МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 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 у старшеклассников

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы магистратуры
«Психология развития»

Проверка на объем заимствований:
30,07 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована / не рекомендована
«11» 02 2019 г.
зав. кафедрой ТиПП
_____Кондратьева О.А.

Выполнил (а):
студент (ка) группы
ЗФ-310/127-2-1
Гудкова Кристина
Владимировна

Научный руководитель:
к.п.н, доцент ТиПП
Капитанец Елена
Германовна

Челябинск
2019

Оглавление

Введение……...…3
Глава I. Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у старшеклассников как психолого-педагогическая проблема
1.1. Феномен тревожности в психолого педагогической литературе……..…7
1.2. Особенности проявления ситуативной тревожности у старшеклассников.....14
1.3. Модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников……21
Глава II. Организация опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников
2.1. Этапы, методы, методики исследования ситуативной тревожности у старшеклассников……..……32
2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента ситуативной тревожности у старшеклассников……..…38
Глава III. Опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников
3.1. Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников……47
3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников……..……54
3.3. Рекомендации педагогам и родителям по коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников……...….……61
3.4. Технологическая карта внедрения результатов исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников в практику……..…66
Заключение……..…72
Список литературы……75
Приложение……83

Введение

В современном обществе проблема тревожности особенно актуальна. С феноменом тревожности сталкиваются как дети, так и взрослые. Значительно увеличилось количество тревожных подростков, отличающихся эмоциональной неустойчивостью, повышенным беспокойством и низкой самооценкой.

Над проблемой тревожности работали многие ученые: Л. И. Божович, К. Гольдштейн, К. Изард, Р. Мэй, И. П. Павлов, А. М. Прихожан, Г. С. Салливэн, Ч. Д. Спилбергер, Дж. Тейлор, А. Фрейд, З. Фрейд, Ю. Л. Ханин, К. Хорни, А. Эллис и др.

Тревожность проявляется у детей в постоянном беспокойстве, волнении, смятении, неуверенности, подавленности, постоянном предчувствии худшего, ожидании неблагоприятного развития событий, эмоциональной неустойчивости.

Уровень тревожности в норме – является естественным и обязательным условием активной деятельности личности. Свой оптимальный или желательный уровень тревожности – так называемая полезная тревожность существует у каждого человека, значение которой состоит в том, чтобы обеспечить безопасность субъекта на личностном уровне. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является существенным и необходимым компонентом самоконтроля и самовоспитания[4, с. 32].

Высокий уровень ситуативной тревожности, как выяснил Дж. Саразон свойственен учащимся, склонным к рефлексии и фиксациям на своих переживаниях. Чем ниже самооценка, тем выше тревожность, к такому выводу пришли Л.В. Бороздина и Е.А. Залученова. Проблемой является напряжение в среде, которое усиливает тревожность, но при этом отсутствуют механизмы регуляции эмоционального состояния и сопротивление уровню тревожности.

Сложным периодом адаптации к среде обучения является, переход

школьников в старшие классы. Подростковый возраст является наиболее уязвимым, так как характеризуется резким скачком в физиологическом и психологическом развитии, неуравновешенностью, нестабильностью. Он сопровождается таким новообразованием, как чувство взрослости, которое очень тяжело переживается подростком. Такая нестабильность порождает противоречивые желания и поступки. Подростку сложно осознать происходящие изменения, сложно справиться с ними[6, с. 112].

Психологические трудности взросления, противоречивость и нестабильность представления о себе приводят к тому, что эмоциональная напряженность, появившаяся в подростковом возрасте, сохраняется. Исследования показывают, что существует зависимость личностной тревожности от возраста: к 10—11-му классу уровень тревожности возрастает. Кроме того, выявлена прямая зависимость между стилем родительского воспитания и уровнем тревожности[5, с. 43].

