чрезмерное спокойствие
3.	2	Чрезмерное спокойствие
4.	73	Высокий
5.	20	Норма
6.	21	Норма
7.	81	Высокий
8.	85	Высокий
9.	4	Чрезмерное спокойствие
10.	22	Норма
11.	74	Высокий
12.	95	Очень высокий
13.	3	Чрезмерное спокойствие
14.	78	Высокий
15.	22	Норма
16.	77	Высокий
17.	19	Норма
18.	30	Норма
19.	80	Высокий
20.	32	Норма
21.	36	Норма
22.	82	Высокий
23.	30	Норма
24.	32	Норма
25.	79	Высокий
Всего:	Чрезмерное спокойствие – 4 (16%) человек Норма – 10 (40%) человек Повышенный – 0 (0%) человек Высокий – 10 (40%) человек Очень высокий – 1 (4%) человек	

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 3**

### **Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ**

Актуальность психологической подготовки к ЕГЭ трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ЕГЭ как форма экзамена появились сравнительно недавно и ввиду внедрения каждый год меняются требования к проведению экзамена, и с тем, что такая форма проведения экзамена для многих выпускников является непривычной и пугающей. Все это привело к необходимости создания тренинговой программы, позволяющей помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением, ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ЕГЭ.

Экзамен – это своеобразная критическая ситуация, которая определяет положение обучающихся в школе и их дальнейшую судьбу. Исследования и наблюдения показывают, что экзаменационная тревожность занимает одно из первых мест среди многих причин, вызывающих психологическое напряжение у школьников. А с введением Государственной итоговой аттестации ситуация ещё больше усугубилась.

Подготовка школьников к экзаменам связана с большой нагрузкой и напряжением организма. Изменить предэкзаменационную и экзаменационную ситуацию, уменьшить интенсивность подготовки, процедуру проведения экзамена невозможно, однако возможно помочь созданию позитивного эмоционального настроя школьников на экзамен, снизить экзаменационные страхи, тревоги, обучить эмоциональной саморегуляции при сдаче экзаменов, тем самым способствовать сохранению психологического здоровья школьников.

Цель программы: снижение ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

Задачи программы:

1. Повышение сопротивляемости стрессу, отработка навыков уверенного поведения.
2. Развитие эмоционально-волевой сферы, развитие чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим.
3. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
4. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.

## 5. Обучение навыкам конструктивного взаимодействия.

Принципы программы:

1. Принцип системности и последовательности заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса, в котором реализуются задачи коррекционно-развивающей работы.

2. Принцип научности лежит в основе всех технологий, способствующих коммуникативным способностям детей младшего школьного возраста.

3. Принцип комплексности подразумевает взаимосвязь и координацию деятельности различных специалистов, всех участников учебно-воспитательного процесса в решении задач психолого-педагогического сопровождения.

Программа рассчитана для обучающихся 9 класса.

Сроки реализации программы – в течение месяца с детьми проводится 9 занятий, 3 раза в неделю – по 40 – 45 минут.

Ожидаемые результаты реализации программы:

1. Снижение уровня тревожности.
2. Развитие концентрации внимания.
3. Развитие четкости и структурированности мышления.
4. Повышение сопротивляемости стрессу.
5. Развитие эмоционально-волевой сферы.
6. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
7. Развитие навыков конструктивного взаимодействия (и всех психических процессов, необходимых при сдаче ЕГЭ).

Занятие 1 «Что такое ЕГЭ и что он значит для меня?»

Цель: познакомить выпускников с особенностями ЕГЭ.

Ход занятия:

### 1. Разогрев. Упражнение «Ассоциации»

Участники получают инструкцию: «Ассоциации – это первое что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово или видите какой-то предмет. Вам нужно придумать ассоциации на то слово, которое скажет предыдущий участник. Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову. Итак, я начинаю: экзамен...»

### 2. Мини-лекция.

Впереди у вас очень важный период – экзамены. Вам предстоит сдавать их в особой форме – в форме ЕГЭ. ЕГЭ отличается от привычных для вас форм проверки знаний.

ЕГЭ – это система бесплатных экзаменов по отдельным предметам. Результаты ЕГЭ одновременно учитываются в школьном аттестате и при поступлении в вузы. При проведении этих экзаменов на всей территории России применяются однотипные задания и система независимой внешней оценки (в том числе с помощью компьютера), основанная на использовании единой шкалы и критериев оценки. Экзамен по каждому предмету включает вопросы и задания трех разных типов. В процессе сдачи экзамена требуются: высокая мобильность, переключаемость, высокий уровень организации деятельности, высокая и устойчивая работоспособность, высокий уровень концентрации внимания, произвольности.

3. «Мозговой штурм – Что может дать мне ЕГЭ?».

Инструкция: Участникам нужно сформулировать как можно больше ответов на вопросы: чем ОГЭ может быть для меня лучше традиционной формы экзамена и в чем его плюсы для меня?

Упражнение «Чего я хочу достичь?»

Цель: настроить на успех.

Инструкция: посидите несколько мгновений в тишине и подумайте о том, чего бы вы хотели достичь? Чему вам хотелось бы научиться? Подумайте, как вы могли бы без слов, с помощью мимики и жестов, рассказать об этом. Задача остальных – догадаться, о чём идет речь.

Анализ: трудно ли было выбрать важную цель? Что нужно сделать для того, чтобы достичь цели? Не слишком ли глобальны ваши цели, или, может быть слишком мелкие, или как раз достижимые?

