



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
 КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

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

Выпускная квалификационная работа
 по направлению 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность программы магистратуры
 «Психология безопасности личности»

Проверка на объем заимствований:
76,12 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
 « 02 » 02 2018 г.
 зав. кафедрой ТиПП
Кондратьева О.А.

Выполнила:
 студентка группы: ОФ-210/133-2-1
 Юсупова Регина Батырхановна

Научный руководитель:
 к.п.н., доцент
 Крыжановская Надежда Васильевна

Челябинск
 2018

Содержание

Введение	3
Глава 1. Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности старшекласников в период подготовки к ЕГЭ как психолого-педагогическая проблема	
1.1. Понятие «тревожность» в психолого-педагогической литературе	7
1.2. Возрастные особенности ситуативной тревожности старшекласников	13
1.3. Модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшекласников в период подготовки к ЕГЭ	22
Глава 2. Организация опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшекласников в период подготовки к ЕГЭ	
2.1. Этапы, методы, методики исследования	35
2.2. Характеристика выборки и анализ результата констатирующего эксперимента	39
Глава 3. Опытное-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшекласников в период подготовки к ЕГЭ	
3.1. Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшекласников в период подготовки к ЕГЭ	45
3.2. Анализ результатов формирующего эксперимента	50
3.3. Технологическая карта внедрения и психолого-педагогические рекомендации по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшекласников в период подготовки к ЕГЭ для учителей, родителей, учащихся	55
Заключение	62
Список литературы	66
Приложение	72

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.

Тревожность - переживание эмоционального дискомфорта, связанная с ожиданием неблагоприятия, с предчувствием грозящей опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности.

Тревожность можно определить как состояние человека к переживанию тревоги, склонность к повышенному беспокойству. Эту психологическую особенность человека принято классифицировать на два вида: ситуативная и личностная тревожность. Ситуативная тревожность проявляется при определенном жизненном обстоятельстве, которое вызывает у человека повышенное беспокойство и чувство опасности. Например, выступление на сцене, сдача экзаменов, авария, или принятие жизненно важного решения. Существует оптимальный уровень ситуативной тревожности, который в конкретных ситуациях активизирует умственную деятельность человека, помогая ему успешно преодолеть возникшую проблему.

На психологическом уровне тревожность прослеживается как напряжение, озабоченность, беспокойство, в виде чувств бессилия, одиночества, грозящей неудачи, невозможности принятия решения и так далее.

Конечно, не только тревога служит причиной нарушений поведения, психического и социального здоровья человека – существуют и другие психологические механизмы неблагоприятных вариаций в развитии личности ребенка или подростка. Однако большая часть проблем, с которыми родители «трудных детей» обращаются к психологу и психотерапевту связаны с эмоциональной неустойчивостью ребенка, то есть в конечном итоге – с тревогой.

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 психических состояний тревожности человека является актуальной проблемой современной психологической науки.

Решению проблем и вопросов, связанных с изучением уровней тревожности, посвящены работы как зарубежных, так и отечественных психологов.

ЕГЭ в настоящее время вызывает множество дискуссий и сомнений у общественности, вызванных сложностью и многозначностью процедуры ЕГЭ. Данное обстоятельство требует психолого-педагогического сопровождения старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ, в том числе, в аспекте ситуативной тревожности.

Цель работы - теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию 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: ситуативная тревожность старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ возможно изменится, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции.

Задачи исследования:

1. Изучить понятие «тревожность» в психолого-педагогической литературе.
2. Определить возрастные особенности ситуативной тревожности старшеклассников.
3. Разработать и реализовать модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.
4. Проанализировать этапы, методы, методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результат констатирующего эксперимента.
6. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.
7. Проанализировать результаты формирующего эксперимента
8. Составить психолого-педагогические рекомендации по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ для учителей, родителей, учащихся.
9. Разработать технологическую карту внедрения результатов исследования в практику.

Теоретико-методологической основой исследования являются: системный подход в психологии (П.К. Анохин, А.Д. Глоточкин, В.П. Кузьмин, Б.Ф. Ломов, М.С. Роговин и др.); деятельностный подход к развитию личности (Б.Г. Ананьев; А.Н. Леонтьев; А.Р. Лурия; С.Л. Рубинштейн и др.); психологические теории развития и возрастной психологии (А.А. Реан, И.С. Кон, А.М. Прихожан, Л.А. Регуш и др.);

теории научного моделирования (Н.В. Бордовская, Б.А. Глинский, А.Н. Дахин, С.Ю. Головин, А.А. Реан, Л.М. Фридман, В.А. Штофф и др.).

Методы и методики исследования:

-теоретические: анализ психолого-педагогической литературы по изученной проблеме, обобщение, метод целеполагания, моделирование;

-эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование по методикам: 1) методика измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация Т.А. Немчинова); 2) методика оценки тревожности Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина; методика «Шкала тревожности» О. Кондаша;

-метод математической обработки эмпирических данных Т-критерий Вилкоксона.

Экспериментальная база исследования: учащиеся 11-1 класса в количестве 20 человек в возрасте 16-17 лет, МБОУ гимназия №1 г. Челябинска.

Теоретическая значимость исследования состоит в обосновании необходимости модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

Практическая значимость: составленная программа психолого-педагогической коррекции может применяться в работе школьных психологов, ежегодно сталкивающиеся с ситуативной тревогой старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

Апробация результатов исследования выполнена в рамках работы конгресса МАНВО (gisap.eu) «Психофизиологические, психологические, педагогические проблемы развития личности школьника» (с 15.01.2017 по 15.02.2017), участии в научно-практической конференции «Актуальные проблемы внедрения результатов психолого-педагогических исследований в практику управления образовательной средой» (Челябинск, 2018), публикации научных статей.

Глава 1. Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ как психолого-педагогическая проблема

1.1. Понятие «тревожность» в психолого-педагогической литературе

В психологической литературе можно встретить разные определения тревожности, хотя большинство исследований сходятся в признании необходимости рассматривать его дифференцированно – как ситуативное явление и как личностную характеристику с учетом переходного состояния и его динамику.

Тревожность – переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятия, с предчувствием грядущей опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента. В отечественной психологической литературе это различие зафиксировано соответственно в понятиях «тревога» и «тревожность». Последний термин, кроме того, используется и для обозначения явления в целом [цит. по 6, с.122].

Так А. М. Прихожан указывает: «Тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятия, с предчувствием грядущей опасности» [цит. по 54, с.75]. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента [там же, с.79].

Чаще всего термин «тревога» используется для описания неприятного по своей окраске психологического состояния, которое характеризуется субъективными ощущениями напряжения, беспокойства, мрачных представлений, а с физиологической сферы сопровождается активизацией автономной нервной системы. Тревога как состояние, в норме переживается каждым здоровым человеком в случаях предположения предвосхищения негативных результатов [цит. по 3, с.205].

Являясь природосообразным состоянием, тревога играет положительную роль, не только как индикатор нарушения, но и как мобилизатор резервов психики, способный повышению уровня эффективности саморегуляции, гарантирующей более успешное выполнение деятельности.

Слово «тревожный» отмечается в словарях с 1771г. Один из авторов полагает, что слово тревога обозначает трижды повторяющийся сигнал об опасности со стороны противника [цит. по 26, с.380].

В психологической науке сложилось несколько теорий, объясняющих причины появления тревожности. Рассмотрим некоторые из них.

Биологическая теория. В результате многочисленных исследований значения лимбической системы у животных была установлена ее важнейшая роль в тревожном поведении, а также роль коры головного мозга в контроле проявлений тревожности. Действие коры головного мозга при осуществлении этого контроля зависит главным образом от жизненного опыта индивида, в особенности от социальных условий в период его развития [цит. по 42, с.56].

Генетическая теория. Семейные исследования показали, что биологические потомки взрослых с тревожными расстройствами более склонны в детстве страдать по поводу тревоги. Наблюдается связь между тревожным расстройством при изоляции и депрессией у детей, поэтому некоторые психотерапевты рассматривают это расстройство как вариант депрессии [там же, с.58].

В психологической литературе можно встретить разные определения этого понятия, хотя большинство исследований сходятся в признании необходимости рассматривать тревожность дифференцированно – как ситуативное явление и как личностную характеристику с учетом переходного состояния и его динамику, проявляется в изменении уровня

притязаний, снижения самооценки, решительности, уверенности в себе, влияет на мотивацию [цит. по 34, с.8].

В психологическом словаре тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые к этому не предрасполагают [цит. по 26, с.358].

Тревожность обычно повышена при нервно-психических и тяжелых соматических заболеваниях, а также у здоровых людей, переживающих последствия психотравмы, у многих групп лиц с отклоняющимся субъективным проявлением неблагополучия личности [цит. по 39, с.33].

Ю.Л. Нуллер писал: «Тревожность, как психическое состояние внутреннего беспокойства, неуравновешенности и в отличие от страха может быть беспредметной и зависеть от чисто субъективных факторов, приобретающих значение в контексте индивидуального опыта. Она относит тревожность к отрицательному комплексу эмоций, в которых доминирует физиологический аспект» [цит. по 50, с.8].

По определению Т.В. Габай: «Тревожность – это многозначный психологический термин, которым описывают как определенное состояние индивидов в ограниченный момент времени, так и устойчивое свойство любого человека» [цит. по 14, с.120].

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

Тревожность как сигнал об опасности привлекает внимание к возможным трудностям, препятствиям для достижения цели, содержащимся в ситуации, позволяет мобилизовать силы и тем самым достичь наилучшего результата. Поэтому нормальный (оптимальный)

уровень тревожности рассматривается как необходимый для эффективного приспособления к действительности (адаптивная тревога). Чрезмерно высокий уровень рассматривается как дезадаптивная реакция, проявляющаяся в общей дезорганизации поведения и деятельности. В русле изучения проблем тревожности рассматривается и полное отсутствие тревоги как явление, препятствующее нормальной адаптации и так же, как и устойчивая тревожность, мешающее нормальному развитию и продуктивной деятельности [цит. по 23, с.320].

Нормальная тревожность, как и любая тревожность, есть реакция индивида на угрозу ценностям, которые он считает единственно возможными для его существования как личности. Нормальной тревожностью может быть признана реакция, которая:

- адекватна реальной угрозе;
- не включает подавление или другие механизмы разрушения внутреннего психического конфликта, а в результате этого – и внешнего;
- не требует невротических защитных механизмов для управления собою, но может быть изменена конструктивно на уровне произвольного осознания или ослаблена при объективном изменении ситуации [цит. по 25, с.75].

К. Хорни считает: «Тревожность является неотъемлемым компонентом психики, которая формируется в самых ранних отношениях с родителями. В случае, если родители недостаточно внимательны к ребёнку, проявляют к нему недостаточно любви и заботы, у ребёнка возникает враждебное отношение к ним. Это отношение ребенок вынужден вытеснять, так как он зависим от них. Позже эти подавленные чувства негодования и враждебности распространяются на отношения с другими людьми [цит. по 51, с.36].

Также К. Хорни выделяла в своей концепции «базальную тревогу» - это интенсивное и всепроникающее ощущение отсутствия безопасности.

Понимание тревожности было внесено в психологию психоаналитиками и психиатрами. Многие представители психоанализа рассматривали тревожность как врожденное свойство личности, как изначально присущее человеку состояние. Основатель психоанализа З. Фрейд утверждал, что человек имеет несколько врожденных влечений – инстинктов, которые являются движущей силой поведения человека, определяют его настроение. З. Фрейд считал, что столкновение биологических влечений с социальными запретами порождает неврозы и тревожность. Изначальные инстинкты по мере взросления человека получают новые формы проявления.

Однако в новых формах они наталкиваются на запреты цивилизации, и человек вынужден маскировать и подавлять свои влечения. Естественный выход из этого положения Фрейд видит в сублимировании «либидиозной энергии», то есть в направлении энергии на другие жизненные цели: производственные и творческие. Удачная сублимация освобождает человека от тревожности. Тревожность является показателем неблагополучия личностного развития, и, в свою очередь, оказывает на него отрицательное влияние. Такое же негативное воздействие на перспективу личностного развития оказывает и «возникающая вследствие тревожности нечувствительность к реальному неблагополучию, «защищенность», возникающая под воздействием защитных механизмов (и прежде всего под влиянием механизмов вытеснения)». Это приводит к такому негативному явлению как отсутствие тревоги даже в потенциально опасных, угрожающих ситуациях.

Изначально он предположил что тревога является следствием неадекватной разрядки энергии либидо. Позже З. Фрейд пересмотрел это предположение и пришел к выводу, что тревога является функцией Эго и назначение её состоит в том, чтобы предупреждать индивидуум о надвигающейся угрозе, которую надо встретить или избежать [цит. по 49, с.22].

Понятие тревожности занимает важное место в психологических теориях и исследованиях, с тех пор как З. Фрейд подчеркнул роль при неврозах. Этому представлению, однако, не хватает четкого широко принятого определения.

Термин тревожность используется для обозначения относительно устойчивых индивидуальных различий в склонности индивида испытывать это состояние. Эта особенность напрямую не проявляется в поведении, но ее уровень можно определить исходя из того, как часто и как интенсивно у человека наблюдается состояние тревоги. Личность с выраженной тревожностью склонна воспринимать окружающий мир как заключающий в себе опасность и угрозу в значительно большей степени, чем личность с низким уровнем тревожности. В этом статусе тревожность впервые была описана З. Фрейдом. З. Фрейд понимал под тревогой – особенное неприятное состояние, связанное с реакциями отвода раздражения на определенные нервные пути [цит. по 49, с.77].

В основе тревоги лежит повышение возбуждения, создающее, с одной стороны, характер неприятного, а с другой – находящее выход в упомянутых отводящих путях. Тревога возникает как реакция на положение, составляющее опасность, она регулярно воспроизводится, когда снова создается такое состояние [цит. по 32, с.18].

В соответствии с точкой зрения Н. Миллера и Х. Маурера, тревожность рассматривалась как приобретенное (и с трудом угашаемое) влечение, источником которого служит антиципирующая эмоциональная реакция, которая вызывается стимулами, указывающими на какую-либо угрозу [цит. по 30, с.86].

В своих работах Вильгельм Райх расширил психодинамическую теорию Фрейда, включив в нее, помимо либидо, все основные биологические и психологические процессы. В. Райх рассматривал удовольствия, как свободное движение энергии из сердцевины организма к периферии и во внешний мир. Тревожность же понималась им, как

препятствие контакта этой энергии с внешним миром, возвращение ее внутрь, что вызывает “мышечные зажимы”, искажает и разрушает естественное чувство, в частности сексуальное. В. Райх внес в описание феноменологии тревожности важный аспект - ригидность и мышечная зажатость, отказ от выполнения действия путем блокады телесных органов [цит. по 37, с.15].

Центральная категория теории А. Адлера - комплекс неполноценности – также вбирает в себя тревожность. Тревожность возникает в связи с необходимостью восстановить утраченное социальное чувство (чувство единства с социумом), когда социальное окружение ставит перед индивидом задачи. Даже в том случае, если задача очень проста она воспринимается им как проверка полноценности, что приводит к чрезмерному эмоциональному реагированию на нее, излишнему напряжению при её решении [цит. по 42, с.252].

Таким образом, в различных концепциях тревожность трактуют по-разному, но можно прийти к общему выводу, что тревожность- это состояние опасения, беспокойства, испытываемое человеком в условиях ожидания неприятностей. В основном выделяют два вида тревожности: личностную и ситуативную. Ситуативная тревожность проявляется перед угрожающими для личности ситуациями или такими важными жизненными обстоятельствами, от которых будет зависеть судьба человека, а личностная является стабильным свойством индивида. Постоянное ощущение тревожности неблагоприятно сказывается на психологическом и психическом здоровье человека, поэтому целесообразно своевременно выявить неблагоприятный уровень тревожности и скорректировать его.

1.2. Возрастные особенности ситуативной тревожности старшеклассников

По возрастной хронологии, старшеклассники – это учащиеся, относящиеся к подростковому возрасту, близкого к выпуску класса [цит. по 29] .

Большое значение для развития старшеклассника имеет психическое здоровье, т. е. состояние полного душевного, физического и социального благополучия. Основой сложности подросткового возраста является быстрый темп происходящих в этом периоде изменений. Подросток постоянно попадает в ситуацию дискомфорта, он реагирует на эту ситуацию негативными переживаниями, которые вызывают тревожность. Состояние характеризуется субъективными ощущениями напряжения, беспокойства, мрачных предчувствий, а с точки зрения физиологии - активацией вегетативной нервной системы.

Подростковый возраст – это важный и трудный этап в жизни каждого человека, время выборов, которое во многом определяет всю последующую судьбу. Он знаменует собой переход от детства к взрослой жизни. В этом возрасте формируется мировоззрение, происходит переосмысление ценностей, идеалов, жизненных перспектив. Для данного периода характерно становление сознания и самосознания личности, а поведение человека регулируется его самооценкой, которая представляет собой центральное образование личности [цит. по 62, с.341].

Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичным во времени. Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная характеристика активной деятельности личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности - это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания. Личности, относящиеся к категории высоко тревожных, склонны видеть в широком

диапазоне ситуаций угрозу для их самооценки и жизнедеятельности [цит. по 11, с.46].

Ведущей деятельностью старшеклассников является учебно-профессиональная деятельность. Личностное новообразование - это чувство одиночества, первое глубокое чувство, открытие своего внутреннего мира.

Происходит существенное изменение самосознания - повышается значимость собственных ценностей, частные самооценки собственных качеств личности перерастают в целостное отношение к себе. Человек осознает себя принадлежностью мира.

Старшеклассники пытаются обратить внимание на собственную непохожесть и уникальность и пытаются это подчеркнуть возможными средствами.

Многие ребята в этом возрасте задумываются о своей карьере, ставят определенные жизненные цели и пытаются поэтапно их реализовать. Этот возраст характерен мечтанием о будущем и с будущим связаны все переживания подростков. Уровень тревожности старшеклассников гораздо ниже, чем у подростков.

Отношения в классах становятся достаточно ровными и стабильными.

Доверительность становится качеством общения со взрослыми, чувство дружбы - более избирательным.

В классах можно наблюдать примеры длительной дружбы ребят друг с другом, которая переходит в доверительность и исповедальность, в отношениях преобладает принцип сходства и равенства.