Проблема тревожности занимает важное место в системе коррекционных мероприятий отечественных и зарубежных психологов. И такой интерес к ней не случаен, так как она отражается на всех уровнях социального функционирования личности. Повышенная тревожность служит помехой человеку в общении, формированию учебной деятельности, способствует блокированию психосоматических систем организма, что может привести к развитию невроза и депрессии. Изучение данной проблемы поможет своевременно выявить повышенную тревожность и в дальнейшем скорректировать ее.

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

Объект исследования: ситуативная тревожность у старшеклассников.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у старшеклассников

Гипотеза исследования: уровень ситуативной тревожности у

старшеклассников изменится, если разработать и реализовать модель психолого - педагогической коррекции.

Задачи:

1) изучить феномен тревожности в психолого - педагогической литературе

2) выявить особенности проявления ситуативной тревожности у старшеклассников

3) разработать модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников

4) определить этапы, методы исследования ситуативной тревожности у старшеклассников и подобрать диагностические методики

5) проанализировать выборку и полученные данные констатирующего исследования ситуативной тревожности у старшеклассников

6) разработать программу психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников

7) проанализировать результаты развивающего эксперимента

8) разработать технологическую карту внедрения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников

9) составить рекомендации педагогам, родителям и учащимся по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников

Методологическую основу для исследования составили:

- научные труды в области психологии: В.И. Долгова, А. М. Прихожан, Ч. Д. Спилбергер, З. Фрейд, К. Хорни, Д. Саразон, Н.Д. Левитов и др.

- исследования в области изучения ситуативной тревожности: Р. Мэй, Ч.Д. Спилбергер, Дж. Тейлор, А.М. Прихожан, А.В. Микляева, Б. Филипс и др.

Для подтверждения гипотезы и решения поставленных задач были использованы следующие методы:

1) теоретические методы: обобщение, анализ, синтез, моделирование

2) эмпирические методы: констатирующий эксперимент, развивающий эксперимент, контрольный эксперимент, тестирование по методикам: «Определение уровня тревожности» Ч. Д. Спилбергер, Ю. Л. Ханин, «Измерение уровня тревожности» Тейлора (адаптация Т.А. Немчина), «Изучение уровня тревожности» А.М. Прихожан

3) математико-статистическая обработка данных: Т-критерий Ф. Вилкоксона.

Теоретическая значимость исследования: разработана модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников.

Практическая значимость исследования: полученные данные и программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников, могут быть использованы в практике педагогами-психологами в ОУ. Предлагаемые психодиагностические методики по изучению ситуативной тревожности и интерпретация их результатов позволят получить достоверную информацию о ситуативной тревожности у старшеклассников.

Апробация результатов исследования: выполнена в виде публикаций научных статей.

Экспериментальная часть исследования выполнена на базе МАОУ СОШ №104 г. Челябинска. В диагностическом исследовании принимали участие дети 10 класса в количестве 20 человек, в возрасте 15-16 лет.

Глава I. Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у старшеклассников как психолого-педагогическая проблема

1.1. Феномен тревожности в психолого-педагогической литературе

Среди наиболее актуальных проблем, возникающих в деятельности человека, особое место занимают проблемы, связанные с психическими состояниями. В ряду различных психических состояний наибольшее внимание уделяется состоянию «тревожность» или «тревога», обозначаемому в английском языке термином «anxiety». В русском языке это два абсолютно разных слова, и следует отличать тревогу от тревожности. «Если тревога – это проявления волнения, беспокойства ребенка, то тревожность, является устойчивым состоянием»[42, с. 12].

Существует широкий спектр различных определений тревоги и тревожности. В современной психологии принято различать эти два понятия, хотя ещё полвека назад такой дифференциации не наблюдалось. Сейчас же это разграничение характерно как для отечественной, так и для зарубежной психологии.

Рассмотрим основные подходы к определению тревожности.

По мнению Р. С. Немова, тревожность – это свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать тревогу в социальных ситуациях, страх[48, с. 21].