Рефлексия. Как вы сейчас себя чувствуете? Что понравилось, что не понравилось? Что нового для себя узнали?

Занятие 2 «Как справится со стрессом на экзамене».

Цель: познакомить учащихся с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации.

Материалы: мяч, бумага и ручки.

Ход занятия:

1. Разогрев. Упражнение «Самое трудное».

Тот, у кого в руках оказывается мяч, должен продолжить фразу «Самое трудное на экзамене – это ...» и бросить мяч любому ученику.

2. Анкета «Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу»

Цель: выявить осведомленность участников в данном вопросе и обнаружить проблемы.

Вопросы анкеты:

1. Как ты считаешь, подвержен ли ты стрессам?
2. Читал ли ты что-нибудь о стрессах?
3. Знаешь ли ты признаки стресса?
4. Как ты думаешь, на что влияет стресс?
5. Знаешь ли ты упражнения, при помощи которых можно нейтрализовать стресс?
6. Какие ощущения испытываешь в связи с предстоящими экзаменами?
3. Мини-лекция.

Ситуация экзамена, непростая сама по себе, усложняется еще и тем, что обычно человек, сдающий экзамен, тревожится, беспокоится, переживает. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность. Но это состояние вполне поддается сознательному регулированию. Существуют психологические способы, которые помогают справиться с тревогой в ситуации экзамена, и сегодня мы с ними познакомимся.

Простой, но очень эффективный способ – аутотренинг. Аутотренинг позволяет человеку создать подходящий настрой, добиться спокойствия. Формулы аутотренинга направлены на подсознание.

#### 4. Упражнение «Формула аутотренинга».

Руководствуясь правилами, вам нужно составить формулы аутотренинга для себя. Желающие могут зачитать.

Правила составления формулы аутотренинга:

- Все утверждения должны быть сформулированы в утвердительной форме.

Употребление частицы «не» запрещается.

– Все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени. Нельзя употреблять слова типа «пытаться», «стараться».

Например, удачной будет такая формула: «Все хорошо в моем мире. Я уверен и спокоен. Я быстро вспоминаю нужное. Я сосредоточен».

Участники читают составленные формулы.

Вначале рекомендуется сделать пару глубоких вдохов, сосредоточившись на самом процессе дыхания. После нескольких глубоких вдохов надо проговаривать успокаивающие фразы, например: «спокоен и готов ко всему», исчезли все неприятные ощущения в голове; в любой обстановке я сохраняю спокойствие, уверенность в себе; я успешен.

Рекомендации: Использовать следующие формулы самовнушений:

- Я уверенно и спокойно справляюсь с заданиями.

- Я с хорошим результатом пройду все испытания.
- Я спокойный и выдержаный человек.
- Я смогу справиться с заданием.
- Я справлюсь.
- Я должен сделать то-то и то-то....

Совет. Эти самовнушения, повторенные в медленном темпе несколько раз, перед сном, «запишутся» в программирующем аппарате мозга, помогут тебе быть спокойным, уверенным и мобильным.

5. Рефлексия. Сегодня мы с вами узнали только один способ, который поможет справиться с тревогой, – аутотренинг, ознакомились с правилами составления формул аутотренинга, потренировались в составлении этих формул. На следующем занятии мы продолжим знакомство с психологическими способами, помогающими справиться с тревогой.

### Занятие 3 «Как справиться со стрессом на экзамене».

Цель: познакомить учащихся с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации.

#### 1. Разогрев. Упражнение «Состояние тревоги и покоя»

Участникам предлагается закрыть глаза и как можно лучше вспомнить или представить ситуацию, которая вызывает у них тревогу или волнение. Необходимо обратить внимание на то, что происходит с физическим самочувствием, как каждый выпускник ощущает себя в ситуации тревоги.

Затем предлагается вспомнить ситуацию, в которой они не волнуются, и снова обратить внимание на физическое самочувствие.

По завершении этого упражнения нужно обсудить его результаты и составить «портрет тревоги» и «портрет спокойствия». Необходимо обратить особое внимание на то, что тревога сопровождается напряжением, а спокойствие – расслабленностью.

#### 2. Мини – лекция.

Беспокойство – одна из главных причин плохой работы памяти и концентрации внимания при сдаче экзамена. Каждому человеку нужно знать психологические способы снижения тревоги.

Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением. Иногда для того, что бы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется релаксация. Можно проводить мышечную релаксацию или релаксацию с помощью дыхания.

Еще справиться с тревогой помогает медитация. По сути, медитация – это

состояние глубокого сосредоточения на одном объекте. Такое состояние позволяет обрести душевный покой и равновесие.

### 3. Упражнение «Мышечная релаксация».

Примите, пожалуйста, удобное положение, положите руки на колени и закройте глаза. Сосредоточьте ваше внимание на руках. Вам нужно ощутить тепло своих рук, их мягкость. Если в руках есть напряжение, просто позвольте ему быть. О том, что достигнутое полное расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжелыми.

Анализ. Какие чувства вызвало у вас это упражнение? Удалось ли вам расслабиться?

### 4. Упражнение «Дыхательная релаксация».

Наиболее простой способ – это дыхание на счет. Нужно предложить детям принять удобную позу, закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре счета – выдох.