А.М. Прихожан выявила следующие признаки подростковой тревожности: 1) поведенческие: ребенок постоянно крутит что-то в руках, тербит бумагу, одежду, волосы; сосет ручку, палец, волосы, одежду; грызет ногти, ручку; напряжен, скован, не может расслабиться; повышенная суетливость, рассеянность; теряется, когда задают

неожиданный вопрос; сбивчивая, неровная речь; постоянно исправляет ответ, работу, без существенного улучшения ее качества, постоянно извиняется; напряженно следит за реакцией педагогов, улавливает малейшие изменения лица и пр.; часто плачет; 2) физиологические: легко краснеет (бледнеет), лицо покрывается пятнами; в значимых ситуациях сильно потеет; дрожит, дрожат руки; сильно вздрагивает при неожиданном обращении, неожиданных звуках; учащенное сердцебиение; затрудненность дыхания; соматические жалобы: боль в животе, позывы к мочеиспусканию, пульсация в висках, головная боль и т. п.; нарушение сна; нарушение питания; 3) эмоциональные: позитивные, мобилизующие; ярко выраженная боязнь неудачи, катастрофического провала; непереносимость ожидания; желание убежать, скрыться, исчезнуть; чувство одиночества, незащищенности; чувство неполноценности, беспомощности, вины, стыда [цит. по 8, с.252].

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

Связь уровня ситуативной тревожности и профессионального самоопределения очевидна, так как тревожность влияет на интеллектуальное развитие школьника, не развиваются творческие способности, оригинальность мышления, любознательность. Высокий уровень тревожности оказывает влияние на эффективность общения, на

взаимоотношения с товарищами, порождая конфликты. Ситуативная тревожность ведёт к отсутствию у человека уверенности в своих возможностях, связана с отрицательным социальным статусом [цит. по 23, с.8].

Ситуативная (реактивная) тревога - это тенденция воспринимать достаточно широкий круг ситуаций в качестве угрожающих для себя. Наиболее часто психологический стресс протекает в форме реактивной тревожности [цит. по 26, с.366].

Реактивная тревожность характеризуется субъективными переживаемыми эмоциями, напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушение внимания, иногда нарушение тонкой координации. Слишком низкий ее уровень может плохо сказаться на результатах деятельности. Состояние реактивной тревожности возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию. Обычно уровень реактивной тревожности изменяется (повышается или снижается) накануне важных встреч, перед выполнением ответственных заданий, соревнованиями, выступлениями в аудитории. Тревожность может быть результатом недавно пережитых событий, эмоциональное впечатление от которых еще не утратило своего воздействия на личность [цит. по 46, с.174].

Измерение ситуативной тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности - это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания [цит. по 55, с.192].

Но реактивная тревожность не является изначально негативной чертой. Определенный уровень тревожности - необходимое условие для успешной деятельности.

Ситуативная тревожность старшеклассника может вызываться и особенностями взаимодействия педагога с учеником, превалированием авторитарного стиля общения или непоследовательности требований и оценок. И в первом и во втором случаях старшеклассник находится в постоянном напряжении из-за страха не выполнить требования взрослых, не «угодить» им, приступить жесткие рамки [цит. по 36, с.141]. Жесткие рамки, устанавливаемые авторитарным педагогом, нередко подразумевают и высокий темп занятия, что держит ребенка в постоянном напряжении в течение длительного времени и порождает страх не успеть или сделать неправильно. Дисциплинарные меры, применяемые таким педагогом, чаще всего сводятся к порицаниям, окрикам, отрицательным оценкам, наказаниям [цит. по 27, с.4].

А. М. Прихожан обосновала два вида тревожности у старшеклассников в общении со сверстниками:

- адекватная, являющаяся реакцией на реальное неблагополучие в отношениях со сверстниками;

- неадекватная, которая при объективном благополучии порождается конфликтным строением самооценки, при этом суть переживаний неадекватной тревожности заключается в наличии постоянных колебаний между высоким уровнем притязаний и низкой самооценкой. Нейтральные ситуации также оцениваются как угрожающие [цит. по 55, с.187].

Дальнейшие исследования А. М. Прихожан показали, что в подростковом возрасте неадекватная тревожность в большинстве случаев имеет вид «разлитой» тревожности, захватывающей самые разнообразные сферы. У старшеклассников тревожность (до 55% высоко тревожных юношей и девушек) как устойчивое образование личности оказывается

связанной с интимными механизмами личностного развития [там же, с.208].

Следующая ситуация – ситуация соперничества, конкуренции, особенно сильную тревожность она будет вызывать у учащихся, воспитание которых проходит в условиях гиперсоциализации. В этом случае дети, попадая в ситуацию соперничества, будут стремиться быть первым, любой ценой достигнуть самых высоких результатов.

Еще одна ситуация – ситуация повышенной ответственности. Когда тревожный старшеклассник попадает в нее, его тревога обусловлена страхом не оправдать надежду, ожиданий взрослого и быть им отвергнутым. В подобных ситуациях тревожные юноши и девушки отличаются, как правило, неадекватной реакцией. В случае их предвидения, ожидания или частых повторов одной и той же ситуации, вызывающих тревогу, вырабатывается стереотип поведения, некий шаблон, позволяющий избежать тревоги или максимально ее снизить. К таким шаблонам можно отнести систематический страх от участия в тех видах деятельности, которые вызывают беспокойство, а также молчание вместо ответов на вопросы незнакомых взрослых или тех, к кому ребенок относится негативно [цит. по 13, с.251].

Существуют общие черты в проявлении личностной тревожности старшеклассников на личностном (устойчивый внутриличностный конфликт), межличностном (трудности в построении близких отношений с людьми) уровнях, в сфере семейных взаимоотношений (индуцирование, фиксация и трудности переработки отрицательных эмоций), на когнитивном (преувеличение, свехобобщение и абсолютизация), макросоциальном уровнях (социальные ценности и стереотипы, способствующие росту отрицательных эмоций). Однако все личностно тревожные старшеклассники отличаются друг от друга с точки зрения поведенческого компонента тревожности.

Тревожные старшеклассники отличаются частыми проявлениями беспокойства и тревоги, а также большим количеством страхов, причем страхи и тревога возникают в тех ситуациях, в которых, казалось бы, ничего не грозит. Тревожные старшеклассники отличаются особой чувствительностью.

Ситуативная тревожность в этих случаях часто порождается конфликтностью самооценки, наличием в ней противоречия между высокими притязаниями и достаточно сильной неуверенности в себе. При таком конфликте дети вынуждены стремиться к тому, чтобы добиться успеха во всех сферах, но он же мешает им правильно оценить успехи, порождая чувство постоянной неудовлетворенности, неустойчивости, напряженности.

Это ведет к гипертрофии потребности в достижении. Отмечаются перегрузка и перенапряжение, выражающиеся в нарушениях внимания, снижении работоспособности, а также повышенной утомляемости. Тревожные дети - не вполне благополучный контингент: их успеваемость может быть крайне низкой, у них может развиваться невроз. Чрезмерно высокий уровень, как и чрезмерно низкий, - дезадаптивная реакция, проявляющаяся в общей дезорганизации поведения и деятельности и требующая различных способов коррекции. Работа во многом должна быть направлена на формирование общения, на коррекцию самооценки, преодоление внутренних конфликтов.

Поэтому работы, направленной только на ликвидацию причин, недостаточно. Приемы редукации тревожности достаточно общие и используются вне зависимости от реальных ее причин. Следует также обратить внимание на детей, характеризующихся, условно говоря, «чрезмерным спокойствием». Подобная нечувствительность к неблагополучию носит, как правило, компенсаторный, защитный характер и препятствует полноценному формированию личности. Подросток как бы не допускает неприятный опыт в сознание. Эмоциональное

неблагополучие в этом случае сохраняется вследствие неадекватного отношения к действительности, отрицательно сказываясь на продуктивности деятельности.

Психодиагностическое исследование детей подросткового возраста показало, что повышенная тревожность у детей общеобразовательных классов вызывает переутомление, т. е. временное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки.

Энергия расходуется не на учебную деятельность, а на подавление тревожности, вследствие чего истощаются внутренние ресурсы индивида, и если проблема не решается, то это может привести к развитию невротического состояния.

Подготовка к единому государственному экзамену для подавляющего большинства старшеклассников - это не только период интенсивной работы, но и психологический стресс.

Таким образом, возрастной период старшеклассника является одним из самых сложных этапов в жизни человека, окончательно определяется физическое и психическое развитие человека.

Ситуативная тревожность – состояние, возникающее, как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Ситуативная тревожность у старшеклассников проявляется в повышенной склонности к переживаниям тревоги и беспокойства без достаточных оснований. Тревожностью обладают старшеклассники неуверенные в себе, с заниженной самооценкой. В подростковом возрасте тревожность еще не является устойчивой чертой характера и при проведении психолого-педагогических коррекционных мероприятий ее можно снизить.

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

А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский дают понятию модель следующее определение: «Это примитивный мысленный или знаковый образ объекта или системы объектов, который используется в качестве их «заместителя» и средства оперирования» [цит. по 48, с. 89]. С помощью модели психологу предоставляется возможность сосредоточить свое внимание на основных, существенных чертах психики.

Оказание профессионального воздействия на внутренний мир воспитанника представляет для педагога главный момент в решении вопроса психолого-педагогической коррекции. Основной научной категорией, направляющей решение этого вопроса, является категория нормы развития, которая позволяет обосновать возрастные особенности ребенка. Принятие решения о психолого-педагогической коррекции и путях ее осуществления определяется представлением воспитателя о содержании своей коррекционной программы.

Психолого-педагогическая коррекция – это обоснованное воздействие педагога на дискретные характеристики внутреннего мира ребенка, когда воспитатель имеет дело с конкретными проявлениями желаний, переживаний, познавательных процессов и действий человека. Воздействие основывается на теоретических представлениях о норме осуществления действий, о норме содержания переживаний, о норме протекания познавательных процессов, о норме целеполагания в том или ином конкретном возрастном периоде [цит. по 26, с.354].

Психокоррекция возникла в рамках специализации психологии и дефектологии. Первый период - описательный, связан с описанием медицинских наук и педагогических вопросов коррекции аномального

развития. Э. Сеген предложил комплексный подход к воспитанию умственно отсталых детей и описал оригинальные методы коррекции и диагностики перцептивного и умственного развития детей (методика «Доска Сегена»). Пётр Трошин предложил оригинальные методы диагностики и психокоррекционных воздействий, направленных на изучение перцептивных, мнемических, познавательных процессов.

Второй период - этап возникновения теории и практики психокоррекции. Психокоррекция на этом этапе тесно связана с внедрением экспериментально-психологических методов в систему психологических исследований; появляются методы коррекционной работы. Этот этап связан с именем М. Монтесори. Она разработала коррекционные материалы, направленные на развитие познавательных (сенсомоторных) процессов ребёнка. Центральным звеном её теории является «концепция сензитивных периодов развития ребёнка».

А.Н. Граборов разработал систему коррекционных занятий по развитию памяти, произвольного движения. В.П. Кащенко - методы педагогической коррекции, направленные на коррекцию трудного поведения детей.

Третий период связан с именем Л.С. Выготского, который создал единую концепцию аномального развития, наметил основные направления коррекции и заложил методологические понятия психокоррекции как самостоятельного направления. Также разрабатывались психодиагностические и коррекционные процедуры к другим категориям детей (дети с нарушением речи, зрения, слуха).

Четвёртый период связан с интенсивным формированием практической психологии. В это время создаются системы психологической помощи конкретным группам детей с конкретными дефектами; вводится должность практического психолога в специальных и учебных учреждениях [цит. по 51, с.125].

Психокоррекция - это система мероприятий, направленных на исправление недостатков психологии или поведения человека с помощью специальных средств психологического воздействия.

Психокоррекции подлежат недостатки, не имеющие органической основы и не представляющие собой такие устойчивые качества, которые формируются довольно рано и в дальнейшем практически не изменяются.

Выделяют специфические черты психокоррекционного процесса, отличающие его от психотерапии.

Психокоррекция ориентирована на клинически здоровую личность людей, имеющих в повседневной жизни психологические трудности, проблемы, жалобы невротического характера, а также на людей, чувствующих себя хорошо, однако желающих изменить свою жизнь либо ставящих перед собой цель развития личности.

Коррекция ориентируется на здоровые стороны личности независимо от степени нарушения.

В психокоррекции чаще ориентируются на настоящее и будущее клиентов.

Психокоррекция обычно ориентируется на среднесрочную помощь (в отличие от краткосрочной - до 15 встреч - помощи при консультировании и долгосрочной - до нескольких лет - помощи при психотерапии).

В психокоррекции акцентируется ценностный вклад психолога, хотя отклоняется навязывание определенных ценностей клиенту.

Психокоррекционные воздействия направлены на изменение поведения и развитие личности клиента.

Различие между психотерапией и психокоррекцией заключается в том, что психотерапия имеет дело с различного рода нарушениями у людей, страдающих различными видами соматических или психических заболеваний (расстройств). Многие аномалии психики и поведения людей, которые проявляются в заболеваниях, похожи на те, с которыми имеет

дело психолог, занимающийся психокоррекцией. Однако людей, обращающихся за помощью к психотерапевту, обычно называют больными или пациентами, а тех, кто нуждается только в коррекционной помощи, именуют клиентами [там же, с.211].

К моделям предъявляются требования: - оптимальность – в модели можно представить лишь те свойства и отношения, функциональное значение которых определяет ход деятельности; в этом смысле модель должна несколько упрощать действительность; - наглядность – модель должна интерпретироваться быстро, без значительных интеллектуальных усилий; учет культурных стереотипов привычного направления хода деятельности, направления от начала до конца, и системность информации [цит. по 32, с.7].

Целенаправленное воздействие психокоррекции осуществляется через психокоррекционный комплекс, состоящий из нескольких взаимосвязанных блоков. Каждый блок направлен на решение различных задач и состоит из методов и приёмов [цит. по 13, с.46].

Педагогическое моделирование (создание модели) - это разработка целей (общей идеи) создания педагогических систем, процессов или ситуаций и основных путей их достижения. Моделирование в теоретическом исследовании служит также задаче конструирования нового, не существующего еще в практике. Исследователь, изучив характерные черты реальных процессов и их тенденции, ищет на основе ключевой идеи их новые сочетания, делает их мысленную компоновку, т.е. моделирует потребное состояние изучаемой системы. Особым видом моделирования, основанного на идеализации, Е.В. Зинько предлагает считать мысленный эксперимент. В таком эксперименте человек на основе теоретических знаний об объективном мире и эмпирических данных создает идеальные объекты, соотносит их в определенной динамической модели, имитируя мысленно, то движение и те ситуации, которые могли бы иметь место в реальном экспериментировании [цит. по 55, с.186].

Модель – упрощенный мысленный или знаковый образ объекта или системы объектов, используемый в качестве их "заместителя" и средство оперирования [цит. по 26, с.289].

Модель дает возможность сосредоточить внимание психолога лишь на главных, наиболее существенных чертах психики.

Моделирование – исследование процессов и психических состояний с помощью их реальных (физических) или идеальных, прежде всего математических моделей [цит. по 35, с.37].

Метод моделирования наиболее перспективный метод исследования требует от психолога определенного уровня математической подготовки. Здесь психические состояния изучаются на основе приближенного образа реальности ее модели.

Коррекция – процесс обнаружения отклонений в ожидаемых результатах деятельности и внесения изменений в ее процесс в целях обеспечения необходимых результатов.

А.А. Осипова выделила несколько классификаций: 1. По характеру направленности выделяют коррекцию: – симптоматическую; – каузальную. 2. По содержанию различают коррекцию: – познавательной сферы; – личности; – аффективно-волевой сферы; – поведенческих аспектов; – межличностных отношений: –внутригрупповых взаимоотношений (семейных, супружеских, коллективных); – детско-родительских отношений. 3. По форме работы с клиентом различают коррекцию: – индивидуальную; – групповую: – в закрытой естественной группе (семья, класс, сотрудники и т.д.); – в открытой группе для клиентов со сходными проблемами; – смешанную форму (индивидуально-групповую). 4. По наличию программ: – программированную; – импровизированную. 5. По характеру управления корригирующими воздействиями: – директивную; – недирективную. 6. По продолжительности: – сверхкороткую (сверхбыструю); – короткую (быструю); – длительную; – сверхдлительную. 7. По масштабу решаемых

задач различают психокоррекцию: – общую; – частную; – специальную [цит. по 51, с.117].

Специальная психокоррекция – это комплекс приемов, методик и организационных форм работы с клиентом или группой клиентов одного возраста. Они являющихся наиболее эффективными для достижения конкретных задач формирования личности, отдельных ее свойств или психических функций, проявляющихся в отклоняющемся поведении и затрудненной адаптации (тревожность, застенчивость, агрессивность, неуверенность, сверхнормативность или асоциальность, неумение действовать по правилам и удерживать взятую на себя роль, четко излагать свои мысли, боязливость, аутичность, склонность к стереотипии, конфликтность, завышенная самооценка и т.д.) [цит. по 50, с.7].

Психолого-педагогическая коррекция – это форма совместной профессиональной деятельности педагога, психолога и родителей, основанная на системе психологических воздействий с целью исправления нарушений психического развития ребенка с опорой на знание возрастной, социокультурной и индивидуальной норм развития [цит. по 15].

А. И. Захаров считает: «У подростков ситуативная тревожность еще не является устойчивой чертой характера и при проведении психолого-педагогической коррекции относительно обратима» [цит. по 24, с.51].

Для создания модели коррекции часто используют разработку дерева целей исследования. Метод дерево целей широко использует профессор В. И. Долгова [19, с.32].

Построение дерева целей может вестись декомпозицией (расчленением) цели нулевого уровня (главной цели) на основные и частные или композицией целей высших уровней из целей низших уровней. Всегда существуют несколько вариантов интеграции и дифференциации целей. Предпочтительным является вариант, который в наибольшей степени соответствует дереву объектов управления [цит. по 20, с.87].

Представим дерево целей психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшекласников (рис. 1). Оно содержит следующие компоненты.

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию ситуативной тревожности у старшекласников в период подготовки к ЕГЭ.

1. Изучить теоретические предпосылки психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ.

1.1. Проанализировать проблему ситуативной тревожности старшекласников в психолого-педагогических исследованиях.

1.2. Изучить понятие тревожности, учитывая возрастные особенности старшекласников.



Рисунок 1 – Дерево целей психолого-педагогической коррекции тревожности ситуативной тревожности у старшекласников в период подготовки к ЕГЭ.

1.3. Теоретически обосновать и разработать модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшекласников в период подготовки к ЕГЭ.

2. Охарактеризовать этапы, методы и методики исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

2.1. Охарактеризовать этапы исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

2.1.1. Охарактеризовать поисково-подготовительный этап исследования.

2.1.2. Охарактеризовать опытно-экспериментальный этап исследования;

2.1.3. Охарактеризовать контрольно-обобщающий этап исследования.

2.2. Охарактеризовать методы исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

2.3. Охарактеризовать методики исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

3 Проведение опытно-экспериментального исследования 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.

3.2. Проанализировать результаты эксперимента.

3.3 Разработка психолого-педагогических рекомендаций.