В большом психологическом словаре Б. Г. Мещерякова и В. П. Зинченко дано следующее определение тревожности: тревожность – индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в низком пороге возникновения, в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям тревоги. Тревожность рассматривается, как свойство темперамента

и/или личностное образование, обусловленное слабостью нервных процессов[44, с. 76].

По мнению З. Фрейда тревожность – неприятное эмоциональное переживание, являющееся сигналом об опасности. Содержание тревожности – это переживание неопределенности и чувство беспомощности[70, с. 56].

З. Фрейд выделял три основных вида тревожности: объективную (реальный страх) – на опасность во внешнем мире; невротическую – на опасность, не известную и не определяемую; моральную тревожность – «тревожность совести». Анализ невротической тревожности позволил З. Фрейду выделить два ее основных отличия от объективной, т. е. реального страха.

По его мнению, невротическая тревожность отличается от объективной тем, что опасность является не внешней, а внутренней, и тем, что она сознательно не признается. Основной источник невротической тревожности – боязнь потенциального вреда, который может причинить освобождение влечений.

Невротическая тревожность может существовать в трех основных формах. Во-первых, это «свободно витающая» тревожность , «свободно плавающая», или «готовность в виде тревоги», которую, как образно замечает З. Фрейд, тревожный человек носит всюду с собой тревожность, которая всегда готова прикрепиться на время к любому более или менее подходящему явлению объекту, (как внешнему, так и внутреннему).

Во-вторых, это фобические реакции, которые характеризуются несоразмерно сильной реакцией на некоторые объекты и ситуации, боязнь высоты, змей, толпы, грома и т. п.

В-третьих, это страх, возникающий при тяжелых неврозах и истерии и характеризующийся полным отсутствием связи с какой-либо внешней опасностью[71, с. 84].

Разграничение этих понятий произошло лишь в начале XIX века, хотя раньше все эти понятия сводились к одному общему – «страх». Это явление связывают с именем датского философа С. Кьеркегора.

И Кьеркегор, и Фрейд признавали необходимость разграничения этих понятий. По их мнению, страх – это реакция на конкретную, реальную опасность, а тревожностью является реакция на опасность неизвестную, нереальную, или даже несуществующую[70, с. 236].

В процессе разработки метапсихологии З. Фрейд определяет тревожность, как функцию Эго. С этой точки зрения тревожность приобретает адаптивную функцию, ее назначение состоит в предупреждении индивида о надвигающейся угрозе, с которой необходимо как-то справиться[71, с. 53].

По мнению А.М. Прихожан, тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным состояниям тревоги[58, с. 53].

Она выделяет два ее вида:

1. Открытая — сознательно переживаемая и в поведении и деятельности в виде состояния тревоги

2. Скрытая — проявляющаяся либо чрезмерным спокойствием, не чувствительностью к реальному неблагополучию и даже отрицанием его, либо косвенным путем через специфические способы поведения, в разной степени не осознаваемая.

Внутри этих категорий были выявлены различные формы тревожности. Выделим три формы открытой тревожности:

1. Острая, нерегулируемая или слабо регулируемая тревожность — сильная, осознаваемая, проявляемая внешне через симптомы тревоги, самостоятельно справиться с ней индивид не может

2. Регулируемая и компенсируемая тревожность, при которой дети самостоятельно вырабатывают достаточно эффективные способы, позволяющие справляться с имеющейся у них тревожностью

3. Культивируемая тревожность — в этом случае, в отличие от изложенных выше, тревожность осознается и переживается, как ценное для личности качество, позволяющее добиваться желаемого.

Формы скрытой тревожности отмечаются примерно в равной степени во всех возрастах. Скрытая тревожность встречается существенно реже, чем открытая. Формы скрытой тревожности по А. М. Прихожан: неадекватное спокойствие и «уход от ситуации».