### 5. Упражнение «Сосредоточение на предмете».

Каждый из вас должен выбрать любой предмет (часы, кольцо, ручка и т.д.) и положить его перед собой. В течение 4 минут удерживайте все свое внимание на этом предмете, внимательно его рассматривайте, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли.

### 6. Рефлексия.

Как себя чувствуете? Какой способ снятия тревоги показался наиболее подходящим лично для вас?

### Занятие 4 «Способы снятия нервно-психологического напряжения».

Цель: научить выпускников снимать напряжение простыми психологическими способами.

Материалы: листы бумаги, цветные карандаши, мягкая игрушка.

Ход занятия:

#### 1. Разогрев. Упражнение «Дорисуй и передай».

Возьмите по листу белой бумаги и самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну в ладоши, вы начнете рисовать, все что хотите. По хлопку передадите свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Лист передаются по кругу, пока не вернется назад к хозяину.

#### 2. Мини – лекция

Одним из эффективных приемов снятия психологического напряжения является расслабление. Основной психологический эффект расслабления заключается в

уменьшении внутреннего беспокойства. С некоторыми способами расслабления мы познакомились на прошлом занятии. Сегодня мы познакомимся с другими психологическими способами снятия напряжения.

Справиться с напряжением помогает самообладание. В содержание этого понятия в качестве составляющих входят умение владеть собой, своими действиями, переживаниями и чувствами.

### 3. Упражнение «Эксперимент»

Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка:

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮЩЕЮ;

НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕнестиЭТоГоСтрАшНО-

НаПУгаННоГоРеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО;

наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБег УщиХ ног.

### 4. Упражнение «Правильное дыхание».

Сделайте очень глубокий вдох, выдохните. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «Аааааааа». Представьте себе, что при этом из вас вытекают ощущения напряжения или усталости, утомления. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли.

### 5. Игра «Стряхни неприятный груз».

Я хочу показать вам как можно легко и просто избавиться от неприятных чувств. Начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное – плохие чувства, нехорошие мысли – слетают с вас как с гуся. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Теперь отряхните лицо. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь все бодрее.

### 6. Рефлексия. Упражнение «До следующей встречи».

У меня в руках чудесная мягкая игрушка. Она излучает свет, тепло, радость, счастье сегодняшнего дня. Вы будете передавать её друг другу, и делиться впечатлением о сегодняшнем занятии, дарить свои пожелания.

### Занятие 5 «Уверенность на экзамене».

Цель: повысить уверенность в себе и своих силах.

Материалы: листы бумаги, цветные карандаши, ручки.

Ход занятия:

#### 1. Разогрев. Игра «Передача хлопка».

Дети должны по очереди друг за другом хлопнуть в ладони, не делая пауз.

#### 2. Мини – лекция.

Для того что бы хорошо сдать экзамены, нужно быть уверенными в себе, в своих

силах. Мы уже говорили с вами о том, каким образом можно справиться с состоянием тревоги во время экзамена. Сегодня мы узнаем, что еще помогает чувствовать себя уверенно.

Уверенность складывается из двух составляющих: из того, как ты себя чувствуешь и как ты выглядишь. Внутреннее состояние уверенности можно обрести с помощью техники аутотренинга и релаксации, которые мы уже осваивали. Как можно повысить свою уверенность? Прежде всего, очень важно вести себя уверенно. Когда ведешь себя таким образом, то ощущение тоже меняется. Кроме того, у каждого есть свои собственные ресурсы, на которые можно опираться в стрессовой ситуации.

### 3. Упражнение «Статуя уверенности и неуверенности».

Представьте, что у дверей школы решили поставить скульптуру, которая будет называться «Уверенность и неуверенность». Сейчас мы все попробуем себя в роли скульпторов. Нужно разбиться на две команды. Одна команда строит скульптуру «Уверенность», а другая – «Неуверенность». В скульптуре должен быть задействован каждый учащийся. Через 4 минуты вы должны продемонстрировать свои скульптуры.

Затем необходимо подвести итоги упражнения и сформулировать «образ уверенности» (из каких составляющих он складывается). Записать на доске, какие особенности присущи образу уверенного человека, и прочитать.

### 4. Упражнение мои ресурсы.

Разделите лист бумаги на две части. В одной части напишите «чем я могу похвастаться». Здесь вы должны написать те свои качества и характеристики, которыми можете гордиться, которые считаете своими сильными сторонами. Когда первая часть упражнения будет выполнена, озаглавьте вторую часть листа. «Чем это может мне помочь на экзамене». Напротив каждой своей сильной стороны вы должны написать, каким образом она сможет помочь вам во время экзамена.

### 5. Упражнение «Образ уверенности»

Закройте глаза и представьте, какой образ мог бы для вас символизировать состояние уверенности. Представили? Теперь нарисуйте этот образ или символ.

После окончания работы необходимо попросить участников показать рисунки и кратко рассказать о них.

### 6. Рефлексия. Упражнение «До следующей встречи»

У меня в руках чудесная мягкая игрушка. Она излучает свет, тепло, радость, счастье сегодняшнего дня. Вы будете передавать её друг другу, и делиться впечатлением о сегодняшнем занятии, дарить свои пожелания.

Занятие 6. Тема: «Поведение на экзамене».

Цель: повторить правила поведения нажкзаменах.

Ход занятия:

Материалы: магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, большая шкатулка, бланки к проведению тестов и методик, карандаш.

### 1. Упражнение «Приветственное письмо»

Цель: положительный настрой, повышение групповой сплоченности, развитие чувства эмпатии.