3.4. Составление технологической карты внедрения результатов исследования в практику образовательной организации.

Метод дерева целей ориентирован на получение относительно устойчивой структуры целей, проблем, направлений. Для достижения

этого при построении первоначального варианта структуры следует учитывать закономерности целеобразования и использовать принципы формирования иерархических структур.

После применения в исследовании метода целеполагания можно смоделировать процесс психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

С.Ю. Головин определяет моделирование в психологии как построение моделей протекания неких психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности.

Схематично модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ представлено на рисунке 2.

Охарактеризуем блоки осуществляемой модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ:

1. Теоретический блок:

Цель: изучить понятие «тревожность» в психолого-педагогической литературе.

Задачи:

- исследовать возрастные особенности проявления ситуативной тревожности старшеклассников;
- теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

Методы: анализ, обобщение, моделирование, целеполагание.

2. Диагностический блок:

Цель: провести диагностику ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

Задачи:

- выявить этапы, методы и методики исследования;



Рисунок 2. Модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

- составить характеристику выборки и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

Методы и методики: констатирующий эксперимент, тестирование по методикам: 1) методика измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация Т. А. Немчинова), 2) методика оценки тревожности Ч. Д. Спилберга, Ю. Л. Ханина, 3) методика «Шкала тревожности».

3. Коррекционно-развивающий блок:

Цель: разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

Задачи:

- проведение упражнений на снятие эмоционального и мышечного напряжения;
- развитие способности наиболее удачно реализовать себя в поведении и взаимодействии;
- анализ результатов формирующего эксперимента;
- разработка рекомендаций для старшеклассников, родителей, учителей

Методы: тренинги, упражнения, игры, формирующий эксперимент.

4. Аналитический блок.

Цель: оценка эффективности программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

Методы и методики: констатирующий эксперимент, тестирование по методикам: 1) методика измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация Т. А. Немчинова), 2) методика оценки тревожности Ч. Д. Спилберга, Ю. Л. Ханина, 3) методика «Шкала тревожности», математико-статистический метод - Т-критерий Вилкоксона.

Таким образом, первым этапом моделирования является целеполагание. Для создания модели психолого-педагогической коррекции

ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ часто используют разработку дерева целей исследования. Метод дерева целей ориентирован на получение относительно устойчивой структуры целей, проблем, направлений. После применения в исследования данного метода смоделирован процесс психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ. В модели использовано четыре блока: теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий, аналитический.

Выводы по 1 главе

В психологической литературе можно встретить разные определения тревожности, хотя большинство исследований сходятся в признании необходимости рассматривать его дифференцированно – как ситуативное явление и как личностную характеристику с учетом переходного состояния и его динамику.

Тревожность – переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента. В отечественной психологической литературе это различие зафиксировано соответственно в понятиях «тревога» и «тревожность». Последний термин, кроме того, используется и для обозначения явления в целом

В основном выделяют два вида тревожности: личностную и ситуативную. Ситуативная тревожность – состояние, возникающее, как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени. Ситуативная тревожность проявляется перед угрожающими для личности ситуациями или такими важными жизненными обстоятельствами, от которых будет зависеть судьба человека, а личностная является стабильным свойством индивида.

Постоянное ощущение тревожности неблагоприятно сказывается на психологическом и психическом здоровье человека, поэтому целесообразно своевременно выявить неблагоприятный уровень тревожности и скорректировать его.

Возрастной период старшеклассника является одним из самых сложных этапов в жизни человека, окончательно определяется физическое и психическое развитие человека.

Период подготовки к ЕГЭ важный и трудный в жизни каждого старшеклассника, время выборов, которое во многом определяет всю последующую судьбу. Для данного периода характерно становление сознания и самосознания личности, а поведение человека регулируется его самооценкой, которая представляет собой центральное образование личности.

Для создания модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ часто используют разработку дерева целей исследования. Метод дерева целей ориентирован на получение относительно устойчивой структуры целей, проблем, направлений. После применения в исследования данного метода смоделирован процесс психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ. В модели использовано четыре блока: теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий, аналитический.

Измерение ситуативной тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Глава 2. Организация опытно-экспериментального исследования проблемы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ

2.1. Этапы, методы, методики исследования

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально провести психолого-педагогическую коррекцию ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

Проведение исследования психолого-педагогической коррекции старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ проходило в несколько этапов:

1. Поисково-подготовительный этап: теоретическое изучение психолого-педагогической литературы, подбор методик для проведения констатирующего эксперимента. На этом этапе выполнено изучение психолого-педагогической литературы по проблеме тревожности старшеклассников. Были подобраны методики с учетом возрастных особенностей и темы исследования.

2. Опытно-экспериментальный этап: определение исходных данных для дальнейшего исследования тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ, проведение констатирующего эксперимента, обработка результатов, разработка и реализация программы.

3. Контрольно-обобщающий этап: анализ и обобщение результатов повторной диагностики исследования, формулирование выводов, проверка гипотезы с помощью метода математической статистики.

В исследовании психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ был использован комплекс методов и методик:

1) теоретические: анализ психолого-педагогической литературы по изученной проблеме, обобщение, метод целеполагания, моделирование;

2) эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование по методикам: методика измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация Т.А. Немчинова, методика оценки тревожности Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина, методика «шкала тревожности» О. Кондаша;

3) метод математической обработки эмпирических данных Т-критерий Вилкоксона.

Охарактеризуем методы и методики исследования.

Анализ психолого-педагогической литературы - это метод научного исследования, предполагающий операцию мысленного разложения целого на составные части, выполняемая в процессе познания или предметно практической деятельности и являются методом получения новых знаний [цит. по 14, с.194].

Обобщение – это форма приращения знания путем мысленного перехода от частного к общему в некоторой модели мира [цит. по 23, с.33].

Целеполагание - это понимание и осмысление деятельности человека для дальнейшего формирования и постановки целей, и затем их реализацию или достижение, наиболее рентабельными средствами, с учетом экономичного использования времени [цит. по 59, с.128].

Моделирование – исследование процессов и психических состояний с помощью их реальных (физических) или идеальных, прежде всего математических моделей [цит. по 35, с.37].

Констатирующий эксперимент – один из основных видов эксперимента, целью которого является изменение одной или нескольких независимых переменных и определение их влияния на зависимые переменные. Целью констатирующего эксперимента выступает фиксация изменений, происходящих с зависимыми переменными, а не влияние на последние, как в формирующем эксперименте [там же, с.201].

Формирующий эксперимент — [лат. formare придавать форму, вид] особый метод психологического исследования, состоящий в том, что

исследователь определенным образом строит обучение (воспитание) испытуемого с целью получить заданное изменение его психики [цит. по 14, с.190].

Тестирование – это метод психологической диагностики, использующий стандартизированные вопросы и задачи тесты, имеющие определенную шкалу значений. Тестирование (англ. test - испытание, проверка) - экспериментальный метод психодиагностики, применяемый в эмпирических социологических исследованиях, а также метод измерения и оценки различных психологических качеств и состояний индивида. Тестирование предполагает, что обследуемый выполняет определенную деятельность-это может быть решение задач, рассматривание рассказ по картинке и прочее – в зависимости от используемой методики, происходит определенное испытание на основании результатов, психолог делает выводы о наличии, особенностях и уровнях развитие тех или иных свойств. Тесты обычно содержат вопросы и задания, требующие очень краткого, иногда альтернативного ответа («да» или «нет», «больше» или «меньше» и т.д.), выбора одного из приводимых ответов или ответов по балльной системе. Тестовые задания обычно отличаются диагностичностью, их выполнение и обработка не отнимают много времени. Тесты, ориентированные на определение среднестатистических норм и принятие их в качестве критериев оценки и интеграции, позволяют осуществлять нормативно-ориентированное тестирование (НОРТ). Основные достоинства данного метода: стандартизация условий и результатов, оперативность и экономичность, количественный понятийный характер оценки, оптимальная трудность заданий и надежность результатов [цит. по 26, с.182].

Методика измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация Т.А. Немчинова) предназначена для измерения проявлений тревожности. Утверждения шкалы отбирались из набора утверждений Миннесотского многоаспектного личностного опросника (MMPI). Выбор пунктов для

шкалы «проявления тревожности» осуществлялся на основе анализа их способности различать лиц с «хроническими реакциями тревоги».

Методика оценки тревожности Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина. В методике идет анализ сравнения личностной и ситуативной тревожности. Данный тест является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека). Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушение внимания, иногда нарушение тонкой координации. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями. Но тревожность не является изначально негативной чертой. Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной личности. При этом существует оптимальный индивидуальный уровень «полезной тревоги».

Методика О. Кондаша «Шкала тревожности». Особенность данной методики состоит в том, что человек оценивает не наличие или отсутствие у себя каких-либо переживаний, симптомов тревожности, а ситуацию с точки зрения того, насколько она может вызвать тревогу. Ее преимущество заключается в том, что она позволяет выявить области действительности, являющиеся для школьника основным источником тревоги.

Назначение критерия Т-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.

Таким образом, осуществление психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ проходило в 3 этапа: 1) поисково-подготовительный; 2) опытно-экспериментальный; 3) контрольно-обобщающий.

В исследования нами использованы следующие методы исследования: теоретические, эмпирические, математико-статистические. Для определения уровней ситуативной тревожности нами были применены методики: методика измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация Т.А. Немчинова, методика оценки тревожности Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина, методика «шкала тревожности» О. Кондаша; метод математической обработки эмпирических данных Т-критерий Вилкоксона.

2.2. Характеристика выборки и анализ результата констатирующего эксперимента

В исследовании принимали участие учащиеся 11-1 класса в количестве 20 человек в возрасте 16-17 лет, которые учатся в МБОУ гимназии №1 г. Челябинска.

После 9-го класса некоторые ученики забрали документы из школы и поступили в другие учебные заведения. Итого в классе осталось 20 человек, из них 10 мальчиков и 10 девочек. Средний возраст учащихся 16-17 лет, 1999-2000 года рождения. Многие ребята живут в неполных семьях. В классе трое ребят из многодетных семей. Из беседы с классным руководителем стало известно, что в целом ребята воспитываются в хороших семьях, где родители уделяют должное внимание своим детям.

Старостой класса является Б.Р., с ролью старосты справляется хорошо. Стараются поддерживать дисциплину в классе, ведет контроль над посещаемостью и успеваемостью, помогает классному руководителю в организации дежурства в классном кабинете. Учебный сектор класса помогает старосте в контроле над успеваемостью и своевременном исправлении неудовлетворительных оценок одноклассников.

Неформальным лидером класса является З. Т., очень энергичный, активный, отзывчивый и доброжелательный мальчик. Принимает активное участие в организации и проведение различных мероприятий, как классных, так и общешкольных. Любит находиться в центре внимания, как одноклассников, так и учителей. В классе мнение Т. уважают и зачастую прислушиваются к нему.

Как таковые, группы выражены слабо. Большинство учащихся объединены по группам, в основном по интересам, насчитывающим 2-3 человека. В классе преобладает спокойный, деловой, доброжелательный настрой. Все ребята в дружеских отношениях друг с другом.

Классный руководитель У.Е.А. старается поддерживать в классе дружественную атмосферу, организует в классе различные мероприятия, ведет контроль посещаемости и активно сотрудничает с родителями учеников. При организации мероприятий обращает внимание на интересы каждого учащегося в отдельности и в соответствии с ними распределяет роли. Учащиеся в свою очередь любят классного руководителя, стараются ее не огорчать.

Вне учебных занятий ребята активно принимают участие в различных мероприятиях, конкурсах, соревнованиях. Например, в КВН ребята заняли первое место по школе. В дальнейшем их ждет следующий тур, где будут участвовать школы Центрального района г. Челябинска.

На основании анализа результатов наблюдений, бесед с классным руководителем и работы в классе, можно утверждать, что класс является достаточно способным, подготовленным к учебе и готовым к преодолению

трудностей различного характера. Ребята добрые, жизнерадостные, активные. Почти всегда проявляют творчество, самостоятельность и инициативу. Культура поведения и навыки общения у всех учащихся сформированы на достаточно высоком уровне.

В ходе исследования психолого-педагогической коррекции старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ был использован следующий диагностический инструментарий: методика измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация Т.А. Немчинова), методика оценки тревожности Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина, методика О. Кондаша «Шкала тревожности».

Результаты исследования по методике измерения уровня тревожности Телора (адаптация Т.А. Немчинова) показаны на рисунке 3 и в таблице 1 Приложения 2.



Рисунок 3 – Результаты исследования ситуативной тревожности старшеклассников по методике измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация Т.А. Немчинова).

Очень высокий уровень тревожности у 1 человека (5%). Это связано с тем, что ему не хватает уверенности в себе, его весьма тревожат возможные неудачи.

Высокий уровень тревожности у 3 человек (15%). Это означает, что этим ребятам тяжело сосредоточиться на чем-либо, работают с большим напряжением, ожидание их всегда нервирует.

Со средним уровнем с тенденцией к высокому уровню 8 человек (40%). Это означает, что эти ребята гораздо чувствительнее, чем большинство других людей, склонны принимать все слишком всерьез.

Со средним уровнем с тенденцией к низкому уровню 6 человек (30%). Связано это с тем, что они практически никогда не краснеют, почти всегда чувствуют себя вполне счастливыми.

С низким уровнем тревожности 2 человека (10%). Они уверены в себе, по сравнению со своими друзьями считают себя вполне смелыми людьми.

Результаты методики оценки тревожности Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина выражаются в двух шкалах: ситуативная и личностная тревожность и графически результаты исследования показаны на рисунке 4 и в таблице 2 Приложения 2.

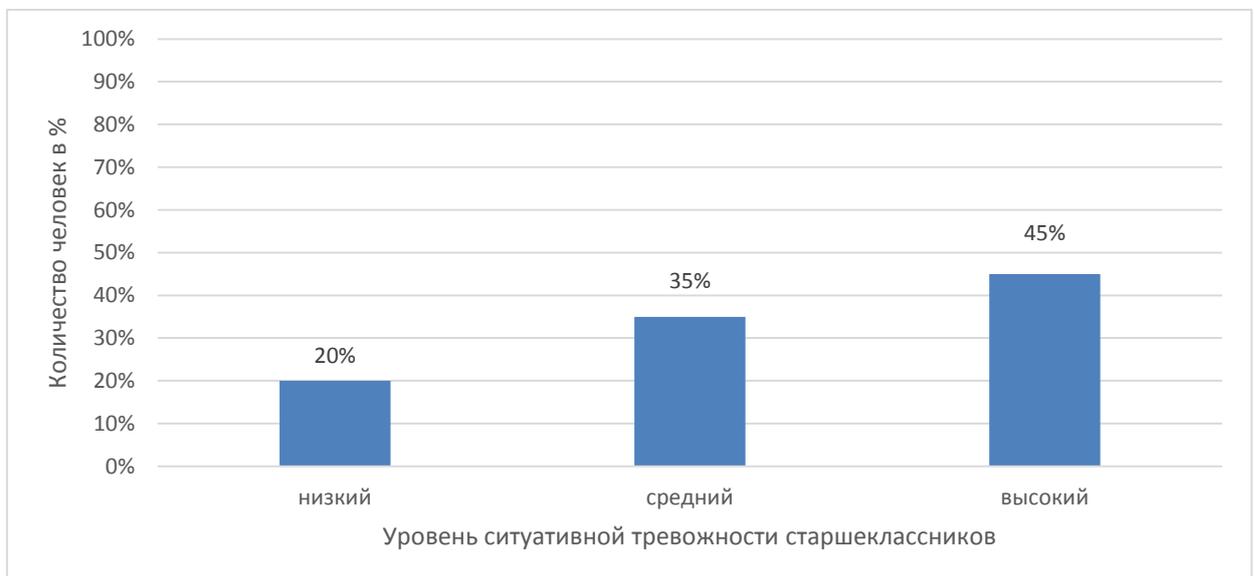


Рисунок 4 – Результаты исследования уровня ситуативной тревожности старшекласников по методике оценки тревожности Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина.

Низкий уровень тревожности имеют 4 человека (20%). Связано это с тем, что они спокойны, не чувствуют скованности, напряженности.

Средний уровень тревожности у 7 человек (35%). Это означает, что они чувствуют себя свободно.

Высокий уровень тревожности имеют 9 человек (45%). Это означает, что эти ребята находятся в напряжении, их волнуют возможные неудачи.

Результаты исследования по методике «Шкала тревожности» О. Кондаша показаны на рисунке 5 и в таблице 3 Приложения 2.

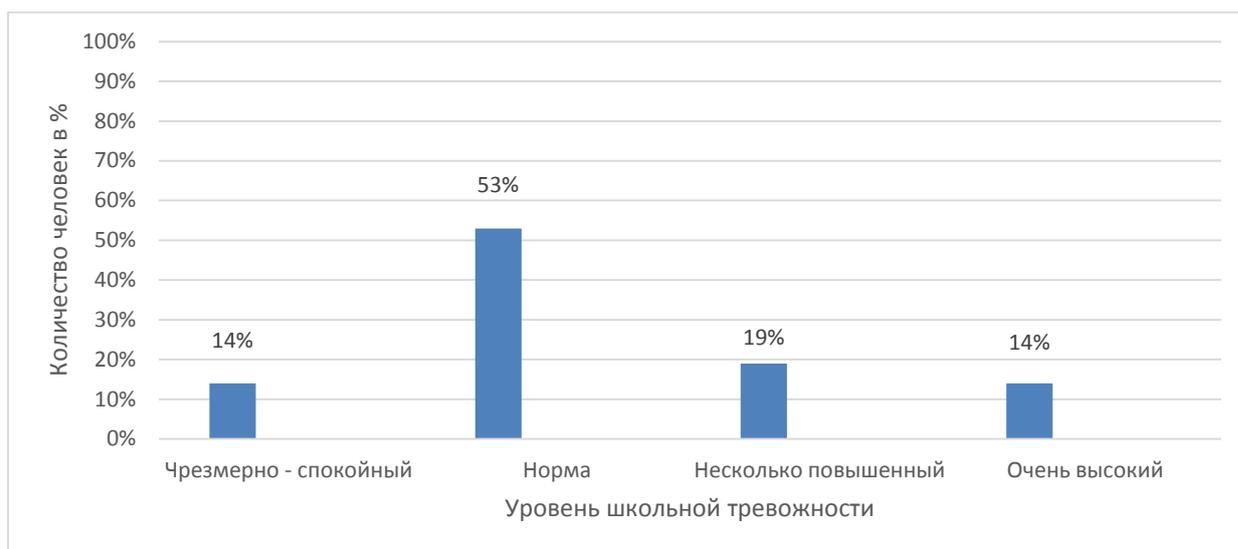


Рисунок 5 – Результаты исследования уровня ситуативной тревожности по методике «Шкала тревожности» О. Кондаша.