А.М. Прихожан также отмечает «замаскированную» тревожность , которая является распространенной «маской» тревожной депрессии в юношеском и пожилом возрастах и демонстрирует открытую враждебность к окружающим, а в другие периоды — повышенную трудовую активность и суетливость. Именно это представление о «масках» было использовано в описании особенностей поведения тревожных детей.

А.М. Прихожан придерживается точки зрения, что «маски» тревожности – это форма поведения, позволяющая человеку переживать тревожность в смягченном виде и не проявлять вовне. В качестве таких «масок» чаще всего описываются агрессивность, зависимость, апатия, чрезмерная мечтательность и др[59, с. 75].

Тревожность как психическое состояние, выражающееся в опасении и нарушении покоя рассматривает Н. Д. Левитов[37, с. 32].

По мнению А.И. Захарова тревожность – это эмоциональный дискомфорт, связанный с ожиданием неблагополучия и с предчувствием грозящей опасности [31, с. 31].

К. Гольдштейн, З. Фрейд, К. Хорни, согласны с тем, что тревожность есть диффузное опасение и что главное различие между тревожностью и страхом состоит в том, что страх является реакцией на специальную опасность, а тревожность, беспредметна. Особой характеристикой тревожности является ощущение беспомощности и неопределенности перед лицом опасности.

Определенный уровень тревожности — естественная и обязательная

особенность активной личности. Однако повышенный уровень тревожности является субъективным проявлением неблагополучия личности. При этом существует оптимальный индивидуальный уровень полезной тревоги.

В психологическом словаре понятие тревожности рассматривается как личностное устойчивое образование, имеющее собственную побудительную силу и константные формы реализации в поведении с преобладанием в них компенсаторных и защитных проявлений, сохраняющееся на протяжении длительного периода времени[19, с. 76].

Согласно, Ч. Д. Спилбергеру, различают тревогу, как состояние и тревожность, как свойство личности. Личностная тревожность может рассматриваться, как личностная черта, проявляющаяся в постоянной склонности к переживаниям тревоги в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые объективно к этому не располагают. Она характеризуется неопределенным ощущением угрозы, состоянием безотчетного страха, готовностью воспринять любое событие как неблагоприятное и опасное[68, с. 74].

Ситуативная тревожность порождается некоторой конкретной ситуацией, которая объективно вызывает беспокойство. Она характеризуется субъективными переживаниями и такими эмоциями, как напряжение, озабоченность, беспокойство и нервозность. Это состояние может быть разным по интенсивности и динамичности во времени и возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию.

По Ю. Л. Ханину, состояния тревоги или ситуативная тревожность, возникают «как реакция человека на различные, чаще всего социально-психологические стрессоры (агрессивной реакции или ожидание негативной оценки, восприятие неблагоприятного к себе отношения, угрозы своему престижу, самоуважению)[68, с. 41].

Высокая тревожность проявляется в тенденции оценивать предметы, явления объективно не опасные, как угрожающие, с последующим переживанием состояния тревоги. Тревожные люди неуверенно чувствуют себя

в группе, боятся трудностей.

Возникновение состояния тревоги является «запусковым моментом» для дальнейшего развития процесса по ее преодолению. Индивид, находящийся в состоянии тревоги, сигнализирующей о возможной опасности, не знает характера угрозы. Незнание ситуации, невозможность локализации источника опасности способствует появлению у человека предчувствия несчастья или беды, внутреннего напряжения. Переживаемый эмоциональный дискомфорт, направляет его на поиск источника потенциальной опасности и контакт с ней; формируется активность, нацеленная на снятия реальной угрозы и возможность благополучного исхода. При приближении момента появления объекта угрозы состояние тревоги усиливается[3, с. 37].

Некоторые, авторы отмечают, не общую тревожность, а частную, специфическую, связанную с постоянным реагированием только на определенные ситуации.

Д. Саразон ввел понятие «тестовой» тревожности, отражающей склонность в ситуациях тестирования, экзамена.