Инструкция: Я предлагаю вам написать свои приветствия на листах бумаги и положить их в шкатулку. А теперь я их перемешаю, и вы получите уже другое приветствие, которое прочитаете группе и оставите себе на память о нашей сегодняшней встрече.

Анализ: трудно ли было написать приветствие? Как вы себя чувствовали, когда зачитывали ваше приветствие? Готовы ли вы продолжать наше тренинговое занятие?

### 2. Упражнение «Молодец!»

Цель: формирование уверенного поведения в момент стресса.

Инструкция: Вам необходимо разделиться на две группы по принципу: внешний – внутренний. А теперь я расскажу, что вы будете делать. Образуйте два круга: один внутренний, а другой внешний. Участники внешнего круга должны найти себе партнера из внутреннего, встать друг напротив друга и по моему сигналу по очереди начать говорить о своих достижениях. Тот, кто слушает, загибает пальцы и произносит фразу на каждое сказанное достижение партнера: «А это ты молодец! Раз! А это ты молодец! Два!» И так далее. Если вы думаете о себе только плохо, все равно мужественно утверждайте о себе только хорошее. Если кто-нибудь из вас почувствует смущение или неуверенность при выполнении этого упражнения, скажите про себя: «Я люблю себя, я уникален и неповторим! Я люблю себя, я уникален и неповторим!». Всякий раз, когда вам приходят в голову негативные оценки в свой адрес, вспомните о том, что вам еще нужно развиваться и развиваться и, естественно, вы пока еще не можете быть совершенны. По моему сигналу внутренний круг остается на месте, а участники внешнего круга делают шаг влево и меняют партнеров. Игра продолжается.

Анализ: Много ли хорошего вы вспомнили про себя? Говорите ли вы иногда себе: «Это у меня хорошо получилось!»? Что вы говорите о себе, если сделали грубую ошибку? Почему так важно говорить хорошее о самом себе? Чему вы научились у своего партнера?

### 3. Упражнение «Чего я хочу достичь»

Цель: настроить на успех, развивать актерский талант.

Инструкция: посидите несколько мгновений в тишине и подумайте о том, чего бы вы хотели достичь? Чему вам хотелось бы научиться? Подумайте, как вы могли бы без слов, с помощью мимики и жестов, рассказать группе об этом? Задача остальных: догадаться, о чем идет речь.

Анализ: трудно ли было выбрать важную цель? Как вы себя чувствовали, когда рассказывали без слов о своей цели? Верите ли вы, что сможете достичь этой цели? Что нужно сделать для этого? Чему вы научились, узнав о том, к чему стремятся другие участники? Не слишком ли глобальны ваши цели? Или, может быть, слишком мелкие? Или как раз достижимые?

#### 4. Тест «Умеете ли вы контролировать себя?»

Цель: показать участникам, каким коммуникативным контролем они обладают, как реагируют на изменения ситуации, умеют ли предвидеть, какое впечатление производят на окружающих.

Инструкция: Прочитайте высказывания и ответьте «да» или «нет».

1. Мне кажется трудным подражать другим людям.
2. Я бы, пожалуй, мог при случае свалить дурака, чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих.
3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.
4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле.
5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.
6. В различных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.
7. Я могу отстаивать только то, в чем я искренне убежден.
8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают увидеть.
9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых я не выношу.
10. Я всегда такой, каким кажусь.

Начислите себе по одному баллу за ответ «нет» на вопросы 1, 5, 7 и за ответ «да» на все остальные. Подсчитайте сумму баллов. Если вы отвечали искренне, то о вас, по-видимому, можно сказать следующее:

0 – 3 балла. У вас низкий коммуникативный контроль, и вы не считаете нужным его изменять в зависимости от ситуации. Вы способны к искреннему самораскрытию в общении. Некоторые считают вас «неудобным» в общении по причине вашей

прямолинейности.

4 – 6 баллов. У вас средний коммуникативный контроль. Вы искренни, но сдержаны в своих эмоциональных проявлениях. Вам следует больше считаться в своем поведении с окружающими людьми.

7 – 10 баллов. У вас высокий коммуникативный контроль. Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменения ситуации и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое производите на окружающих.

Обсуждение: Что нового вы узнали?

5. Рефлексия. Упражнение «До следующей встречи»

У меня в руках чудесная мягкая игрушка. Она излучает свет, тепло, радость, счастье сегодняшнего дня. Вы будете передавать её друг другу, и делиться впечатлением о сегодняшнем занятии, дарить свои пожелания.

Занятие 7. Тема: «Как вести себя во время экзаменов».

Цель: познакомить выпускников с правилами поведения до и во время экзамена.

1. Упражнение «Эксперимент»

Цель: научить самообладанию в стрессовых условиях.

Техника проведения: каждому участнику раздаются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать текст.

Инструкция: Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка:

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗА ЛОБХВАТИМОЮШЕЮ  
НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ  
нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕНКаВБе ЗОПаСНОемЕсТО;  
наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног

Анализ: Сразу ли вы справились с заданием? Что понадобилось вам для его быстрого выполнения? В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание? Как развить самообладание?

2. Мини-лекция «Как вести себя во время экзаменов»

Цель: познакомить выпускников с правилами поведения до и во время экзамена.