Чрезмерно спокойный уровень тревожности у 3 человек (14%). Связано это с тем, что они не испытывают страх отвечать у доски.

Уровень тревожности - норма у 11 человек (53%). Это означает, что эти ребята не боятся участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах, думают о своем будущем.

Несколько повышенный уровень тревожности у 4 человек (19%). Связано это с тем, что они боятся выступить перед большой аудиторией, их волнует провал в работе.

Высокий уровень тревожности у 2 человек (14%). Это означает, что ребята боятся предстоящие экзамены, не могут справиться с домашними заданиями, не понимают объяснения учителя.

Сводные результаты по трем методикам представлены на рисунке 6 и в таблице 4 Приложения 2.

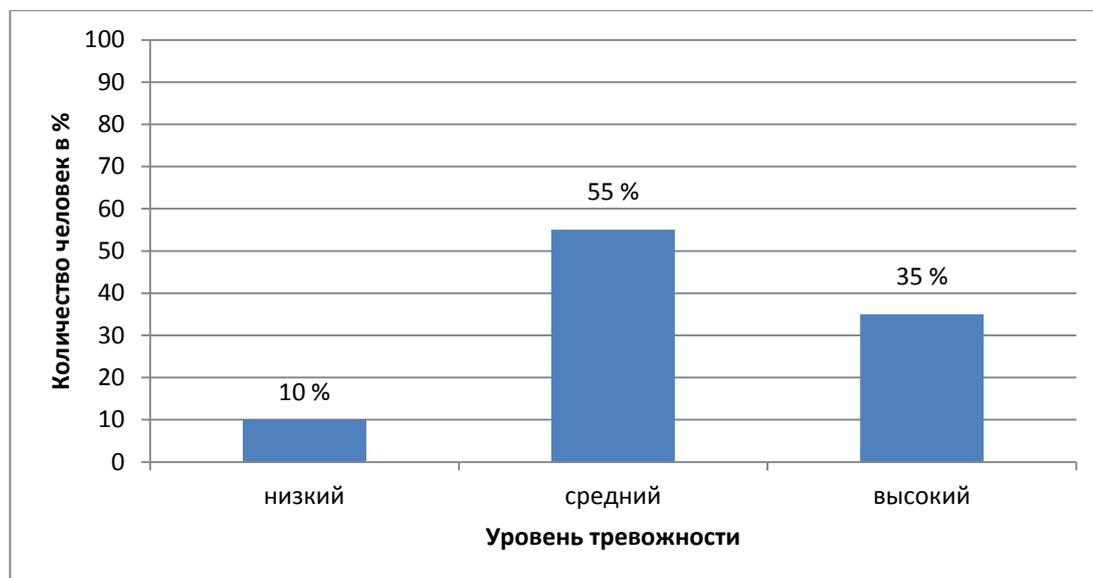


Рисунок 6 – Сводные результаты исследования уровня ситуативной тревожности по методикам

Результаты трех методик показали, что у 2 человек (10%) низкий уровень тревожности, средний уровень у 11 человек (55%), высокий уровень у 7 человек (35%).

Таким образом, после проведения трех диагностик было выбрано 7 человек с высоким уровнем тревожности для проведения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

Выводы по второй главе

Исследование психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ проходит в 3 этапа: психолого-педагогический, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. В исследовании были использованы методы: теоретические (анализ психолого-педагогической литературы, обобщение), эмпирические (констатирующий эксперимент, методика измерения уровня

тревожности Тейлора (адаптация Т.А. Немчинова), методика оценки тревожности Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина, методика «Шкала тревожности» О. Кондаша, метод математической обработки эмпирических данных Т-критерий Вилкоксона.

Результаты по методике измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация Т.А. Немчинова) показали, что с низким уровнем тревожности 2 человека (10%), со средним уровнем с тенденцией к низкому уровню 6 человек (30%), со средним уровнем с тенденцией к высокому уровню 8 человек (40%), высокий уровень тревожности у 3 человек (15%), очень высокий уровень тревожности у 1 человека (5%).

Результаты по методике оценки тревожности Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина низкий уровень тревожности имеют 4 человека (20%), средний уровень тревожности у 7 человек (35%), высокий уровень тревожности имеют 9 человек (45%).

Результаты по методике «Шкала тревожности» О. Кондаша показывают, что чрезмерно спокойный уровень тревожности у 3 человек (14%), уровень тревожности - норма у 11 человек (53%), несколько повышенный уровень тревожности у 4 человек (19%), высокий уровень тревожности у 2 человек (14%).

Результаты трех методик показали, что у 2 человек (10%) низкий уровень тревожности, средний уровень у 11 человек (55%), высокий уровень у 7 человек (35%).

Для проведения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ было выбрано 7 человек с высоким уровнем тревожности.

Глава 3. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования 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

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

Задачи программы:

- повышение уровня работоспособности;
- повышение уровня стрессоустойчивости;
- научение способам эффективного расслабления;
- создание ситуации эмоционального комфорта;
- развитие навыков самоконтроля.

Под психологической готовностью к ЕГЭ подразумевается определенный эмоциональный «настрой», внутренняя психологическая настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена.

Психологическая подготовка субъектов образовательного процесса включает формирование положительного отношения к ЕГЭ, разрешение прогнозируемых психологических трудностей, формирование и развитие определенных психологических знаний, умений и навыков, необходимых для успешного прохождения ЕГЭ.

В период подготовки к единому государственному экзамену учащиеся 11 классов испытывают огромное напряжение и нагрузку, как умственную, так и эмоциональную. Им необходимо за довольно короткий промежуток времени освоить большой объем материала, который

представлен как в виде текстовой информации, так и в виде таблиц, рисунков, формул, схем и т.п. Поэтому учащемуся необходимы навыки освоения информации, представленной в различной модальности, навыки организации своей работы как по времени, так и в пространстве с тем, чтобы, при наименьших затратах сил и времени, освоить и усвоить максимально большой объем знаний. Не все школьники могут самостоятельно организовать наиболее оптимальным образом свою работу.

Кроме того, одна из задач учащегося — подготовиться к экзамену морально и психологически, справиться с волнением, чтобы оно в самый ответственный момент не стало причиной более низкой оценки. На решение этих задач, как мы считаем и должна быть направлена психологическая подготовка детей к ЕГЭ.

Организационные условия проведения занятий.

Программа рассчитана на выпускников школы, для старшеклассников 16-18 лет. Занятия проводятся 2-3 раза в неделю. Продолжительность программы: 8 занятий по 40-110 минут. Состав группы: 7 человек.

Групповая работа должна проводиться в достаточно просторном, хорошо проветренном помещении, в интерьере комнаты должны преобладать спокойные неяркие цвета. Для обеспечения занятий необходимы: бумага, карандаши, мелки.

При успешной реализации данной программы, целевая группа, а именно ученики выпускных классов, средних общеобразовательных учреждений получили важное преимущество при написании ЕГЭ, то есть устойчивость к тем стрессам, которые воздействуют при написании контрольных тестов. Кроме того, полученные знания применяются и в дальнейшей жизни, например, при поступлении в ВУЗ или при приёме на работу. Данная программа может быть усовершенствована, например,

привлечением более широкого круга специалистов, применением методик не только в выпускных классах, но в девятых, десятых классах.

Таким образом, отметим, что проблема снижения ситуативной тревожности при подготовке и сдачи ЕГЭ является актуальной и, следовательно, необходимо разрабатывать психологические условия, при которых уровень ситуативной тревожности будет снижаться.

Структура занятий:

1. Организационный момент
2. Вступление
3. Разминка
4. Основная часть
5. Рефлексия
6. Завершение

Правила проведения тренинга:

1) Конфиденциальность – то, как ведут себя на тренинге его участники, не обсуждается вне группы.

2) «Здесь и теперь». Важно, чтобы разбирались процессы, мысли и чувства, возникающие в группе в данный момент. Сосредотачивается внимание на себе и на происходящем вокруг них в настоящее время.

3) Правило «Я». В группе запрещается использовать рассуждения типа: «У всех такое мнение...», «Мы считаем...» и т. п. Эти высказывания перекладывают ответственность за чувства и мысли конкретного человека на несуществующее «мы». Все высказывания должны строиться с использованием «я». Тем самым, мы учим человека брать ответственность на себя и принимать себя таким, каков он есть.

4) При обсуждении любых вопросов необходимо говорить по очереди, не перебивая друг друга, действует правило поднятой руки.

5) «Освободи чашу» – для того, чтобы узнать что-то новое, мы предлагаем участникам на время тренинга освободить свою чашу знаний для нового опыта, хотя бы на время тренинга увидеть все новыми глазами.

б) Не критиковать («нет критики, бывает обратная связь», все участники на тренинги учатся, и поэтому задача остальных членов группы – дать им максимально высказаться).

Содержание программы:

1. Занятие «Знакомство» (1 час 20 мин)

Задание «Клубок», задание «Визитка», задание «Поиск общего», задание «Счет», задание «Уверенный – наглый – робкий», задание «Мне сегодня»

2. Занятие «Повышение самооценки» (1 час 10 мин)

Задание «Автопортрет», задание «Комплимент», задание «Ладонка», задание «Перекрестный шаг», задание «Мне сегодня»

3. Занятие «Снижение уровня тревожности» (1 час 10 мин)

Задание «Говорящие ладони», задание «Групповое животное», задание «Управление телом», задание «Мне сегодня»

4. Занятие «Снижение страха социальных контактов» (1 час 30 мин)

Задание «Все, у кого», занятие «Путаница», задание «Слепец и поводырь», задание «Пантомима», задание «Дыхание», задание «Мне сегодня»

5. Занятие «Формирование осознания собственных эмоций и чувств других людей, развитие эмпатии» (1 час 10 мин)

Задание «Ассоциации», задание «Зеркало», задание «Выражение чувств», задание «Комната», задание «Мне сегодня»

6. Занятие «Формирование внутреннего самоконтроля и умения сдерживать негативные импульсы» (1 час 45 мин)

Задание «Лепим скульптуру», задание «Мафия», задание «Бабочка-ледишка», задание «Мне сегодня»

7. Занятие «Приобретение умений находить выход из трудных ситуаций» (1 час)

Задание «Ужасно-прекрасный рисунок», задание «Мозговой штурм», задание «Медитация», задание «Стена», задание «Мне сегодня»

8. Занятие «Формирование позитивных моральной позиции и жизненных перспектив» (40 мин)

Задание «Комплименты», задание «В чем мне повезло в этой жизни», задание «Удобства» (полное описание коррекционной программы в приложении 3).

Таким образом, при успешной реализации данной программы, участники программы получают важное преимущество при написании ЕГЭ, то есть устойчивость к тем стрессам, которые воздействуют при написании контрольных тестов. Кроме того, полученные знания могут применяться и в дальнейшей жизни, например, при поступлении в ВУЗ или при приёме на работу. Данная программа может быть усовершенствована, например, привлечением более широкого круга специалистов, применением методик не только в выпускных классах, но в девятых, десятых классах.

3.2. Анализ результатов формирующего эксперимента

После проведения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших школьников при подготовке к ЕГЭ была проведена повторная диагностика по методикам: методика измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация Т.А. Немчинова), методика оценки тревожности Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина, методика «Шкала тревожности» О. Кондаша.

Графически результаты исследования до и после коррекционной программы по методике измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация Т.А. Немчинова) показаны на рисунке 7 и в таблице 4 Приложения 4.

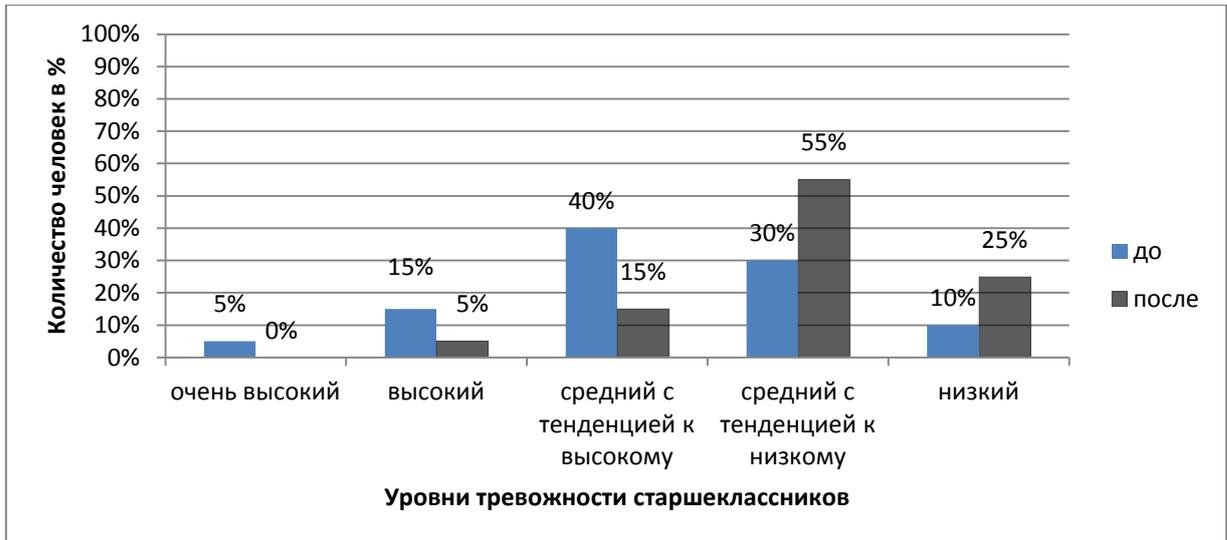


Рисунок 7 – Результаты исследования уровня тревожности старшеклассников по методике измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация Т.А. Немчинова) до и после проведения программы.

После проведения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ никто из испытуемых не имел очень высокий уровень тревожности. Это означает, что уровень тревожности снизился на 5% испытуемых. Связано это с тем, что этот человек почти всегда чувствует себя вполне счастливым, ему не трудно сосредоточиться на чем-либо.

Высокий уровень тревожности имел 1 человек (5%). Уровень тревожности снизился на 10% испытуемых. Связано это с тем, что ребята склонны принимать все слишком всерьез, они гораздо чувствительнее, чем большинство других людей.

Со средним уровнем с тенденцией к высокому уровню тревожности составило 3 человека (15%), то есть уровень тревожности снизился на 25% испытуемых. Это означает, что им редко снятся кошмары, у них не бывают периоды такого беспокойства, что ни не могут усидеть на месте.

Со средним уровнем с тенденцией к низкому уровню тревожности составило 11 человек (55%), уровень тревожности повысился на 25% испытуемых. Это означает, что они работают с большим напряжением, материальное положение беспокоит их.

С низким уровнем тревожности 5 человек (25%), уровень тревожности повысился на 15% испытуемых. Это означает, что не боятся, что вот-вот покраснеют, не чувствуют себя совершенно бесполезными.

Результаты методики выражаются в шкале: ситуативная тревожность.

Графически результаты исследования до и после коррекционной программы по методике оценки тревожности Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина на рисунке 8 и в таблице 5 Приложения 4.

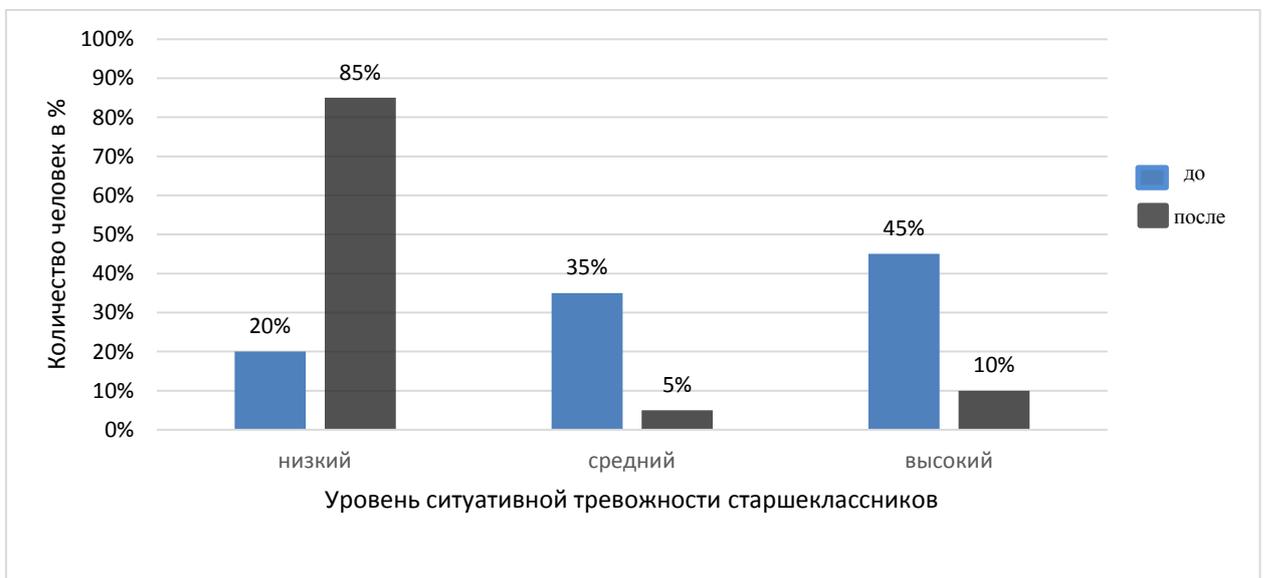


Рисунок 8 – Результаты исследования уровня ситуативной тревожности по методике оценки тревожности Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина до и после проведения программы.

После проведения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ 17 человек (85%) с низким уровнем тревожности, уровень тревожности повысился на 65% испытуемых. Это означает, что эти ребята не чувствуют скованности, напряженности, уверены в себе.

Со средним уровнем тревожности 1 человек (5%), то есть уровень тревожности понизился на 30%. Это означает, что ребята довольны своей работой, чувствуют себя отдохнувшими.

С высоким уровнем тревожности 2 человека (10%), уровень тревожности понизился на 35%.

Это означает, что их не волнуют возможные неудачи, чувствуют себя свободно.

Графически результаты исследования до и после коррекционной программы по методике «Шкала тревожности «О. Кондаша показаны на рисунке 9 и в таблице 6 Приложения 4.