В каких-то ситуациях тревога оправдана и даже полезна: позволяет избежать опасности или решить проблему, мобилизирует человека. Это так называемая ситуативная тревожность.

Но бывает, что тревога сопровождает человека во всех жизненных обстоятельствах, даже объективно благополучных. То есть становится устойчивой чертой личности.

О. Г. Мельниченко отмечает, что для высоко тревожных людей характерно неуверенность в себе, эмоциональная неуравновешенность, напряженность. У них более высокий и менее стабильный уровень притязаний[45, с. 77].

Р. Мэй рассматривает тревожность как опасение, выраженное в угрозе некоторым ценностям, которые индивид считает значимыми для собственной личности. Угрожать можно, как физической или психологической

жизни (потеря свободы, смерть), так и некоторым иным ценностям, которые индивид идентифицирует со своим существованием (любовь, патриотизм и др.). Основания для тревожности у людей различны, поскольку угроза направлена на ценности, которые индивид считает основой своей личной безопасности и сутью своего бытия[46, с. 52].

Таким образом, тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности.

Выделяют ситуативную и личностную тревожность.

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

В литературе отмечается, что состояние тревожности может вызвать у подростков определенный уровень агрессии. Так В.А. Бакеева считает, что в основе отрицательных форм поведения подростков лежат эмоциональное переживание, неуютность, неспокойствие и неуверенность за свое благополучие, которое может рассматриваться как проявление тревожности.

Таким образом, под ситуативной тревожностью понимают тревожность, порожденную некоторой конкретной ситуацией, которая объективно вызывает беспокойство.

Личностная тревожность – это индивидуальная черта личности человека, отражающая его предрасположенность к эмоциональным отрицательным реакциям на жизненные различные ситуации, несущие в себе угрозу для его «Я» (уровня притязаний, самооценки, отношения к самому себе и т.п.)[32, с. 31].

Данное состояние может, возникает у любого человека в преддверии возможных жизненных осложнений и неприятностей.

Таким образом, над проблемой тревожности работали многие ученые: Р. Мэй, А. М. Прихожан, Ч. Д. Спилбергер, Дж. Тейлор, З. Фрейд, Ю. Л. Ханин, К. Хорни, Д. Саразон, Н. Д. Левитов и др.

Изучив взгляды отечественных и зарубежных авторов на ситуативную тревожность можно сделать вывод, что ситуативная тревожность – состояние характеризующееся субъективно переживаемыми эмоциями: нервозностью, напряжением, беспокойством. Это состояние возникает, как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию, может быть разной по динамичности и интенсивности во времени. Нужно также учитывать, что тревожность повышается при серьезных соматических и нервно-психических заболеваниях. Повышенная тревожность, обусловленная страхом оценки со стороны взрослых или сверстников, возможной неудачи, является приспособительным механизмом, повышающим ответственность индивидуума перед лицом общественных требований и установок. Определенный уровень тревожности является обязательным и естественным условием активной деятельности личности.

1.2. Особенности проявления ситуативной тревожности у старшеклассников

Старший школьный возраст охватывает период развития детей от 15 до 18 лет, что соответствует возрасту учеников 9-11 классов средней школы. К концу этого возраста школьник приобретает ту степень психической и идейной зрелости, которая достаточна для начала самостоятельной жизни, и для дальнейшего обучения в вузе, работы.

Старший школьный возраст — это период жизни человека между подростковым возрастом и взрослостью. Как отмечает в своей статье Н. А. Кебина переход от подросткового к юношескому возрасту связан с обращенностью в будущее, становится основной направленностью личности и

с резкой сменой внутренней позиции, проблемой выбора профессии, самоопределения, дальнейшего жизненного пути, обретения своей идентичности, превращаются в аффективный центр жизненной ситуации, вокруг которого начинают вращаться вся деятельность, все интересы молодого человека.