Одежда должна быть спокойных тонов. Постарайтесь избегать чересчур ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма, чтобы не спровоцировать отрицательных эмоций у людей, с которыми предстоит вступить в контакт во время экзамена. Всегда помните о чувстве меры. Ничего лишнего! А вот после экзамена – все что хотите.

Рекомендации по поведению до и в момент экзамена:

1. За день до начала экзамена постарайся ничего не делать. Если ты чего-то не доучил, лучше не пытайся. «Перед смертью не надышишься». Отдыхай, развлекайся и постарайся забыть о предстоящем экзамене.
2. Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.
3. И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Скажи несколько раз: «Я спокоен! Я совершенно спокоен». Иди отвечать в первых рядах. Чем дольше ты не будешь заходить и оставаться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.
4. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.
5. Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.
6. Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее, хитрее и у тебя все получится. Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В завершение сожми кисти в кулаки.
7. Выполнни дыхательные упражнения для снятия напряжения: сядь удобно, глубокий вдох через нос (4–6 секунд), задержка дыхания (2–3 секунды).
8. Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.
9. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием. Торопись не спеша. Читай задания до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.
10. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.
11. Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, – как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.
12. Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.
13. Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься своей интуиции!
14. Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

15. Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а для хорошей оценки достаточно одолеть 70% заданий.

Поведение во время ответа:

Если экзаменатор – человек энергичный, то твой вялый, тихий ответ с большим количеством пауз может его разочаровать.

Если же экзаменатор – человек спокойный, уравновешенный, ты рискуешь вызвать у него неосознанное неудовольствие слишком оживленной мимикой, жестикуляцией и громким голосом.

Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего!

3. Упражнение «Я хвалю себя за то, что....».

Цель: развитие эмпатии, повышение самооценки.

Инструкция: Я вам предлагаю похвалить себя за что-нибудь. Сейчас наступило время, когда хочется, чтобы больше хвалили, но это происходит так редко. И у вас есть сейчас возможность похвалить себя за что хотите! Итак, продолжите фразу «Я хвалю себя за то, что....»

Анализ: трудно ли было хвалить себя? Какие чувства вы испытали при этом?

4. Дискуссия в малых группах.

Цель: закрепление лекционного материала по подготовке к экзаменам.

Техника проведения: участники разбиваются на 4 малые группы, выбирают секретаря, спикера, таймера и председателя.

Каждой группедается задание для обсуждения.

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры.

Задания для обсуждения:

Задание 1-й группе: плюсы и минусы в поведении во время экзамена.

Задание 2-й группе: как сосредоточиться во время экзамена.

Задание 3-й группе: как избежать неудачи во время экзамена.

Задание 4-й группе: как расположить к себе преподавателя во время экзамена.

Инструкция: Постарайтесь работать продуктивно, соблюдая правила ведения мозгового штурма и «королевские правила группы». На обсуждение дается 2 минуты. Итак, начали. Просим спикеров доложить выработанные групповые идеи по обсуждаемым вопросам.

5. Упражнение «Волшебный лес чудес».

Цель: развитие чувства эмпатии, доверия.

**Инструкция:** сейчас мы превратимся в волшебный лес, где происходят различные чудеса и где всегда хорошо и приятно. Разделимся на две группы по принципу: лес – роща и встанем в две шеренги. Наши руки – это ветви деревьев, которые ласково и нежно будут прикасаться к человеку, проходящему по «лесу». И теперь каждый из вас по очереди пусть пройдет сквозь этот волшебный ласковый лес, а ветви будут поглаживать по голове, рукам, спине.

Анализ: что вы испытывали, когда вы проходили по «лесу» и к вам прикасались участники группы? Ваши чувства, когда вы были деревьями? Расскажите о своем состоянии до и после упражнения.

#### 6. Рефлексия. Упражнение «До следующей встречи»

У меня в руках чудесная мягкая игрушка. Она излучает свет, тепло, радость, счастье сегодняшнего дня. Вы будете передавать её друг другу, и делиться впечатлением о сегодняшнем занятии, дарить свои пожелания.

#### Занятие 8. Тема: «Саморегуляция».

Цель: познакомить с понятием саморегуляции и предложить эффективные способы снятия нервно-психического напряжения.

##### 1. Мини-лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения».

Цель: познакомить с понятием саморегуляции и предложить эффективные способы снятия нервно-психического напряжения.

##### Способы снятия нервно-психологического напряжения:

1. Релаксация – напряжение – релаксация – напряжение и т.д.

2. Спортивные занятия.

3. Контрастный душ.

4. Стирка белья.

5. Мытье посуды.

6. Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы.

Потом поговорить о них.

7. Скомкать газету и выбросить ее.

8. Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.

9. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.

10. Слепить из газеты свое настроение.

11. Закрасить газетный разворот.

12. Громко спеть любимую песню.

13. Покричать то громко, то тихо.

14. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».

15. Смотреть на горящую свечу.

16. Вдохнуть глубоко до 10 раз.

17. Погулять в лесу, покричать.

18. Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

2. Упражнение «Прощай, напряжение!»

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

Инструкция: сейчас мы с вами посоревнуемся. Возьмите газетный лист, скомкайте его и вложите в это все свое напряжение. Закиньте подальше.

Анализ: как вы себя чувствуете? Расстались ли вы со своим напряжением?

Ощущения до и после упражнения.

3. Дискуссия в малых группах

Цель: помочь участникам лучше понять себя, разобраться в своих чувствах, взглядах.

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры.