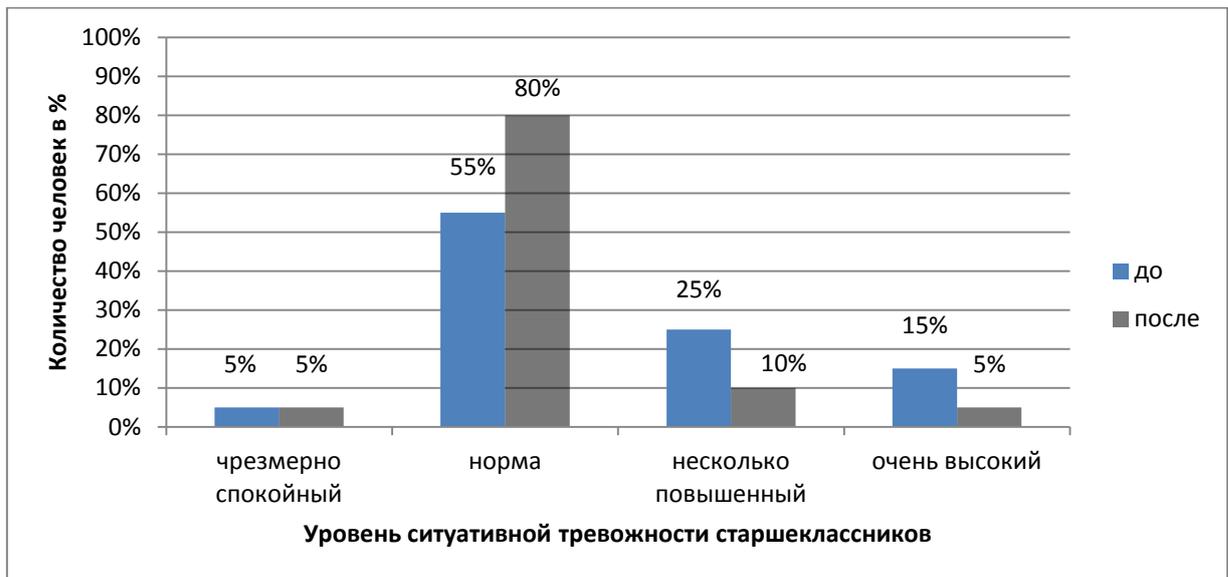


Рисунок 9 – Результаты исследования уровня ситуативной тревожности по методике «Шкала тревожности» О. Кондаша до и после проведения программы.

После проведения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ 1 человек (5%) был чрезмерно спокоен, уровень тревожности не изменился. Это означает, что он не сравнивает себя с другими, не волнует неудача.

С уровнем норма 16 человек (80%), уровень тревожности повысился на 25% испытуемых. Это связано с тем, что ребята с легкостью справляются с домашними заданиями, думают о своем будущем.

С несколько повышенным уровнем тревожности 2 человека (10%), уровень тревожности снизился на 15%. Это означает, что их не волнует, когда учитель называет отметки, когда критикуют.

С очень высоким уровнем тревожности 1 человек (5%), уровень тревожности снизился на 10%. Это означает, что ребята думают о своих делах, оценивают свою работу, принимают для себя решения.

С целью проверки гипотезы исследования, о том что ситуативная тревожность старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ возможно изменится была проведена математико-статистическая обработка экспериментальных данных по методикам: методика измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация Т.А. Немчинова), методика оценки тревожности Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина, методика «Шкала тревожности» О. Кондаша с помощью Т-критерия Вилкоксона.

После проведения диагностики проводим математическую обработку результатов с помощью критерия Т-Вилкоксона (Приложение 4).

Графически результаты показаны на рисунке 10.

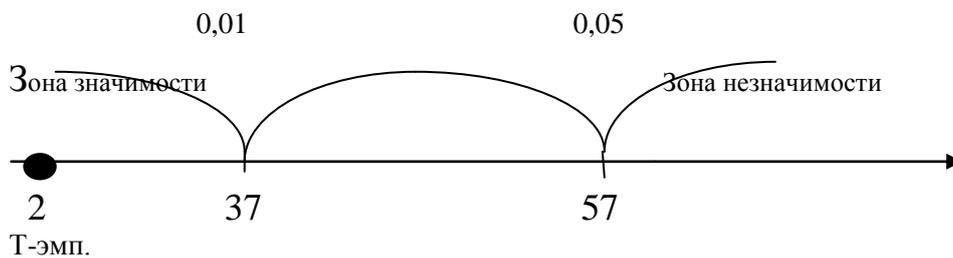


Рисунок 10 – Ось значимости.

Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп}} = 2$ находится в зоне значимости.

Таким образом, показатели ситуативной тревожности старшеклассников статистически достоверно понизилась, гипотеза подтвердилась, психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности возможна при реализации программы психолого-педагогической коррекции, которая включает определенный комплекс занятий для старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

3.3. Технологическая карта внедрения и психолого-педагогические рекомендации по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ для учителей, родителей, учащихся

С целью сохранения эффективного опыта разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ была разработана технологическая карта внедрения для администрации образовательного учреждения.

Технологическая карта представлена в приложении 5.

Разработка и реализация технологической карты внедрения проходила в 7 этапов:

1. Определение цели программы психолого-педагогической коррекции тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.
2. Формирование положительной психологической установки на внедрение.
3. Изучение предмета внедрения.
4. Опережающее освоение предмета внедрения.
5. Фронтальное освоение предмета внедрения.
6. Совершенствование работы над темой.
7. Распространение передового опыта освоения предмета внедрения.

В настоящее время проблема методического сопровождения предметной подготовки к ЕГЭ достаточно освещена, тогда как психологический компонент этой подготовки остаётся малоразработанным. Социально-педагогическая и психологическая служба школы вполне может решать некоторые задачи при подготовке к ЕГЭ и способствовать более успешной сдачи централизованного тестирования.

Возможные трудности при сдаче ЕГЭ в основном связаны с особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, с недостаточным уровнем развития самоконтроля, с низкой стрессоустойчивостью учащихся, с отсутствием навыков саморегуляции. Все эти трудности можно преодолеть через:

- знакомство выпускников с особенностями и процедурой централизованного тестирования для повышения интереса к результатам ЕГЭ;

- повышение сопротивляемости стрессу в результате:
 - а) ознакомления с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации; б) возрастания уверенности в себе, в своих силах;

- развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.

Одно из самых важных испытаний для любого человека – это выпускные экзамены в школе и практически сразу же вступительные в вуз или техникум. Сложным является этот период жизни для молодых людей ещё и потому, что они совершают слишком ответственный шаг, - определяют свою дальнейшую жизнь, судьбу.

Ученые установили, что при появлении экзаменационной тревожности снижается активность, деятельность становится малопродуктивной. Страх дезорганизует человека. Человек либо теряет способность к деятельности, либо эта деятельность становится хаотичной.

В состоянии экзаменационной

тревожности и стресса наблюдается:

- повышение артериального давления;
- усиливается потоотделение;
- беспокойный сон;
- понижение волевых функций.

Все это, конечно же, не способствует продуктивной подготовке к испытаниям и очень мешает во время экзаменов.

Рекомендации выпускникам:

1. Способствовать успешной подготовке к экзаменам будет правильно организованный режим дня.

Планируя свой рабочий день, необходимо учитывать особенности своего организма, например, кто вы — «сова» или «жаворонок» и в зависимости от этого максимально загрузить наиболее продуктивное время учебной. Лучшее время для занятий — с 9.00 до 13.00 и с 16.30 до 19.30.

Каждый день находите возможность 1-1,5 часа бывать на свежем воздухе, выделите время для физических упражнений.

После 2–3 часов работы обязательно надо делать перерыв на 30–40 минут (займитесь спортом, погуляйте на свежем воздухе.) Известно, что чередование умственной и физической нагрузки — это профилактика усталости. Прекращайте физические упражнения за 3 часа до сна.

Очень важен и полноценный сон. Он должен быть не менее 8 часов. Можно также позволить себе поспать и днем, час–полтора — не более.

2. Правильное питание — одно из условий успешной подготовки к экзаменам. Оно должно быть разнообразным, богатым витаминами и

Однако непосредственно перед экзаменом еда должна быть легкой.

3. Обратите внимание на организацию своего рабочего места. Распределите на рабочем столе все необходимые принадлежности в удобном для вас порядке, уберите лишнее. Разместите на столе и стенах предметы и картинки в желтой или фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

4. Составьте план занятий, определите для себя конкретную задачу на каждый день, т. е., что именно сегодня надо изучить. Читая учебник, выделяйте главные мысли. Научитесь составлять краткий план, схему ответа отдельно на каждый вопрос и желательно на бумаге. Повторяйте материал по вопросам.

5. При изучении и повторении материала помните правило «стирания следов». Запоминание материала — это оставление «следов» в памяти. При изучении похожего материала «следы» накладываются и

стираются. Чередуйте гуманитарные и точные науки. Изученный материал необходимо повторить через 20 минут. Если это сделать, то запоминается 70% информации, в противном случае – только 30%. Используйте как можно больше каналов восприятия информации: проговаривайте вслух, рисуйте схемы, пиктограммы, помечайте опорные слова.

Методика повторения.

Повторение – это воспроизведение прочитанного своими словами.

Время, которое отводится для подготовки к экзаменам, не все школьники используют эффективно. Предлагаемый режим повторения проверен многократно и даёт хорошие результаты. Однако необходимо учитывать два обстоятельства.

Имеется в виду повторение уже изученного и усвоенного ранее материала.

Процесс повторения необходимо производить строго в соответствии со следующими рекомендациями:

первое повторение – сразу по окончании чтения;

второе повторение – через 20 минут после предыдущего;

третье повторение – через 8 часов.

четвёртое повторение – через сутки (лучше перед сном).

Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Вы устали, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера совершите прогулку, перед сном примите душ. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать с ощущением «боевого» настроения.

Психологические рекомендации для учителей, готовящих детей к ЕГЭ.

- Сосредоточивайтесь на позитивных сторонах и преимуществах учащегося с целью укрепления его самооценки.
- Помогайте подростку поверить в себя и свои способности.

- Помогайте избежать ошибок, настраивайте на то, чтобы школьник максимально реализовал свои возможности в период проведения экзамена.

- Поддерживайте выпускника при неудачах, вселяйте уверенность в том, что в школе ребёнок учится и ошибки при получении знаний неизбежны.

- Подробно расскажите выпускникам, как будет проходить единый государственный экзамен, чтобы *каждый* из них последовательно представлял всю процедуру экзамена.

- Приложите усилия, чтобы родители не только ознакомились с правилами для выпускников, но и не были сторонними наблюдателями во время подготовки ребенка к экзамену, а, наоборот, оказывали ему всестороннюю помощь и поддержку.

- Учитывайте во время подготовки и проведения экзамена индивидуальные психофизиологические особенности выпускников. Психофизиологические особенности – это устойчивые природные характеристики человека, которые не меняются с возрастом и проявляются в скорости протекания мыслительно-речевых процессов, в продуктивности умственной деятельности.

Рекомендации для родителей:

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

Поддерживать ребенка – значит верить в него. 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».

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:

- Опирается 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 хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.

Таким образом, нами была разработана технологическая карта внедрения результатов исследования в практику и рекомендации для старшеклассников, родителей и администрации образовательного учреждения.

Выводы по третьей главе

В данной главе была разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

В программе приняли участие семь человек, у которых было выявлено высокий уровень тревожности

После была проведена повторная диагностика по следующим методикам:

- методика измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация Т.А. Немчинова);
- методика оценки тревожности Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина;
- методика «Шкала тревожности» О. Кондаша.

Результаты повторной диагностики по методике измерения уровня тревожности Тейлора (адаптации Т.А. Немчинова) показал, что высокий уровень тревожности у 1 человека (5%). Уровень тревожности снизился на 10% испытуемых, со средним уровнем с тенденцией к высокому уровню тревожности составило 3 человека (15%), то есть уровень тревожности снизился на 25%, со средним уровнем с тенденцией к низкому уровню тревожности составило 11 человек (55%), уровень тревожности повысился на 25%, с низким уровнем тревожности 5 человек (25%), уровень тревожности повысился на 15% испытуемых.

Результаты диагностики по методике оценки тревожности Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина показали, что 17 человек (85%) с низким уровнем тревожности, уровень тревожности повысился на 65% испытуемых, со средним уровнем тревожности 1 человек (5%), то есть уровень тревожности понизился на 30%, с высоким уровнем тревожности 2 человека (10%), уровень тревожности понизился на 35%.

Результаты диагностики по методике «Шкала тревожности» О. Кондаша показали, что 1 человек (5%) был чрезмерно спокоен, уровень тревожности не изменился, с уровнем норма 16 человек (80%), уровень тревожности повысился на 25% испытуемых, с несколько повышенным уровнем тревожности 2 человека (10%), уровень тревожности снизился на 15%, с очень высоким уровнем тревожности 1 человек (5%), уровень тревожности снизился на 10%.

Для проверки эффективности программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ был проведена математико-статистическая обработка научных данных с помощью Т-критерия Вилкоксона. На основании этого, можно утверждать, что гипотеза исследования подтвердилась.

Также была разработана технологическая карта внедрения результатов исследования в практику и составлены рекомендации для выпускников, учителей, готовящих учеников к ЕГЭ, родителей.

Заключение

В психологической литературе можно встретить разные определения тревожности, хотя большинство исследований сходятся в признании необходимости рассматривать его дифференцированно – как ситуативное явление и как личностную характеристику с учетом переходного состояния и его динамику.

Тревожность – переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента. В отечественной психологической литературе это различие зафиксировано соответственно в понятиях «тревога» и «тревожность». Последний термин, кроме того, используется и для обозначения явления в целом

В основном выделяют два вида тревожности: личностную и ситуативную. Ситуативная тревожность – состояние, возникающее, как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени. Ситуативная тревожность проявляется перед угрожающими для личности ситуациями или такими важными жизненными обстоятельствами, от которых будет зависеть судьба человека, а личностная является стабильным свойством индивида. Постоянное ощущение тревожности неблагоприятно сказывается на психологическом и психическом здоровье человека, поэтому целесообразно своевременно выявить неблагоприятный уровень тревожности и скорректировать его.

Возрастной период старшеклассника является одним из самых сложных этапов в жизни человека, окончательно определяется физическое и психическое развитие человека.

Период подготовки к ЕГЭ важный и трудный в жизни каждого старшеклассника, время выборов, которое во многом определяет всю

последующую судьбу. В этом возрасте формируется мировоззрение, происходит переосмысление ценностей, идеалов, жизненных перспектив. Для данного периода характерно становление сознания и самосознания личности, а поведение человека регулируется его самооценкой, которая представляет собой центральное образование личности.

Для создания модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ часто используют разработку дерева целей исследования. Метод дерева целей ориентирован на получение относительно устойчивой структуры целей, проблем, направлений. После применения в исследования данного метода смоделирован процесс психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ. В модели использовано четыре блока: теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий, аналитический.

Измерение ситуативной тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности - это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Исходя из первой главы, можно сделать вывод, что анализ литературы последних лет позволяет рассматривать тревожность с различных точек зрения, допускающих утверждение о том, что повышенная тревожность возникает и реализуется в результате сложного взаимодействия когнитивных, аффективных и поведенческих реакций, провоцируемых при воздействии на человека различными стрессами.

Исследование психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ проходит в 3

этапа: психолого-педагогический, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. В исследовании были использованы методы: теоретические (анализ психолого-педагогической литературы, обобщение), эмпирические (констатирующий эксперимент, методика измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация Т.А. Немчинова), методика оценки тревожности Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина, методика «Шкала тревожности» О. Кондаша, метод математической обработки эмпирических данных Т-критерий Вилкоксона.

После проведения трех диагностик было выбрано 7 человек с высоким уровнем тревожности для проведения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

Исходя из второй главы, можно сделать вывод, что изучение ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ проходило в 3 этапа: психолого-педагогический, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. В исследовании были использованы методы: теоретические (анализ психолого-педагогической литературы, обобщение), эмпирические (констатирующий эксперимент, методика измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация Т.А. Немчинова), методика оценки тревожности Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина, методика «Шкала тревожности» О. Кондаша, метод математической обработки научных данных Т-критерий Вилкоксона.

Для проведения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ было выбрано 7 человек.

В третьей главе была разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

В программе приняли участие десять человек, у которых было выявлено высокий уровень тревожности

После была проведена повторная диагностика по следующим методикам:

- методика измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация Т.А. Немчинова);
- методика оценки тревожности Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина;
- методика «Шкала тревожности» О. Кондаша.

По всем трем методикам, в среднем уровень тревожности был снижен.

Для проверки эффективности программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ была проведена математико-статистическая обработка научных данных с помощью Т-критерия Вилкоксона. На основании этого, можно утверждать, что гипотеза исследования подтвердилась.

Также была разработана технологическая карта внедрения результатов исследования в практику и составлены рекомендации для выпускников, учителей, готовящих учеников к ЕГЭ, родителей.

Список литературы

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. – М.: Наука, 2012. – 542 с.
2. Аверин В.А. Психология детей и подростков. – М.: ВЛАДОС, 2009. – 325 с.
3. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – СПб.: Питер, 2010. – 288 с.
4. Анастаси А. Психологическое тестирование. - СПб.: Питер, 2009. - 668 с.
5. Антропов Ю.Ф. Психосоматические расстройства. – М.: Академия, 2007. – 129 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://pedlib.ru> (дата обращения по ссылке: 28.11.2016 г.).
6. Астапов В.М. Тревожность у детей: 2-е изд. доп. и испр. – СПб.: Питер, 2011. – 224 с.
7. Буркова Е.В. Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у подростков 13-14 лет // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 18. – С. 96–100. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/95171.htm> (дата обращения по ссылке: 03.10.2017 г.).
8. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском // Психология личности в трудах отечественных психологов / Сост. Л.В. Куликов. – СПб.: ЛитРес, 2009. – С. 46-50.
9. Бреслав Г.М. Психология эмоций. – М.: Смысл, 2013. – 544 с.
10. Василюк Ф.Е. Психология переживания. – М.: Издательство Московского университета, 2010. – 200 с.
11. Волков Б.С. Возрастная психология: Книга 1: От рождения до поступления в школу: учебное пособие для вузов. – М.: Владос, 2009. – 366 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://padaread.com> (дата обращения по ссылке: 06.12.2017 г.).