Поиск идентичности, личностное и профессиональное самоопределение нередко сопровождается реакцией тревожности и стресса.

В этом возрасте совершенствуется самопознание, самооценка, что оказывает сильное влияние на развитие личности в целом. Самооценка, по мнению педагогов и психологов , является центральным новообразованием старшего школьного возраста[39, с. 41].

Ранняя юность — это установление психологической независимости во всех сферах: политических взглядах, в моральных суждениях, поступках.

Это своеобразный переворот в психологии человека, связанный с осознанием противоречий жизни еще недоступных подростку:

- между нормами морали, декларируемыми людьми, и их поступками
- между реальностью и идеалами
- между возможностями и потребностями[36, с. 54].

Это начало подлинно взрослой жизни, сложной как внутренне, так и внешне, период принятия ответственности за свою судьбу и близких, адаптации к жизни, включая принятие многих условностей, социальных норм, ролей и форм поведения, не всегда соответствующих актуальным внутренним установкам человека в данный момент времени.

Анализ своих интимных отношений и чувств, поиск образа и смысла жизни, переживание одиночества, выбор профессии — вот круг наиболее значимых в этом возрасте проблем.

Одной из форм проявления самосознания является чувство взрослости, стремление быть и считаться взрослым. Важным показателем ощуще-

ния взросления является наличие у старших школьников определенных взглядов, собственной линии поведения, оценок и их отстаивание, несмотря на несогласие взрослых, что часто приводит к конфликтам в семье.

Появляется особая чувствительность к своей внешности, способностям, умениям и наряду с этим чрезмерная критичность в отношении к окружающим: ранимость уживается с поразительной черствостью, болезненная застенчивость с развязностью, желание быть признанным и оцененным другими с подчеркнутой независимостью, борьба с авторитетами с обожествлением случайных кумиров, чувственное фантазирование с сухим мудрствованием.

Расширяется диапазон социальных ролей, которые примеряются на себя. Психологические трудности взросления, нестабильность представления о себе и противоречивость приводят к тому, что эмоциональная напряженность, появившаяся в подростковом возрасте, сохраняется[11, с. 86].

В старшем школьном возрасте происходит развитие интересов. Однако они еще разноплановы и неустойчивы.

Типичными чертами старшеклассников также являются возбудимость и раздражительность, эмоциональная неустойчивость. Эмоции старших школьников более сильные и глубокие. Особенно сильные эмоции вызывает их внешность. Повышенный интерес старшеклассников к своей внешности составляет часть психосексуального развития ребенка в этом возрасте[12, с. 89].

В старшем школьном возрасте связь между познавательными и учебными интересами становится прочной и постоянной. Проявляется большая избирательность к учебным предметам и одновременно интерес к решению самых общих познавательных проблем. Возникает потребность разобраться в окружающем, в себе, найти смысл происходящего, собственного существования[65, с. 234].

Ведущая деятельность в юношеском возрасте учебно-

профессиональная.

Центральными психологическими новообразованиями юношеского возраста являются профессиональное самоопределение и мировоззрение.

Выбор профессии — это не только выбор той или иной профессиональной деятельности, но и поиск определенного места в обществе, выбор жизненного пути в целом[20, с. 83].

Ценнейшее приобретение ранней юности – открытие своего внутреннего мира.

Девушки и юноши стремятся глубже разобраться в своем характере, в чувствах, правильно оценить свои особенности и способности. Этому возрасту свойственны следующие противоречия:

1) стремление проявить волевые усилия в самовоспитании и в первое время не всегда адекватно относятся к советам взрослых

2) восприимчивость к нравственной оценке своей личности со стороны коллектива и стремление показать равнодушие к этой оценке, действовать по-своему плану

3) беспринципность в малом и принципиальность в большом

4) непосредственная импульсивность и самообладание[16, с. 84].