Инструкция: разделитесь на 4 малые группы по принципу: море – озеро – река – ручей. Выберите таймера, секретаря, спикера, председателя. Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте правила группы. На работу вам дается 2 минуты.

Задание 1-й группе: составьте портрет человека, уверенного в себе, своих силах.

Задание 2-й группе: какими способами улучшить свое самочувствие, поднять настроение?

Задание 3-й группе: как снять напряжение, возникшее на экзамене?

Задание 4-й группе: как справиться с волнением перед входом в класс, во время подготовки и при ответе на экзамене?

А теперь я попрошу спикеров доложить о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

4. Упражнение «Ааааа и Иииии».

Цель: развитие позитивного образа «Я»; поднять настроение, вселить оптимизм.

Техника проведения: участники группы стоят в кругу.

Энергия из звука «Аааааа».

Инструкция: Я хочу помочь вам наполнить себя свежей силой. Встаньте и сделайте очень глубокий выдох, выдохните. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «Ааааа». Представьте себе, что при этом из вас вытекают ощущения усталости, утомления, скуки. А на вдохе

представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом выдохе повторяйте звук «Ааааа» все громче и громче, пока вся ваша усталость и неприятные ощущения не покинут вас полностью... (1 минута.)

#### Энергия из звука «Иииии».

Инструкция: на минутку встаньте со своего места и превратитесь в сигнальную сирену машины «Скорой помощи». Положите руку себе на голову и произнесите громкий высокий протяжный звук «Иииии». Постарайтесь почувствовать, как ваша голова начинает дрожать от этого звука... А теперь на самом деле попробуйте прокричать этот звук подобно сигнальной сирене, произнося его то ниже, то выше. Через некоторое время вы заметите, что тем самым сохранили свои силы... (30 секунд.) В некоторых случаях вы можете поэкспериментировать с другими гласными звуками, чтобы почувствовать, какие звуки придают больше бодрости и сил. Вы можете играть в сигнальную сирену со звуками «Ааааа», «Иииии», «Ооооо» или «Ууууу». Важно, чтобы все эти звуки в ходе упражнения пелись то ниже, то выше.

#### Анализ: Расскажите о вашем состоянии?

#### 5. Игра «Стряхни».

Цель: избавиться от негативного, ненужного, мешающего и неприятного.

Инструкция: Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не смогу хорошо подготовиться к экзамену». Кто-то настраивает себя на то, что не сдаст экзамен, наделает кучу ошибок и обязательно получит двойку. А кто-то может сказать себе: «Я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?»

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное – плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе – слетает с вас, как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки... Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трястется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились.

#### Анализ: Ваше самочувствие после выполнения упражнения?

#### 6. Рефлексия. Упражнение «До следующей встречи»

У меня в руках чудесная мягкая игрушка. Она излучает свет, тепло, радость,

счастье сегодняшнего дня. Вы будете передавать её друг другу, и делиться впечатлением о сегодняшнем занятии, дарить свои пожелания.

Занятие 9. Тема: «Как бороться со стрессом».

Цель: снять внутреннего напряжения и тревоги.

1. Упражнение «Групповое приветствие»

Цель: развитие коммуникативных навыков, группового взаимодействия, выявление лидерских тенденций, снятие напряжения.

Инструкция: начнём сегодняшний день с того, что разобьемся на 4 малые группы по принципу: зима, весна, лето, осень. Задача каждой группы – придумать приветствие и при помощи мимики и жестов показать другим группам.

Анализ: насколько вам понравилось упражнение? Как ваша группа справилась с заданием? Быстро ли созрел замысел способа приветствия? Кто из группы предложил идею, каким способом приветствовать? Какое приветствие вам понравилось больше всего? Что вы чувствовали, когда приветствовали друг друга особым образом?

2. Упражнение «Откровенно говоря».

Цель: укрепить групповое доверие к окружающим, снять внутреннее напряжение, страхи, быть откровеннее.

Материал: карточки с незаконченными предложениями.

Инструкция: перед вами в центре круга лежит стопка карточек. Сейчас каждый из вас по очереди будет выходить и брать по одной карточке, на которой написана незаконченная фраза. Вам нужно сразу же, не раздумывая, закончить фразу. Постарайтесь быть предельно откровенными и искренними. Если члены группы почувствуют неискренность кого-либо из участников, ему придется взять другую карточку с новым текстом и ответить еще раз. Примерное содержание карточек:

Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах...

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...

Откровенно говоря, когда я забываю о предстоящем экзаменационном стрессе...

Откровенно говоря, когда я прихожу домой...

Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно предстоящих экзаменов...

Откровенно говоря, когда у меня свободное время...

Откровенно говоря, когда я гуляю на улице или иду на дискотеку...

Откровенно говоря, когда я волнуюсь...

Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями...

Откровенно говоря, когда я слышу об этих экзаменах...

Откровенно говоря, когда я прихожу на консультацию...

Откровенно говоря, когда яучаствую в тренинге...

Анализ: трудно ли было заканчивать предложенные фразы? Узнали ли вы что-нибудь новое об участниках группы? Каковы ваши жизненные важнейшие цели на настоящий момент?

### 3. Анкета «Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу»

Цель: выявить осведомленность участников в данном вопросе и обнаружить проблемы.