12. Волков Б.С. Психология подростка: Учебное пособие. – М.: Академический проект, 2017. – 240 с.
13. Выготский Л.С. Психология. – М.: ЭКСМО - Пресс, 2009. – 108 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://pedlib.ru> (дата обращения по ссылке: 18.02.2017 г.).
14. Выготский Л.С. Основы дефектологии. – СПб. : Лань, 2009. – 654 с.
15. Габай Т.В. Педагогическая психология: Учеб. пособие для. – М.: Академия, 2010. – 240 с.
16. Голубева Э.А. Способности и индивидуальность. – М.: Прометей, 2003. – 560 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://padaread.com> (дата обращения по ссылке: 21.04.2018 г.).
17. Грецов А. Тренинги развития с подростками. Творчество, общение, самопознание. – М.: Питер, 2011. – 416 с.
18. Данилов Е.Е. Детская и подростковая психотерапия / учебное пособие. – СПб.: Питер, 2008. – 346 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://padaread.com> (дата обращения по ссылке: 09.09.2017 г.).
19. Дерманова И.Б. Диагностика эмоционально-нравственного развития: практикум по психодиагностике. – СПб.: Речь, 2013. – 176 с.
20. Долгова В.И. Готовность к инновационной деятельности в образовании: монография. – М.: КДУ, 2009. – 228 с.
21. Долгова В.И. Психолого-педагогические технологии профессиональных взаимодействий педагога - психолога /Е.Г. Капитанец, О.А. Шумакова. – Челябинск: АТОКСО, 2010. – 204 с.
22. Долгова В.И., Кондратьева О.А. System modeling establishing a constructive psychological defense // Scientific enquiry in the contemporary world: theoretical basis and innovative approach. – 2012. – С. 68-75.
23. Дубровина И.В. Школьная психологическая служб. - М.: Академия, 2010. – 362 с.
24. Дубровина И.В. Практическая психология образования: 4-е изд., перераб. и доп. – СПб.: Питер, 2010. – 592 с.

25. Загвязинский В.И. Методология и методы психолого-педагогического исследования. – М.: Академия, 2006. – 208 с.
26. Захаров, А.И. Происхождение и психотерапия детских неврозов. – М.: Каро, 2009. – 672 с.
27. Зимняя И.А. Педагогическая психология: учебник для вузов. – М.: Логос, 2010. – 384 с.
28. Зинченко В.П. Психологический словарь. – М.: Астрель: АСТ: Транзиткнига, 2010. – 479 с.
29. Изард К. Эмоции человека. – М.: Изд-во МГУ, 2009. – 340 с.
30. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2012. – 784 с.
31. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: Развитие человека от рождения до поздней зрелости: Учебное пособие для вузов. – М.:Юрайт, 2011. – 464 с.
32. Китаев - Смык Л.А. Психология стресса. – М.: Наука, 2009. – 124 с.
33. Климовец О.А. Клиническая психология. – СПб.: Питер, 2013. – 985 с.
34. Ключева Н.В. Общение. – Ярославль: Академия развития: Академия холдинг, 2009. – 160 с.
35. Ключева Н.В. Психолог и семья: диагностика, консультации, тренинг. – Ярославль: Академия развития, 2011. – 160 с.
36. Козлова Е.В. Тревога - как одна из основных проблем, возникающих у ребенка в процессе социализации // Теоретические и прикладные проблемы психологии: сборник статей. – Ставрополь, 2007. – С. 16-20. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.koob.ru/lapp/met> (дата обращения по ссылке: 05.12.2016 г.).
37. Кочубей Б.И. Ярлыки для тревожности // Семья и школа. – 2010. № 10. – С. 8-10.
38. Кочубей Б.И. Эмоциональная устойчивость школьника. – М.: Знание, 2008. – 128 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.koob.ru/lapp/met> (дата обращения по ссылке: 17.03.2018 г.).

39. Кочубей Б.И. Как лечить тревожность // Семья и школа. – 2009. – №1. С. 1-12.
40. Крайг Г. Психология развития – СПб.: Питер, 2011. – 940 с.
41. Куликов Л.В. Психология настроения. – СПб. : Изд-во СПбГУ, 2010. – 228 с.
42. Лебединский В.В. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция. – М.: АСТ, 2010. – 412 с.
43. Лисина М.И. Формирование личности ребенка в общении. – СПб.: Питер, 2009. – 410 с.
44. Лурия А.Р. Лекции по общей психологии: учеб. пособие / А.Р. Лурия. – СПб.: Питер, 2013. – 320 с.
45. Лэндрет Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений. – М.: Международная педагогическая академия, 2013. – 365 с.
46. Лютова Е.К. Шпаргалка для взрослых: психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. – М.: Генезис, Литературное агенство «Новая строка», 2011. – 192 с.
47. Магун В.С. Потребности и психология социальной деятельности личности. – Л.: Наука, 2009. – 348 с.
48. Макаренко А.С. Педагогическая поэма. – М.: КДУ, 2005. – 328 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.koob.ru/lapp/mem> (дата обращения по ссылке: 22.01.2017 г.).
49. Маклакова А.Г. Общая психология. – М.: Питер, 2012. – 320 с.
50. Макшанцева Л.В. Диагностика и профилактика тревожности у дошкольников. – М.: МГППИ, 2011. – 270 с.
51. Мухина В.С. Возрастная психология: Феноменология развития. – М.: Академия, 2009. – 640 с.
52. Наенко Н.И. Психическая напряженность. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 2010. – 112 с.
53. Немов Р.С. Психология. – М.: Юрайт, 2014. – 640 с.

54. Нуллер Ю.Л. Тревога и ее терапия // Психиатрия и психофармакология. – 2011. – Т. 4. – № 2. – С. 7-10.
55. Осипова А.А. Введение в практическую психокоррекцию. – М.: Проспект, 2009. – 538 с.
56. Панфилова М.А. Игротерапия общения: тесты и коррекционные игры: практическое пособие для психологов и родителей. – М.: «Издательство ГНОМ и Д», 2009. – 160 с.
57. Петров В.Ю. Методология и методы психологических исследований: Курс лекций. - Шуя: «Весть», 2009. – 195 с.
58. Петровский А.Ф. Введение в психологию – М.: Академия, 2007 – 496 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.alleng.ru/d/psy/psy065.htm> (дата обращения по ссылке: 15.09.2016 г.).
59. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2009. – 304 с.
60. Проскурин А.И. Психология развития: учебник – М.: Академия, 2008. – 528 с. [Электронный ресурс]. URL: <https://sites.google.com/site/kniznaapolkavmk> (дата обращения по ссылке: 16.03.2018 г.).
61. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2006. – 720 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.koob.ru/lapp/mem> (дата обращения по ссылке: 25.10.2016 г.).
62. Романова Е.С. Графические методы в практической психологии. – СПб.: Речь, 2011. – 416 с.
63. Савенков А.И. Педагогическая психология. – М.: Академия, 2009. – 416 с.
64. Сапогова Е.Е. Психология развития человека. Учебное пособие. – М.: Аспект Пресс, 2010. – 460 с.
65. Сартан П.Н. Тренинг самостоятельности у детей. – М.: Сфера, 2009. – 128 с.

66. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии. – М.: Речь, 2009. – 350 с.
67. Степанова М.А. Психология в образовании: психолого-педагогическое взаимодействие // Вопросы психологии. 2007. - №4. С. 2-10.
68. Юсупова Р. Б. Изучение самооценки старших подростков // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 10. – С. 341–345. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/95112.htm> (дата обращения по ссылке: 18.02.2018 г.).
69. Юсупова Р.Б., Крыжановская Н.В. Использование метода целеполагания при изучении ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ // В сборнике: Педагогическое и психологическое образование: результаты научных исследований и их использование в образовательной практике. Сборник статей Международной научно-практической конференции: в 2 частях. – 2017. С. 9-16.
70. Юсупова Р.Б., Крыжановская Н.В. Моделирование психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ // В сборнике: Инновации и традиции в современном образовании, психологии и педагогике. Сборник статей Международной научно-практической конференции. – 2018. С. 351-356.

Психодиагностические методики исследования ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ

Методика измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация Т.А. Немчинова). Опросник предназначен для измерения проявлений тревожности. Рассматриваемая шкала состоит из 50 утверждений, на которые обследуемый должен ответить «да» или «нет». Утверждения отбирались из набора утверждений Миннесотского многоаспектного личностного опросника (ММРІ).

Стимульный материал (список вопросов).

1. Обычно я спокоен и вывести меня из себя нелегко.
2. Мои нервы расстроены не более, чем у других людей.
3. У меня редко бывают запоры.
4. У меня редко бывают головные боли.
5. Я редко устаю.
6. Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым.
7. Я уверен в себе.
8. Практически я никогда не краснею.
9. По сравнению со своими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком.
10. Я краснею не чаще, чем другие.
11. У меня редко бывает сердцебиение.
12. Обычно мои руки достаточно теплые.
13. Я застенчив не более чем другие.
14. Мне не хватает уверенности в себе.
15. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
16. У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.
17. Мой желудок сильно беспокоит меня.
18. У меня не хватает духа вынести все предстоящие • трудности.
19. Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие.
20. Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.
21. Мне нередко снятся кошмарные сны.
22. Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что-либо сделать.
23. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.
24. Меня весьма тревожат возможные неудачи.
25. Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничто не угрожает.
26. Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-либо задании.

27. Я работаю с большим напряжением.
28. Я легко прихожу в замешательство.
29. Почти все время испытываю тревогу из-за кого-либо или из-за чего-либо.
30. Я склонен принимать все слишком всерьез.
31. Я часто плачу.
32. Меня нередко мучают приступы рвоты и тошноты.
33. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
34. Я часто боюсь', что вот-вот покраснею.
35. Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.
36. Мое материальное положение весьма беспокоит меня.
37. Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить.
38. У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.
39. Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость, что очень смущает меня.
40. Даже в холодные дни я легко потею.
41. Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.
42. Я - человек легко возбудимый.
43. Временами я чувствую себя совершенно бесполезным.
44. Порой мне кажется, что мои нервы сильно расшатаны, и я вот-вот выйду из себя.
45. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
46. Я гораздо чувствительнее, чем большинство других людей.
47. Я почти все время испытываю чувство голода.
48. Иногда я расстраиваюсь из-за пустяков.
49. Жизнь для меня связана с необычным напряжением.
50. Ожидание всегда нервирует меня

Ключ обработки

Шкала тревоги:

ответы «да» к высказываниям 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50

ответы «нет» к высказываниям 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13

Интерпретация результатов.

Суммарная оценка:

40 – 50 баллов рассматривается как показатель очень высокого уровня тревоги;

- 25 – 40 баллов - свидетельствует о высоком уровне тревоги;
 15 – 25 баллов - о среднем (с тенденцией к высокому) уровне;
 5 – 15 баллов - о среднем (с тенденцией к низкому) уровне;
 0 – 5 баллов - о низком уровне тревоги.

Методика оценки тревожности Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина.

Предлагаемый тест является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивной тревожности как состояния) и личностной тревожности (как устойчивой характеристики человека).

Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагируя состоянием тревоги. Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушение внимания, иногда — тонкой координации. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, эмоциональными, невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Однако тревожность не является изначально негативным феноменом. Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной личности. При этом существует оптимальный индивидуальный уровень «полезной тревоги».

Шкала самооценки Ч.Д. Спилберга и Ю.Л. Ханина состоит из двух частей, разделяющих реактивную (РТ, высказывания № 1-20) и личностную (ЛТ, высказывания № 21-40) тревожность.

Личностная тревожность относительно стабильна и не связана с ситуацией, поскольку является свойством личности. Реактивная тревожность, наоборот, бывает вызвана какой-либо конкретной ситуацией.

Показатели РТ и ЛТ подсчитываются по формулам:

$$РТ = \sum 1 - \sum 2 + 50,$$

где $\sum 1$ - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам 3, 4, 6, 7, 9, 13, 14, 17, 18; $\sum 2$ — сумма остальных зачеркнутых цифр (пункты 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 19, 20);

$$ЛТ = \sum 1 - \sum 2 + 35,$$

где $\sum 1$ - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40; $\sum 2$ - сумма остальных зачеркнутых цифр (пункты 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39).

При интерпретации результат можно оценивать следующим образом: до 30 - низкая тревожность; 31-45 - умеренная тревожность; 46 и более — высокая тревожность.

Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания; высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

Низкая тревожность, наоборот, требует повышения внимания к мотивам деятельности и повышения чувства ответственности. Но иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».

Шкалу самооценки Ч.Д. Спилберга и Ю.Л. Ханина можно успешно использовать в целях саморегуляции, руководства и психокоррекционной работы.

Бланк для ответов

Фамилия _____

Дата _____

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет		Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	2	3	4	5	6
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничего не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я испытываю сожаление	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 чувствую себя отдохнувшим	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, напряженности	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

Бланк для ответов

Фамилия _____

Дата _____

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет		Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1	2	3	4	5	6
21	Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
22	Я очень быстро устаю	1	2	3	4
23	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
25	Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
26	Обычно я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Обычно я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Методика «Шкала тревожности» О. Кондаша.

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 справа: 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.

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

Методика включает ситуации трёх 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 школы и по школе в целом. Полученные результаты интерпретируются в качестве показателей уровней соответствующих видов тревожности, показатель по всей школе – общего уровня тревожности.

1. Отвечать у доски 01234
2. Пойти в дом к незнакомым людям 01234
3. Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах 01234
4. Разговаривать с директором школы 01234
5. Думать о своем будущем 01234
6. Учитель смотрит по журналу, кого бы спросить 01234
7. Тебя критикуют, в чем-то упрекают 01234

8. На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время -работы, решения задачи) 01234
9. Пишешь контрольную работу 01234
10. После контрольной учитель называет отметки 01234
11. На тебя не обращают внимания 01234
12. У тебя что-то не получается 01234
13. Ждешь родителей с родительского собрания 01234
14. Тебе грозит неудача, провал 01234
15. Слышишь за своей спиной смех 01234
16. Сдаешь экзамены в школе 01234
17. На тебя сердятся (непонятно почему) 01234
18. Выступить перед большой аудиторией 01234
19. Предстоит важное, решающее дело 01234
20. Не понимаешь объяснений учителя 01234
21. С тобой не согласны, противоречат тебе 01234
22. Сравниваешь себя с другими 01234
23. Проверяются твои способности 01234
24. На тебя смотрят как на маленького 01234
25. На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос 01234
26. Замолчали, когда ты подошел (подошла) 01234
27. Оценивается твоя работа 01234
28. Думаешь о своих делах 01234
29. Тебе надо принять для себя решение 01234
30. Не можешь справиться с домашним заданием 01234

*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 в таблице 1.

Таблица 1. Виды тревожности.

Вид тревожности	Номер пункта шкалы									
	1	4	6	9	10	13	16	20	25	30
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.

В таблице 2 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.

Таблица 2. Уровень тревожности

Уровень тревожности	Группа учащихся		Уровень различных видов тревожности, баллы			
	класс	пол	общая	школьная	самооценочная	межличностная
1. Нормальная	9	ж	30-62	7-19	11-21	7-20
		м	17-54	4-17	4-18	5-17
	10	ж	17-54	2-14	6-19	4-19
		м	10-48	1-13	1-17	3-17
	11	ж	35-62	5-17	12-23	5-20
		м	23-47	5-14	8-17	5-14
2. Несколько повышенная	9	ж	63-78	20-25	22-26	21-27
		м	55-73	18-23	19-25	18-24
	10	ж	55-73	15-20	20-26	20-26
		м	49-67	14-19	18-26	18-25
	11	ж	63-76	18-23	24-29	21-28
		м	48-60	15-19	18-22	15-19
3. Высокий	9	ж	79-94	26-31	27-31	28-33
		м	74-91	24-30	26-32	25-30
	10	ж	73-90	21-26	27-32	27-33
		м	68-86	20-25	27-34	26-32
	11	ж	77-90	24-30	30-34	29-36
		м	61-72	20-24	23-27	20-23
4. Очень высокий	9	ж	Более 94	Более 31	Более 31	Более 33
		м	Более 91	Более 30	Более 32	Более 30
	10	ж	Более 90	Более 26	Более 32	Более 33
		м	Более 86	Более 25	Более 34	Более 32
	11	ж	Более 90	Более 30	Более 34	Более 36
		м	Более 72	Более 24	Более 27	Более 23
5. «Чрезмерное спокойствие»	9	ж	Менее 30	Менее 7	Менее 11	Менее 7
		м	Менее 30	Менее 4	Менее 4	Менее 5
	10	ж	Менее 17	Менее 2	Менее 6	Менее 4
		м	Менее 17	-	-	Менее 3
	11	ж	Менее 17	Менее 5	Менее 12	Менее 5
		м	Менее 17	Менее 5	Менее 12	Менее 5

		м	17 Менее 10 Менее 39 Менее 23	Менее 5	Менее 8	Менее 5
--	--	---	---	---------	---------	---------

Результаты исследования ситуативной тревожности старшеклассников в
период подготовки к ЕГЭ

Таблица 1

Результаты по методике измерения уровня тревожности Тейлора
(адаптация Т.А. Немчинова)

№	ФИО	Баллы	Уровень тревожности
1	Б.Р.	16	средний к высокому
2	Б.Р.	25	средний к высокому
3	Б.Ю.	12	средний к низкому
4	В.К.	1	низкий
5	Г.Ю.	35	высокий
6	Г.Е.	13	средний к низкому
7	Г.Ф.	9	средний к низкому
8	Е.Е.	24	средний к высокому
9	З.А.	26	высокий
10	З.Т.	5	низкий
11	И.А.	15	средний к высокому
12	К.И.	13	средний к низкому
13	М.В.	18	средний к высокому
14	М.П.	25	средний к высокому
15	М.М.	19	средний к высокому
16	П.М.	11	средний к низкому
17	П.Е.	20	средний к высокому
18	Р.А.	10	средний к низкому
19	С.С.	44	очень высокий
20	С.А.	31	высокий
Среднее значение			<p>Очень высокий уровень – 1 – 5%</p> <p>Высокий уровень – 3 – 15%</p> <p>Средний (с тенденцией к высокому) уровню – 8 – 40%</p> <p>Средний (с тенденцией к низкому) уровню – 6 – 30%</p> <p>Низкий уровень – 2 - 10%</p>

- 40 – 50 баллов рассматривается как показатель очень высокого уровня тревоги;
- 25 – 40 баллов - свидетельствует о высоком уровне тревоги;
- 15 – 25 баллов - о среднем (с тенденцией к высокому) уровню;
- 5 – 15 баллов - о среднем (с тенденцией к низкому) уровню;
- 0 – 5 баллов - о низком уровне тревоги

Результаты по методике оценки тревожности Ч.Д. Спилберга,
Ю.Л. Ханина

№	ФИО	Баллы	Уровень тревожности
1	Б.Р.	31	средний
2	Б.Р.	46	высокий
3	Б.Ю.	33	средний
4	В.К.	35	средний
5	Г.Ю.	48	высокий
6	Г.Е.	38	средний
7	Г.Ф.	40	средний
8	Е.Е.	47	высокий
9	З.А.	49	высокий
10	З.Т.	28	низкий
11	И.А.	32	средний
12	К.И.	41	средний
13	М.В.	40	средний
14	М.П.	49	высокий
15	М.М.	47	высокий
16	П.М.	37	средний
17	П.Е.	21	низкий
18	Р.А.	35	средний
19	С.С.	47	высокий
20	С.А.	15	низкий
Среднее значение			Низкий – 4 – 20% Средний – 7 – 35% Высокий – 9 – 45%