Открытие своего внутреннего мира очень радостное, важное и волнующее событие, но оно вызывает также много тревожных и драматических переживаний. Вместе с осознанием своей неповторимости и уникальности, непохожести на других приходит чувство одиночества. Юношеское «Я» ещё расплывчато, неопределенно, диффузно, оно нередко переживается, как смутное беспокойство или ощущение внутренней пустоты, которую чем-то необходимо заполнить. Отсюда растёт потребность в общении и одновременно появляется потребность в уединении, избирательность общения[28, с. 5].

Изменяются убеждения человека, потребности, интересы, изменяются его взгляды и отношения ко всему окружающему и к самому себе. Человек не только входит в данные общественные отношения, но и сам со-

ставляет часть этих отношений.

Исследователи отмечают, что устойчивым личностным образованием тревожность становится к подростковому возрасту. До этого времени она является производной от широкого круга социально-психологических нарушений, представляя собой более или менее типизированные и генерализованные ситуационные реакции.

Старший школьный возраст – это период завершения полового созревания и вместе с тем начальная стадия физической зрелости. Для старшеклассника типична готовность к умственным и физическим нагрузкам.

Физическое развитие положительно влияет на формирование навыков и умений в спорте, труде, открывает широкие возможности для выбора профессии. Наряду с этим физическое развитие оказывает влияние на развитие некоторых качеств личности. Например, осознание своей привлекательности, физической силы, здоровья влияет на формирование у юношей и девушек высокой самооценки, уверенности в себе, жизнерадостности и наоборот, осознание своей физической слабости вызывает порой неверие в свои силы, пессимизм и замкнутость[3, с. 99].

К старшим классам тревожность локализуется в отдельных сферах взаимодействия с миром, дифференцируется: школа, семья, будущее, самооценка. Ее появление связано с осознанием противоречий между своими возможностями и способностями, развитием рефлексии, неопределенностью жизненных целей и социального положения[7, с. 111].

Тревожность часто порождается конфликтностью самооценки, наличием в ней противоречия между высокими притязаниями и достаточно сильной неуверенностью в себе.

Подобный конфликт, заставляет тревожных учащихся постоянно добиваться успеха, одновременно мешает им правильно оценить его, порождая чувство постоянной, недоверчивости, напряженности и неудовлетворенности. Это ведет к гипертрофии потребности в достижении,так как приобретает не насыщаемый характер, следствием чего являются отмечае-

мые учителями и родителями перенапряжение, перегрузка, выражающиеся в снижении работоспособности, нарушениях внимания, повышенной утомляемости[36, с. 87].

Известно три типа ситуаций, являющихся источниками тревожности в данном возрасте:

1) ситуации, актуализирующие представления о себе
2) ситуации, связанные со школой, общением с учителями
3) ситуации общения[32, с. 234].

Исследования показывают, что существует зависимость личностной тревожности от возраста: к 10 — 11-му классу уровень тревожности возрастает. Кроме того, выявлена прямая зависимость между уровнем тревожности и стилем родительского воспитания.

Способность к развитию уверенной личности основывается на способности к самопознанию собственных качеств, поступков, действий и возможных трудностей на пути осуществления своей цели; в способности к обдумыванию своих действий, контролировать себя, осознавать, что от этого зависит успех в деятельности, в способности ставить цели с учетом собственных особенностей и возможностей.

Так, наиболее стрессогенными стилями родительского воспитания являются:

- враждебность отца
- директивность матери,при навязывании ребенку чувства вины
- отсутствие позитивного интереса со стороны матери
- непоследовательность в воспитании[31, с. 44].

Таким образом, при ярко выраженном стремлении к независимости сохраняется потребность в психологической поддержке со стороны родителей, сохраняется глубинная связь и если этого нет, то старшеклассник испытывает тревожность, неуверенность, у него снижается вера в себя, а следовательно и самооценка.

В подростковый период процесс воспитания школьников сильно осложняется особенностями физиологического развития подростков.