Вопросы анкеты:

1. Как ты считаешь, подвержен ли ты стрессам?
2. Читал ли ты что-нибудь о стрессах?
3. Каковы, на твой взгляд, причины стресса?
4. Знаешь ли ты признаки стресса?
5. Как ты думаешь, на что влияет стресс?
6. Как ты считаешь, какие продукты питания активизируют умственную деятельность?
7. Знаешь ли ты упражнения, при помощи которых можно нейтрализовать стресс?
8. Какие ощущения испытываешь в связи с предстоящими экзаменами?
9. Как ты оцениваешь свою подготовленность к предстоящим экзаменам на сегодняшний день?
10. Есть ли у тебя свои испытанные методы для успешного запоминания учебного материала? Какие?
11. Какой режим работы при подготовке к экзаменам ты считаешь наилучшим?
4. Мини-лекция «Как справиться со стрессом».

Цель: осветить теоретические аспекты и рекомендовать упражнения на нейтрализацию и снятие стресса.

В литературе много пишут о причинах возникновения стрессов. Это чувство вины, утрата ценностей, ненависть к учебе и т.д.

Многие ненавидят школу, которая становится серьезным стрессогенным фактором. Что делать? Выход, следующий: меняйте стиль жизни, меняйтесь сами! Хочется привести слова Уолтера Рассела: «Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Вам нужно любить все, что вы делаете. Или, иначе, делайте то, что можете делать с любовью. Так гласит древняя восточная мудрость. Делайте все с радостью, делайте все

самым лучшим из известных вам способов. Любовь к учебе, урокам, которые вам придется выполнять, пополнит запас физических и душевных сил, спасет от утомления, от болезни, известной под названием «скуча».

Обратите внимание на состояние своего физического и психического здоровья. Физиологические признаки стресса: бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, несварение желудка, спазмы. Психологическими признаками стресса являются рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность. Это приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам и к лекарственной зависимости.

Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?

Во-первых, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру!

Во-вторых, очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню.

В-третьих, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте.

В-четвертых, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на психологические тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.

##### 5. Дискуссия в малых группах.

Цель: закрепление теоретического материала.

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры, карточки по числу участников с четырьмя разными словами (на каждой карточке по одному), обозначающими четыре шага нейтрализации стресса.

Инструкция: Вам необходимо разделиться на 4 малые группы следующим образом. У меня в руках шкатулка, в которой лежат карточки со словами. Каждый возьмет из шкатулки карточку и найдет тех, кому досталось такое же слово. Искать надо тихо, любым неверbalным способом. Каждая «нашедшаяся» группа показывает пантомиму на свое слово.

Слова: витамины, упражнения, релаксация, семья. А теперь образуйте 4 группы,

выберите таймера, секретаря, спикера, председателя. Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте правила группы. На работу вам дается 2 минуты.

Задание 1-й группе: закончите предложение: «Стресс – это...»

Задание 2-й группе: как можно противостоять стрессу?

Задание 3-й группе: приведите примеры стрессовых ситуаций.

Задание 4-й группе: что делать, если вы попали в стрессовую ситуацию?

А теперь я попрошу спикеров доложить о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

6. Упражнение «Дождь в джунглях».

Цель: снятие мышечных зажимов в области плеч, шеи, позвоночника, расслабление.

Инструкция: Давайте встанем в тесный круг друг за другом. Представьте, что вы оказались в джунглях. Погода сначала была великолепная, светило солнце, было очень жарко и душно. Но вот подул легкий ветерок. Прикоснитесь к спине впереди стоящего человека и совершайте легкие движения руками. Ветер усиливается (давление на спину увеличивается). Начался ураган (сильные круговые движения). Затем пошел мелкий дождь (легкие постукивания по спине партнера). А вот начался ливень (движение пальцами ладони вверх – вниз). Пошел град (сильные постукивающие движения всеми пальцами). Снова пошел ливень, застучал мелкий дождь, пронесясь ураган, подул сильный ветер, затем он стал слабым, и все в природе успокоилось. Опять выглянуло солнце.

А теперь повернитесь на 180 градусов и продолжим игру.

Анализ: как вы себя чувствуете после такого массажа? Приятно или нет было выполнять те или иные действия? Поделитесь своими ощущениями и настроением.

7. Упражнение «Сердце нашей группы».

Цель: развитие чувства эмпатии, доверия, сплоченности.

Материал: лист ватмана, цветная бумага, ножницы, фломастеры, карандаши, клей или скотч.

Инструкция: Возьмите лист ватмана, вырежьте большое сердце и прикрепите его к стене. А теперь каждый из вас возьмет цветную бумагу, вырежет сердечко и напишет на нем пожелания участникам группы. Обратите внимание на это огромное белое сердце. Оно не живое, не бьется и не трепещет. Но мы сейчас оживим его и вдохнем в него жизнь! Для этого надо немного. Просто взять и прикрепить свои маленькие сердечки на это большое сердце. Посмотрите, как оно на ваших глазах оживает! И это наше

групповое сердце будет биться с нами весь тренинг!

Анализ: Какие чувства и эмоции вызвало у вас это упражнение? Понравилась ли вам это упражнение? Что вам нравится в этом сердце? Легко ли было сказать что-нибудь приятное? Нравится ли вам то, что написано на других сердечках?