До 30 баллов – низкая тревожность

31-45 баллов – средняя тревожность

46 баллов и более – высокая тревожность

Результаты по методике «Шкала тревожности» О. Кондаша

№	ФИО	Баллы	Уровень тревожности
1	Б.Р.	13	норма
2	Б.Р.	10	норма
3	Б.Ю.	12	норма
4	В.К.	1	чрезмерно спокойный
5	Г.Ю.	16	несколько повышенный
6	Г.Е.	12	норма
7	Г.Ф.	15	несколько повышенный
8	Е.Е.	15	несколько повышенный
9	З.А.	24	высокий
10	З.Т.	4	чрезмерно спокойный
11	И.А.	11	норма
12	К.И.	18	несколько повышенный
13	М.В.	4	чрезмерно спокойный
14	М.П.	21	высокий
15	М.М.	10	норма
16	П.М.	13	норма
17	П.Е.	8	норма
18	Р.А.	12	норма
19	С.С.	11	норма
20	С.А.	14	норма
Среднее значение			Норма – 11 – 55% Несколько повышенный – 4 – 20% Высокий – 2 - 10% Очень высокий – 0 Чрезмерное спокойствие – 3 – 15%
	девочки	мальчики	
Норма	5-17	5-14	
Несколько повышенный	18-23	15-19	
Высокий	24-30	20-24	
Очень высокий	Более 30	Более 24	
Чрезмерное спокойствие	Менее 5	Менее 5	

Сводные результаты по трем методикам

№	ФИО	Уровень тревожности по первой методике	Уровень тревожности по второй методике	Уровень тревожности по третьей методике	Сводные результаты
1	Б.Р.	средний к высокому	средний	норма	средний
2	Б.Р.	средний к высокому	высокий	норма	Высокий
3	Б.Ю.	средний к низкому	средний	норма	средний
4	В.К.	низкий	средний	чрезмерно спокойный	низкий
5	Г.Ю.	высокий	высокий	несколько повышенный	Высокий
6	Г.Е.	средний к низкому	средний	норма	средний
7	Г.Ф.	средний к низкому	средний	несколько повышенный	средний
8	Е.Е.	средний к высокому	высокий	несколько повышенный	высокий
9	З.А.	высокий	высокий	высокий	высокий
10	З.Т.	низкий	низкий	чрезмерно спокойный	низкий
11	И.А.	средний к высокому	средний	норма	средний
12	К.И.	средний к низкому	средний	несколько повышенный	средний
13	М.В.	средний к высокому	средний	чрезмерно спокойный	средний
14	М.П.	средний к высокому	высокий	высокий	высокий
15	М.М.	средний к высокому	высокий	норма	высокий
16	П.М.	средний к низкому	средний	норма	средний
17	П.Е.	средний к высокому	низкий	норма	средний
18	Р.А.	средний к низкому	средний	норма	средний
19	С.С.	очень высокий	высокий	норма	высокий
20	С.А.	высокий	низкий	норма	средний

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

Содержание занятий.

Занятие № 1. «Знакомство» (1 час 20 мин)

Разминка:

Задание «Клубок»

Цель: знакомство, снятие напряжения, прояснение самочувствия участников. Материалы: клубок ниток.

Процедура: все сидят в кругу, ведущий кидает клубок любому, тот называет имя и говорит о себе кратко. Кидает следующему, оставляя ниточку у себя. Ниточка позволяет, не повторяясь всем кинуть, но потом приходится распутывать клубок и в процессе его распутывания в обратном порядке каждый говорит, как он себя сейчас чувствует.

Основная часть:

Задание «Визитка»

Цель: знакомство с членами группы, включение участников тренинга в групповой процесс, снятие напряжения.

Материалы: листочки белой бумаги произвольного размера и формы, цветные карандаши.

Процедура: необходимо оформить визитку, написать на ней то имя, которым вы бы хотели, чтобы вас называли, и оформить ее так, чтобы она стала отражением вашего внутреннего мира.

Задание «Поиск общего»

Цель: знакомство, внимание к личности другого и осознание проявлений своей личности.

Процедура: группа делится на двойки, и два человека находят определенное количество общих признаков, затем двойки объединяются в четверки с той же целью и т.д. Обсуждение.

Задание «Счёт»

Цель: снятие психического напряжения

Инструкция: Сядьте поудобнее, сложите руки на коленях, поставьте ноги на пол и найдите глазами предмет, на котором можно сосредоточить своё внимание.

Начните считать от 10 до 1, на каждом счёте делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)

Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счёте. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и, наконец, исчезает напряжение.

Не открывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в тёплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.

Плывайте по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.

Завершение:

Задание «Уверенный – наглый – робкий»

Цель: развитие умений выразить себя невербальными средствами; развитие у членов группы установки на взаимопонимание, дружеское взаимодействие с другими членами группы.

Форма проведения: групповая

Время проведения: от 20 до 35 минут.

Инструкция:

Ведущий предлагает всем игрокам по очереди взять одну из трех карточек.

На карточках написано: на одной – уверенный, на другой – наглый, на третьей – робкий. Группа не видит, какую карточку взял участник. Задача участника – изобразить поведение указанного человека. Группа должна угадать, какое поведение показывает данный игрок.

Обсуждение: какое поведение легче угадывается? Почему? Легко ли отличить уверенное поведение от наглого? В чём разница?

Задание «Мне сегодня»

Цель: подвести итог тренинга.

Процедура: каждый высказывается, начиная со слов: "Мне сегодня понравилось, что ..."

Занятие № 2. Повышение самооценки (1 час 10 мин)

Разминка:

Задание «Автопортрет»

Цель: осознание себя.

Материалы: листочек и ручка.

Процедура: на отдельном листе необходимо написать краткий рассказ о себе: своем характере, вкусах, увлечениях и т. д. Нет необходимости писать явных признаков, по которым вас можно узнать. Все описания сдаются ведущему, он зачитывает, группе необходимо отгадать кто это.

Обсуждение.

Основная часть:

Задание «Комплимент»

Цель: внимание к личности другого и принятие своих положительных качеств, повышение самооценки.

Процедура: в центр круга ставится стул, участники по очереди на него садятся, остальные говорят ему комплименты, но только то, что думают на самом деле. Обсуждение.

Задание «Ладощка»

Цель: внимание к личности другого и осознание своих положительных качеств, повышение самооценки.

Материалы: листочек и ручка.

Процедура: каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце что-то, что нравится в себе самом. Затем лист передается соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе, снаружи ладони, что-то, что нравится в человеке, хозяине ладони. Так через весь круг. Обсуждение.

Завершение:

Задание «Перекрёстный шаг»

Цель: гармонизация работы правого и левого полушария

Инструкция: Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки.

Обязательное условие выполнения этого упражнения — двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.

Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий на букву «Х», несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.

Задание «Мне сегодня»

Цель: подвести итог тренинга.

Процедура: каждый высказывается, начиная со слов: "Мне сегодня понравилось, что ..."

Также можно использовать индивидуальные психологические методы:

Прослушивание музыки, успокаивающей подростка.

Чтение книг или просмотр фильмов – приключения, юмор.

Легкая гимнастика (аэробика) под бодрящую музыку.

Непродолжительное общение с друзьями по телефону.

Аутогенная тренировка (аутотренинг). Применяются разные варианты самовнушений. Можете предложить своему ребенку мысленно воспроизводить картины своих прежних успехов с похвалой себя за каждый из них. Мысленное моделирование картин будущей учебы и работы, а на этом фоне - произнесение формул самовнушения с обоснованием выбора будущей учебы и работы. Классический аутотренинг: самовнушение в положении лежа или полулежа расслабления в руках и ногах; затем - теплоты и тяжести в них; затем - ровного и спокойного дыхания, а на этом фоне - внушение успокоения и готовности к успеху; наконец - произнесение формул бодрости и выхода из сеанса аутотренинга.

Волевая мобилизация. Вы можете предложить подростку проанализировать его способы, с помощью которых он начинал

впоследствии успешные для него дела и как поддерживал себя при возникновении препятствий и трудностей. К ним могут относиться: предварительное составление подробного плана действий, предвидение препятствий и вариантов их преодоления, отдача самому себе приказа о начале дела, отождествление себя с любимым героем (книг, фильмов) или авторитетным взрослым и др. На этой основе вы можете вместе с ребенком составить формулы аутотренинга, мобилизующие волю.

Семейная психотерапия. Необходимо создать для подростка благоприятную психологическую среду, поддерживающую преодоление им стресса, связанного с ЕГЭ. Такая среда создается следующими приемами: более частый контакт родителей с ребенком - в перерывах между его занятиями, за совместной едой, вечером перед сном; совместное и ежедневное подведение позитивных итогов дня - вечерами за чаем. Вы можете рассказывать ребенку, что самого успешного было у Вас за день, и попросить его рассказать о своих успехах в подготовке к экзамену. Каждый успех взаимно поощряется. Совместные с ребенком воспоминания о прошлых успехах в сдаче экзаменов. Вы можете рассказать ребенку о своих собственных переживаниях на экзаменах и иных испытаниях и об опыте их успешного преодоления. Стиль общения с ребенком - оптимистический, задорный, с юмором. В качестве пособия для развития оптимизма и юмора рекомендуем пособие М.В. Мусийчук «Развитие креативности или дюжина приемов остроумия»

Занятие № 3. Снижение уровня тревожности (1 час 10 мин)

Разминка:

Задание «Говорящие ладошки»

Цель: использование тактильных ощущений для характеристики того или иного человека.

Форма проведения: групповая

Время проведения: 15-25 минут.

Инструкция:

Сейчас вам надо разбиться на пары, взяться за руки и закрыть глаза. Представьте, что руки у вас стали говорящие. Только с помощью кистей рук вам надо: познакомиться друг с другом, затеять спор. Поссориться, поругаться, помериться, попросить извинение друг у друга.

Обсуждение: какие ощущения вы испытывали в различных ситуациях, какие из них приятные, какие нет, почему?

Обсуждение домашнего задания: какие ситуации вызвали у вас негативную оценку, почему? Какие положительную, почему?

Основная часть:

Задание «Групповое животное»

Цель: включение участников тренинга в групповой процесс, «включение» интеграционных процессов, снижение уровня тревоги, изучение структуры группы.

Материалы: стандартные листы белой бумаги и простые карандаши (по количеству членов группы), 5–6 половинок и один целый лист ватмана.

Процедура: возьмите по листу бумаги и простому карандашу и расположитесь так, чтобы было удобно рисовать. Придумайте и нарисуйте несуществующее животное и назовите его несуществующим названием. После окончания рисования группа образует общий круг. Каждый рассказывает о своем животном: как оно называется, где живет, чем питается, с кем дружит, и др. Теперь участники встают, ходят по комнате, еще раз смотрят на окружающих их несуществующих животных. А теперь участникам необходимо объединиться в «стада» с теми животными, с которыми им хочется. Объединившись необходимо обсудить: что стало причиной объединения ваших животных, что в них общего, чем они отличаются? Далее необходимо придумать какой-нибудь девиз или лозунг, который хоть как-то характеризовал бы ваше сообщество. Выбирается «вожак», который представляет свое сообщество группе. Далее сообществам необходимо на половинке ватмана нарисовать одно животное, которое получилось бы слияния всех животных вашего сообщества. В рисовании участвуют все. Так же как в предыдущем задании надо придумать ему несуществующее название.

После завершения работы обсуждение в группе: что это за животное, какие черты характера оно имеет, что любит и что ненавидит. Снова определяется «вожак», который об этом рассказывает остальным. Теперь участники подходят к столу, на котором лежит большой лист ватмана и карандаши. Необходимо представить, что все животные невероятным образом слились в одно и нарисовать его. *Обсуждение.*

Завершение:

Задание «Управление телом»

Цель: снятие мышечного напряжения

Инструкция:

Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.

Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.

Напрягите и расслабьте икры.

Напрягите и расслабьте колени.

Напрягите и расслабьте бедра.

Напрягите и расслабьте живот.

Расслабьте спину и плечи.

Расслабьте кисти рук.

Расслабьте предплечья.

Расслабьте шею.

Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте – тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.

Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

Обратите внимание на то, какие группы мышц у вас напряжены. Заметив напряжение в определенных группах мышц, рекомендуется

усилить его, довести до абсурда и, вслед за этим, наступает момент, когда расслабиться, сбросить напряжение становится легче. Если ваши кулаки сжимаются от злости, то можно сделать так: на вдохе сжать кулаки крепче и на выдохе резко их отпустить, разжать пальцы. При необходимости можно повторить это несколько раз.

Задание «Мне сегодня».

Цель: подвести итог тренинга.

Процедура: каждый высказывается, начиная со слов: "Мне сегодня понравилось, что ..."

Занятие № 4. Снижение страха социальных контактов (1 час 30 мин)

Разминка:

Задание «Все, у кого».

Цель: формирование чувства общности у детей, формирование доброжелательного отношения друг к другу, разминка.

Процедура: участники садятся в круг на стульчики и по очереди предлагают выполнить какое-либо действие тем детям, у которых есть что-то общее. Если дети еще не знакомы с игрой, психолог первые несколько раз сам выступает в роли ведущего и дает детям задания.

Примеры:

1. Пускай постоят на правой ноге все, у кого сегодня хорошее настроение.
2. Пусть похлопают в ладоши все, у кого серые глаза.
3. Пусть коснуться кончика носа все, у кого есть что-то розовое в одежде.
4. Пусть погладят себя по голове все, кто съел весь завтрак.
5. Пусть улыбнуться все, у кого есть собака.
6. Пусть скажут «гав» все, кто живет выше пятого этажа.

Основная часть:

Задание «Путаница»

Цель: снятие эмоционального и телесного напряжения, повышение эмоционального тонуса и самооценки участников.

Процедура: каждый берет за руки двух разных людей, стоящих, желательно не рядом. Задача - не разнимая рук, распутаться в новый круг. Перед началом распутывания рекомендуется отметить необходимость бережного отношения друг к другу, уникальность и ценность каждого. *Обсуждение.*

Задание «Слепец и поводырь»

Цель: опыт ответственности и беспомощности, доверия партнеру.

Процедура: поводырь ведет участника с закрытыми глазами на другой конец комнаты, преодолевая препятствия с помощью устных рекомендаций. Остальные наблюдают. *Обсуждение.*

Задание «Пантомима»

Цель: снижение страха публичных выступлений, страха социальных контактов. развивать внимание, наблюдательности.

Материалы: заранее заготовленные листочки с надписями предметов.

Процедура: желающий тянет листочек, после чего изображает предмет (живой или неживой), который там написан, не произнося никаких звуков. Задача остальных догадаться что изображается.
Обсуждение.

Завершение:

Задание «Дыхание»

Цель: душевное равновесие и спокойствие

Процедура проведения:

1) Наберите побольше воздуха в грудную клетку, задержите дыхание на долю секунды и выдохните до конца. Не торопитесь вдыхать снова. [Повторить упражнение несколько раз до полного успокоения.] Для удлинения фазы выдоха иногда рекомендуется также складывать губы трубочкой и пускать воздух по возможности вверх.

2) При вдохе вы говорите про себя слово вдох, при выдохе – выдох. Постепенно дыхание начнет само замедляться, увеличится пауза между вдохом и выдохом.

3) Медленно выдохните, затем медленно сделайте глубокий вдох. Задержите дыхание на четыре секунды. Вновь медленно выдохните, медленно сделайте глубокий вдох. Задержите дыхание на четыре секунды.
[Повторить шесть раз.]

4) Сядьте поудобнее, руки и ноги не скрещивайте. Закройте глаза. Прислушайтесь к своему дыханию. Прочувствуйте его ритм, глубину. Проследите тот путь, который совершают вдох и выдох в вашем организме. Почувствуйте, как воздух проходит через носоглотку, идет вниз в легкие, окружает их и возвращается снова вверх и наружу. Когда он выходит, представляйте себе, что он уносит с собой ваше напряжение, тревогу.

Сосредоточьте ваше внимание на правой [левой] руке. Прочувствуйте, как она «дышит». Представьте себе, что в руке есть множество мелких отверстий, через которые воздух выходит наружу. Проследите за тем, как каждый выдох проходит через эти отверстия. Обратите внимание на ваши ощущения. Что вы чувствуете? Зафиксируйте эти ощущения в вашем сознании.

Сосредоточьтесь на мышцах лба. Представьте, что Вы дышите через центр лба, поток воздуха входит туда, распространяется по всему лицу и с выдохом уходит, снимая зажатость мышц, прочищая затуманенные участки мозга.

Сконцентрируйте внимание в центре груди. Со вдохом воздух входит в грудь и верхнюю часть тела, распространяется внутри и выходит, унося напряжение.

Попробуйте «продышать» любые проблемные участки тела, каждую клеточку тела.

Закончив, вернитесь к своему обычному дыханию, подышите так несколько минут.

Задание «Мне сегодня»

Цель: подвести итог тренинга.

Процедура: каждый высказывается, начиная со слов: "Мне сегодня понравилось, что ..."

Занятие № 5. Формирование осознания собственных эмоций и чувств других людей, развитие эмпатии (1 час 10 мин)

Разминка:

Задание «Ассоциации»

Цель: разминка.

Материалы: мяч.

Процедура: мяч перекидывается в кругу (произвольно) и каждый у кого в руках мяч называет слово. Тот, кому мяч перекинули называет слово - ассоциацию к сказанному предыдущим участником. Может быть задана тема для ассоциаций - чувства, эмоции, поведение.

Основная часть:

Задание «Зеркало»

Цель: межличностное взаимодействие, опыт ведения и ведомости, обратная связь, осознание собственных эмоций.

Процедура: в парах один человек повторяет движения другого.
Обсуждение.

Задание «Выражение чувств»

Цель: ознакомление с эмоциями, вербальное и невербальное общение с чувствами, отреагирование негативного опыта.

Материалы: заранее заготовленные карточки с названием чувств - радость, огорчение, обида, вдохновение, страх, удовольствие, гнев, стыд, восхищение, благодарность, удивление, злость, отвращение, облегчение, нетерпение, испуг, смущение, печаль.

Процедура: участникам раздаются карточки с названиями чувств. С ними необходимо ознакомиться, но не показывать окружающим. Стул (стол) будет постаментом, каждому из участников необходимо будет взобраться на него и изобразить «памятник» тому чувству, которое написано у него на карточке. Задача группы – отгадать, «памятник» какому чувству они видят. «Памятник» «разрушается» только по команде тренера.
Обсуждение.

Завершение:

Задание «Комната»

Цель: осознание чувств других людей, развитие эмпатии.

Материалы: заранее заготовленные листочки с написанными на них неодушевленными предметами.

Процедура: каждый участник вытягивает лист и от лица этого предмета говорит о себе и своих ощущениях, например, стол, обои...
Обсуждение.

Задание «Мне сегодня»

Цель: подвести итог тренинга.

Процедура: каждый высказывается, начиная со слов: "Мне сегодня понравилось, что ..."

Занятие № 6. Формирование внутреннего самоконтроля и умения сдерживать негативные импульсы (1 час 45 мин)

Разминка:

Задание «Лепим скульптуру»

Цель: получение обратной связи, анализ своего внутреннего состояния, выражаемого в мимике, позе и т.д.

Форма проведения: групповая

Время проведения: 15-20 минут.

Ведущий предлагает детям встать в круг. Один из подростков по жребью становится «глиной», а остальные «скульпторами».

Инструкция: Слепить скульптуру под названием «Доброта». Поочередно все участники игры становятся «глиной». Название скульптур тоже меняются – «ответственность», «любовь», «ненависть», «беззащитность», «справедливость».

Обсуждение: кто был в роли «скульптуров» и «глиной», делятся своими ощущениями.

Основная часть:

Задание «Мафия»

Цель: разминка, разогрев участников, формирование внутреннего самоконтроля.

Материалы: заранее заготовленные карточки по числу участников, на нескольких из которых написано слово «мафия».

Процедура: участники садятся в круг лицом к центру. Тренер раздает участникам по специальной карточке, оговорив заранее, какие карты будут обозначать «мафию». Игроки смотрят карточки, никому их не показывая, после чего их собирают. Мафиози никак не должны показывать свою принадлежность, а «мирные жители» должны обнаружить их по особенностям поведения.

«На город опускается ночь. Мирные жители спят, – говорит ведущий, все участники закрывают глаза, а ведущий продолжает: – мафия знакомится!».

Мафиози открывают глаза и находят взглядами друг друга. После этого ведущий предлагает им закрыть глаза и говорит: «Наступило утро. По городу пронеслась весть о том, что появилась мафия. Жители обсуждают это сообщение и пытаются угадать, кто же преступник».

Группа открывает глаза и ведет обсуждение, анализируя поведение каждого участника. Группа выбирает путем голосования «кандидата», если

группа угадала верно, то ведущий говорит: «Поздравляю! Вы убили мафиози», и группа продолжает обсуждение. Если же участники указывают неверно, ведущий объявляет: «Увы! Вы убили честного человека!» Игрок, на которого указывает группа, выбывает из дальнейшей игры. Ведущий говорит: «В город приходит ночь. Все жители спят» Все закрывают глаза, и спустя какое-то время, когда ведущий убедится, что никто не подглядывает, он дает знак мафии, например: «Только мафия не спит. Она выходит на охоту». Люди мафии открывают глаза, выбирают жертву, взглядами договариваются и показывают ее ведущему, после чего вновь закрывают глаза.

«Наступило утро! – объявляет ведущий. – Город проснулся, и его жители узнали страшное сообщение. Этой ночью был убит мирный житель: – ведущий показывает на того участника, которого выбрали мафиози. – Кто же преступник?»

Группа возобновляет обсуждение. Игра продолжается до тех пор, пока не будут обнаружены и устранены все мафиози или число мирных жителей не станет меньше числа бандитов. *Обсуждение.*

Завершение:

Задание «Бабочка-ледышка»

Цель: формирование внутреннего самоконтроля, внимание к тактильным ощущениям, развитие воображения.

Материалы: мячик.

Процедура: по кругу из рук в руки передается мячик, который в зависимости от инструкции то ледышка, то горячая картошка, то бабочка. *Обсуждение.*

Задание «Мне сегодня»

Цель: подвести итог тренинга.

Процедура: каждый высказывается, начиная со слов: "Мне сегодня понравилось, что ..."

Занятие № 7. Приобретение умений находить выход из трудных ситуаций (1 час)

Разминка:

Задание «Ужасно-прекрасный рисунок»

Цель: стимулирование группового процесса, разрядка, выражение агрессии.

Материалы: листы бумаги, фломастеры.

Процедура: участникам раздается по листку бумаги и по одному фломастеру. Предлагается нарисовать «прекрасный рисунок». После этого рисунок передается соседу справа и тот делает из полученного рисунка в течение 30 секунд «ужасный рисунок» и передает следующему. Следующий участник делает «прекрасный рисунок». Так проходит весь круг. Рисунок возвращается хозяину. *Обсуждение.*

Основная часть:

Задание «Мозговой штурм»

Цель: возможность демократического и ненавязчивого решения или обсуждения любых вопросов и проблем.

Материалы: ватман, маркеры разных цветов.

Процедура: все участники обсуждают проблему и выносят свои предложения по определенным правилам. Важно очень четкое соблюдение принципов демократии. *Обсуждение.*

Задание «Медитация»

Цель: подавление крайних эмоциональных проявлений и снижение реактивности.

Процедура проведения:

1) Представьте, что вы находитесь на пляже, лежите на теплом песке недалеко от воды. Волны бьются о берег, и каждая следующая подбирается все ближе к вам. Наконец, волны начинают окатывать вас перед тем, как вернуться в море. По мере того, как вас омывает водой, вы чувствуете, как ваше напряжение, злость, стресс уходят. Прочувствуйте, что с каждой следующей волной вы становитесь все более расслабленной. Помните: вы можете “регулировать” силу волн в зависимости от интенсивности вашего стресса.

2) Представьте, что вы – птичье перышко, которое парит в небе высоко над землей. Вы поднимаетесь и опускаетесь, становясь все более расслабленной. Наконец, вы аккуратно приземляетесь, нежно касаясь земли. Вы лежите на ней и чувствуете себя абсолютно спокойно.

Завершение:

Задание «Стена»

Инструкция:

1. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.

2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.

3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.

4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

5. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Задание «Мне сегодня»

Цель: подвести итог тренинга.

Процедура: каждый высказывается, начиная со слов: "Мне сегодня понравилось, что ..."

Занятие № 8. Формирование позитивных моральной позиции и жизненных перспектив (40 минут)

Разминка:

Задание «Комплименты»

Цель: отработка навыков эмпатии и новых способов поведения; - формирование умения делать комплименты и создавать позитивные установки друг на друга.

Форма проведения: групповая

Время проведения: 15-20 минут

Инструкция:

"Вы можете свободно передвигаясь по комнате подходить к любому члену группы и обмениваться комплиментами, добрыми пожеланиями, похвалами. Таким образом, обойдите всех участников тренинга".

Обсуждение: Что было для вас легче говорить или слушать комплименты? Что вы испытывали, когда вам говорили комплименты?

Основная часть:

Задание «В чем мне повезло в этой жизни»

Цель: повышение уровня жизненного оптимизма, создание хорошего настроения на работу.

Процедура: участникам необходимо разбиться по парам, и рассказать партнеру о том, в чем ему повезло в жизни.

Задание «Удобства»

Процедура проведения:

Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)

2. Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение.

3. Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.

4. Плывайте по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.

Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю — от 30 и так до 50. (мальное число рекомендаций).

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

Таблица 5

Результаты по методике измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация Т.А. Немчинова) после реализации программы

№	ФИО	Баллы	Уровень тревожности
1	Б.Р.	10	средний к низкому
2	Б.Р.	6	средний к низкому
3	Б.Ю.	14	средний к низкому
4	В.К.	2	низкий
5	Г.Ю.	32	высокий
6	Г.Е.	13	средний к низкому
7	Г.Ф.	5	низкий
8	Е.Е.	12	средний к низкому
9	З.А.	22	средний к высокому
10	З.Т.	4	низкий
11	И.А.	15	средний к низкому
12	К.И.	2	низкий
13	М.В.	10	средний к низкому
14	М.П.	13	средний к низкому
15	М.М.	15	средний к низкому
16	П.М.	3	низкий
17	П.Е.	23	средний к высокому
18	Р.А.	10	средний к низкому
19	С.С.	15	средний к низкому
20	С.А.	18	средний к высокому
Среднее значение			Очень высокий уровень – 0 – 0% Высокий уровень – 1 – 5% Средний (с тенденцией к высокому) уровню – 3 – 15% Средний (с тенденцией к низкому) уровню – 11 – 55% Низкий уровень – 5 - 25%

- 40 – 50 баллов рассматривается как показатель очень высокого уровня тревоги;
- 25 – 40 баллов - свидетельствует о высоком уровне тревоги;
- 15 – 25 баллов - о среднем (с тенденцией к высокому) уровню;
- 5 – 15 баллов - о среднем (с тенденцией к низкому) уровню;
- 0 – 5 баллов - о низком уровне тревоги

Результаты по методике оценки тревожности Ч.Д. Спилберга,

Ю.Л. Ханина после реализации программы

№	ФИО	Баллы	Уровень тревожности
1	Б.Р.	22	низкий
2	Б.Р.	46	высокий
3	Б.Ю.	13	низкий
4	В.К.	10	низкий
5	Г.Ю.	27	низкий
6	Г.Е.	10	низкий
7	Г.Ф.	23	низкий
8	Е.Е.	27	низкий
9	З.А.	29	низкий
10	З.Т.	14	низкий
11	И.А.	27	низкий
12	К.И.	17	низкий
13	М.В.	18	низкий
14	М.П.	51	высокий
15	М.М.	26	низкий
16	П.М.	19	низкий
17	П.Е.	20	низкий
18	Р.А.	28	низкий
19	С.С.	41	средний
20	С.А.	12	низкий
Среднее значение			Низкий – 17 – 85% Средний – 1 – 5% Высокий – 2 – 10%

До 30 баллов – низкая тревожность

31-45 баллов – средняя тревожность

46 баллов и более – высокая тревожность

Результаты по методике «Шкала тревожности» О. Кондаша после
реализации программы

№	ФИО	Баллы	Уровень тревожности
1	Б.Р.	13	норма
2	Б.Р.	10	норма
3	Б.Ю.	12	норма
4	В.К.	1	чрезмерно спокойный
5	Г.Ю.	13	норма
6	Г.Е.	12	норма
7	Г.Ф.	15	несколько повышенный
8	Е.Е.	32	очень высокий
9	З.А.	15	норма
10	З.Т.	6	норма
11	И.А.	11	норма
12	К.И.	18	несколько повышенный
13	М.В.	10	норма
14	М.П.	11	норма
15	М.М.	10	норма
16	П.М.	13	норма
17	П.Е.	8	норма
18	Р.А.	12	норма
19	С.С.	11	норма
20	С.А.	14	норма
Среднее значение			Норма – 16 – 80% Несколько повышенный – 2 – 10% Высокий – 2 - 10% Очень высокий – 1-5% Чрезмерное спокойствие – 1 – 5%

	девочки	мальчики
Норма	5-17	5-14
Несколько повышенный	18-23	15-19
Высокий	24-30	20-24
Очень высокий	Более 30	Более 24
Чрезмерное спокойствие	Менее 5	Менее 5

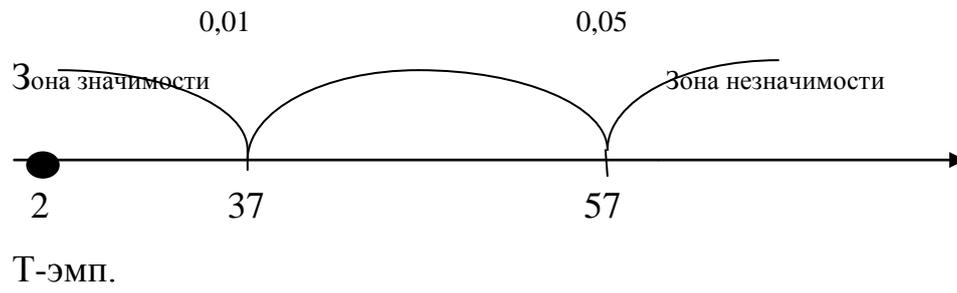
Расчет Т-критерия Вилкоксона

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	31	22	-9	9	7
2	46	46	0	0	0
3	33	13	-20	20	12
4	35	10	-25	25	18
5	48	27	-21	21	14.5
6	38	10	-28	28	19
7	40	23	-17	17	9
8	47	27	-20	20	12
9	49	29	-20	20	12
10	28	14	-14	14	8
11	32	27	-5	5	4
12	41	17	-24	24	17
13	40	18	-22	22	16
14	49	51	2	2	2
15	47	26	-21	21	14.5
16	37	19	-18	18	10
17	21	20	-1	1	1
18	35	28	-7	7	6
19	47	41	-6	6	5
20	15	12	-3	3	3
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					2

Результат: $T_{\text{Эмп}} = 2$

Критические значения Т при n=19

n	$T_{\text{кр}}$	
	0.01	0.05
19	37	53



Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне значимости.

Технологическая карта внедрения результатов исследования в
практику

1 этап. Определение цели программы психолого-педагогической коррекции тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
1.1. Изучить необходимые документы по предмету внедрения	Изучение психолого-педагогической литературы о понятии «тревожность»	Сообщения, обсуждения	Работа с научной литературой	1	Март	Директор, психолог
1.2. Поставить цели внедрения	Обоснование целей и задач внедрения	Обсуждения	Педагогический совет	1	Март	Психолог
1.3. Разработка этапа внедрения	Изучение и анализ содержания каждого этапа внедрения, его задач	Анализ состояния дел в школе, анализ программы внедрения	Педагогический совет, психологическая служба	1	Март	Директор, психолог
1.4. Разработать программу целевой комплекс внедрения	Анализ уровня подготовленности педколлектива, анализ работы в школе по теме предмета внедрения	Состояние программы внедрения	Педагогический совет, психологическая служба	1	Март	Директор, психолог

2-й этап. «Формирование положительной психологической установки на внедрение»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
2.1. Выработать состояние готовности к	Формирование готовности внедрить тему. Психологический подбор и	Обоснование практической значимости	Индивидуальные беседы, психотерапевтический практикум	1	октябрь	Директор, психолог

освоению предмета внедрения	расстановка субъектов внедрения	внедрения. Тренинги (развития, общения, взаимопонимания)				
2.2. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения	Пропаганда уже имеющегося передового опыта внедрения психолого-педагогической программы коррекции тревожности старшеклассников	Научно-исследовательская работа, сотрудничество с другими психологами	Изучение опыта, психотерапевтический практикум	3-4	Сентябрь-октябрь	Психолог
2.3. Сформировать веру в свои силы по внедрению	Психологический подбор и расстановка субъектов внедрения, исследование психологического портрета субъектов внедрения	Постановка проблемы, обсуждение, тренинги (развития, общения, взаимопонимания), нейролингвистическое программирование	Педагогический совет, психотерапевтический практикум	1	октябрь	Директор, психолог

3-й этап «Изучение предмета внедрения»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
3.1. Изучить нормативные документы о предмете внедрения	Изучение и анализ материалов Конституции, документов о школе, инструктивно-методических указаний	Фронтально	Семинары, собрания	1	май	Директор, психолог
3.2. Изучить сущность предмета	Изучение предмета внедрения;	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги (развития,	1	май	Психолог

внедрения	его содержания, задач, принципов, форм, методов	ия	психических процессов)			
3.3. Изучить методику внедрения темы	Освоение системного подхода в работе над темой	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги (целеполагания, внедрения)	1	май	Директор

4-й этап «Опережающее освоение предмета внедрения»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы	Определение состава инициативной группы, организационная работа. Исследование психологического портрета субъектов внедрения	Наблюдение, анализ, беседа, нейролингвистическое программирование	Уроки, внеурочные мероприятия	4-5	Февраль, март	Директор, психолог
4.2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе	Изучение теории предмета внедрения, теории систем и системного подхода, методики внедрения	Самообразование, научно-исследовательская работа, обсуждение, тренинги (развития, психических процессов)	Семинары, консультации	1	апрель	Директор, психолог
4.3. Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения темы	Анализ создания условий для опережающего внедрения	Изучение состояния дел, обсуждение, экспертная оценка, самооценка	Производственное собрание	1	май	Директор
4.4. Проверить методику внедрения	Работа инициативной группы по новой методике	Изучение состояния дел в школе, корректировка методики	Посещение уроков, внеурочных форм работы	6	1-е полугодие	Директор, психолог

5-й этап «Фронтальное освоение предмета внедрения»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
5.1. Мобилизовать педагогический коллектив для внедрения программы	Анализ работы инициативной группы	Тренинги (развития, саморегуляции, внедрения), сообщение результатов внедрения программы	Педагогический совет, психологическая служба, психотерапевтический практикум	1	май	Директор, психолог
5.2. Развить знания и умения, сформированные на предыдущем этапе	Обновление знаний о предмете внедрения, изучение и совершенствование методики внедрения	Обмен опытом внедрения, самообразование, тренинги (развития, саморегуляции)	Консультации, семинары, практикум	1	май	Директор, психолог
5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения	Анализ создания условий для фронтального внедрения	Изучение состояния дел, обсуждение	Педагогический совет, психологическая служба	1	май	Психолог
5.4. Освоить всем коллективом предмет внедрения	Фронтальное освоение предмета внедрения	Обмен опытом, анализ, корректировка программы	Психологическая служба, консультации	1	май	Психолог

6-й «Совершенствование работы над темой»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
6.1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущем этапе	Совершенствование знаний и умений по системному подходу	Анализ, корректировка программы, обмен опытом	Конференция	1	сентябрь	Директор, психолог
6.2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по	Анализ полученных результатов по внедрению программы	Анализ состояния дел, обсуждение, доклад	Психологическая служба, педагогический совет	1	октябрь	Директор, психолог

предмету внедрения						
6.3. Совершенство вать методику освоения темы	Формирован ие единого методическог о обеспечения освоения темы	Анализ состояния дел, обсужден ие, тренинги (развития, саморегул яции, внедрения)	Психологи ческая служба, педагогиче ский совет	3	Каждо е полуго дие	Директор, психолог

7-й этап «Распространение передового опыта освоения предмета внедрения»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количес тво	Время	Ответств енные
7.1. Изучить и обобщить опыт внедрения программ ы	Изучение и обобщение внутришколь ного опыта по внедрению программы	Анализ, посещение занятий, наблюдение , изучение документов	Уроки, стенды, буклеты	5	Октябр ь, декабр ь	Директор, психолог
7.2. Обобщить опыт работы по теме	Обмен опытом с другими школами, обучение учителей других школ	Наставничес тво, консультаци и, обмен опытом	Семинар ы, соборания	5	Январь , феврал ь, март	Директор, психолог
7.3. Осущест вить пропаганд у передовог о опыта внедрения	Пропаганда опыта внедрения в районе (городе)	Выступлени я, творческие отчеты	Семинар ы, конферен ции	1	Сентяб рь, октябр ь	Директор, психолог
7.4. Сохранит ь и углубить традиции работы над темой, сложивш иеся на предыдуш их этапах	Обсуждение динамики работы над темой	Наблюдение , анализ, тренинги (развития, саморегуляц ии)	Семинар ы	2	Январь , феврал ь	Директор, психолог