#### 8. Рефлексия. Упражнение «До следующей встречи»

У меня в руках чудесная мягкая игрушка. Она излучает свет, тепло, радость, счастье сегодняшнего дня. Вы будете передавать её друг другу, и делиться впечатлением о сегодняшнем занятии, дарить свои пожелания.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ

Таблица 4.1 – Результаты исследования уровня тревожности старшеклассников по методике «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» (на основании МОДТ, Е.Е. Ромицьона) после проведения программы

№ испытуемого	Балл	Уровень
1.	5	Средний
2.	4	Средний
3.	1	Низкий
4.	5	Средний
5.	1	Низкий
6.	3	Средний
7.	1	Низкий
8.	4	Средний
9.	1	Низкий
10.	3	Средний
11.	4	Средний

Всего:  
Низкий уровень – 4 (36%) человек  
Средний уровень – 7 (64%) человек  
Повышенный – 0 (0%) человек  
Высокий уровень – 0 (0%) человек

Таблица 4.2 – Результаты исследования уровня ситуативной тревожности старшеклассников по методике «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Ч.Д. Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханина) после проведения программы

№ испытуемого	Балл	Уровень
1.	30	Низкий
2.	36	Умеренный
3.	32	Низкий
4.	38	Умеренный
5.	40	Умеренный
6.	31	Низкий
7.	38	Умеренный
8.	36	Умеренный
9.	45	Высокий
10.	40	Умеренный

Продолжение таблицы 4.2

11.	32	Низкий
Всего:		
Низкий уровень – 4 (36%) человек		
Умеренный уровень – 6 (55%) человек		
Высокий уровень – 1 (9%) человек		
Пограничный уровень – 0 (0%) человек		

Таблица 4.3 – Результаты исследования уровня тревожности старшеклассников по методике «Шкала тревожности» (О. Кондаш) после проведения программы

№ испытуемого	Балл	Уровень
1.	52	Повышенный
2.	15	Норма
3.	40	Норма
4.	42	Норма
5.	50	Повышенный
6.	45	Норма
7.	52	Повышенный
8.	18	Норма
9.	54	Норма
10.	49	Повышенный
11.	50	Повышенный

Всего:

Чрезмерное спокойствие – 0 (0%) человек

Норма – 6 (55%) человек

Повышенный – 5 (45%) человек

Высокий – (0%) человек

Очень высокий – 0 (0%) человек

Таблица 4.4 – Расчет Т-критерий Вилкоксона по методике «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Ч.Д. Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханина)

До измерения, $t_{\text{до}}$	После измерения, $t_{\text{после}}$	Разность ( $t_{\text{до}} - t_{\text{после}}$ )	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
46	30	-16	16	7
46	36	-10	10	1,5
48	32	-16	16	7
50	38	-12	12	3,5
52	40	-12	12	3,5
53	31	-22	22	10
54	38	-16	16	7
56	36	-20	20	9
55	45	-10	10	1,5
54	40	-14	14	5
55	32	-23	23	11
Сумма				66

Сумма по столбцу рангов равна  $\Sigma=66$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+11)11}{2} = 66$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:

$$T = \sum R_i t_i = 0$$

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для  $n=11$ :

$$T_{kp}=7 \ (p \leq 0,01)$$

$$T_{kp}=13 \ (p \leq 0,05)$$

Эмпирическое значение Т попадает в зону значимости:  $T_{\text{эмп}} < T_{kp}(0,01)$ .

Гипотеза  $H_1$  принимается.

Таблица 4.5 – Расчет Т-критерий Вилкоксона по методике «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» (на основании МОДТ, Е.Е. Ромицына)

До измерения, $t_{\text{до}}$	После измерения, $t_{\text{после}}$	Разность ( $t_{\text{до}} - t_{\text{после}}$ )	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
9	5	-4	4	1
9	4	-5	5	3,5
10	1	-9	9	10
10	5	-5	5	3,5
10	1	-9	9	10
9	3	-6	6	6,5
10	1	-9	9	10
10	4	-6	6	6,5
9	1	-8	8	8
8	3	-5	5	3,5
9	4	-5	5	3,5
Сумма				66

Сумма по столбцу рангов равна  $\sum = 66$ .

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+11)11}{2} = 66$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно. Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. Сумма рангов этих направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:

$$T = \sum R_t = 0$$

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для  $n=11$ :

$$T_{kp}=7 \ (p \leq 0,01)$$

$$T_{kp}=13 \ (p \leq 0,05)$$

Эмпирическое значение Т попадает в зону значимости:  $T_{эмп} < T_{kp}(0,01)$ .

Гипотеза  $H_1$  принимается.

Таблица 4.6 – Расчет Т-критерий Вилкоксона по методике по методике «Шкала тревожности» (О. Кондаш)

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до}-t_{после}$ )	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
75	52	-23	23	1
73	12	-61	61	11
81	40	-41	41	8
85	42	-43	43	9
22	50	<b>28</b>	28	<b>4</b>
74	45	-29	29	5,5
78	52	-26	26	2,5
77	18	-59	59	10
80	54	-26	26	2,5
82	49	-33	33	7
79	50	-29	29	5,5
<b>Сумма</b>				<b>66</b>

Сумма по столбцу рангов равна  $\sum = 66$ .

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+11)11}{2} = 66$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно. Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. Сумма рангов этих направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:

$$T = \sum R_t = 4$$

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для  $n=11$ :

$T_{kp}=7$  ( $p \leq 0,01$ )

$T_{kp}=13$  ( $p \leq 0,05$ )

Эмпирическое значение Т попадает в зону значимости:  $T_{эмп} < T_{kp}(0,01)$ .

Гипотеза  $H_1$  принимается.