Гормональная перестройка, нерегулярное кровоснабжение головного мозга, приводят к неуравновешенности поведения и повышенной возбудимости нервной системы. Кроме того, в процессе воспитания учащихся педагоги сталкиваются с проблемой развившимся чувством взрослости и смены авторитетов. Гипертрофированное стремление к самостоятельности у подростков требует иных подходов к воспитанию детей в школе и дома[37, с. 152].

От учителей требуется особый такт и чутье, чтобы преодолеть характерный для этого возраста склонность к противодействию ради противодействия и негативизм[21, с. 55].

Тревожный подросток постоянно находится настороже, подавлен, ему трудно устанавливать контакты с окружающими. Мир воспринимается, как враждебный и пугающий. Постепенно закрепляется мрачный взгляд на свое будущее и заниженная самооценка. В этом случае речь идет о повышенной тревожности. При исследовании связи уровня тревожности и самооценки было выявлено, что тревожные дети нередко характеризуются низкой самооценкой, в связи, с чем у них возникает ожидание неблагополучия со стороны окружающих[11, с. 39].

Е.Е. Сапогова отмечает, что часто расхождение между «Я» реальным и идеальным служит поводом для беспокойства в юношеском возрасте. Это может привести к неврозам и депрессиям[62, с. 92].

В исследованиях М.С. Неймарк была установлена связь эмоциональных реакций со спецификой изменения уровня притязаний. У людей с низким уровнем тревожности уровень притязаний адекватен своим личностным возможностям. У людей с высоким уровнем тревожности уровень притязаний выше реальных возможностей[46, с. 94].

Повышенный уровень тревожности проявляется на всех уровнях активности человека. Так в социальной сфере возникают трудности в обще-

нии, тревожность служит помехой социальной активности, снижается работоспособность, решительность, эмоциональная устойчивость, возникает неадекватная оценка субъектом самого себя. На психофизиологическом уровне тревожность может способствовать развитию психосоматических заболеваний.

Подводя итоги возрастных особенностей старшего школьника, можно сказать, что старший школьный возраст – период активного формирования системы взглядов на окружающую действительность, самого себя и других людей, мировоззрения человека.

Таким образом, у старшеклассника происходит повышение тревожности еще и вследствие вступления во взрослую жизнь. Она прямым образом оказывает влияние на становление самооценки, которая развивается и закрепляется на этом этапе развития человека.

На возникновение тревожности (помимо физиологических факторов) в старшем школьном возрасте оказывают влияние собственная внешность, а именно удовлетворенность ею или полное отрицание своего внешнего облика, взаимоотношения с окружающими (взрослыми и сверстниками), школьная успеваемость, тип родительских взаимоотношений, профессиональное, личностное и социальное самоопределение.

1.3 Модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников

Проанализировав литературу по проблеме исследования было разработано дерево целей.

Дерево целей – иерархическое визуальное представление достижение целей. Принцип « дерева целей» гласит, цель достигается за счет совокупности дополнительных и второстепенных целей.

В. И Долгова, предлагает рассматривать «дерево целей», как метод

целепологания[цит. по 24,с. 6].

Ключевое правило – это полнота описанных целей. Каждую цель необходимо представить, в виде подцелей следующего уровня.

Таким образом, группировка всех целей должна подробно характеризовать главную, генеральную цель[цит. по 26,с. 7].

Принципы постановки целей и формирования «дерева целей»:

1. Постановка цели выполняется в несколько этапов. Постановка цели идет по схеме: цель – средство ее достижения (поиск ресурсов) – цель

2. Цель определяется появившейся потребностью и возможностями ее достижения[цит. по 54,с. 12].

3. Цели систем низшего уровня должны быть совместимы с целями систем высшего уровня и направлены на достижение последних

4. Дерево целей и дерево объектов управления должны соответствовать.

Метод дерева целей направлен на получение относительно устойчивой структуры проблем, направлений, целей[цит. по 25,с. 10].

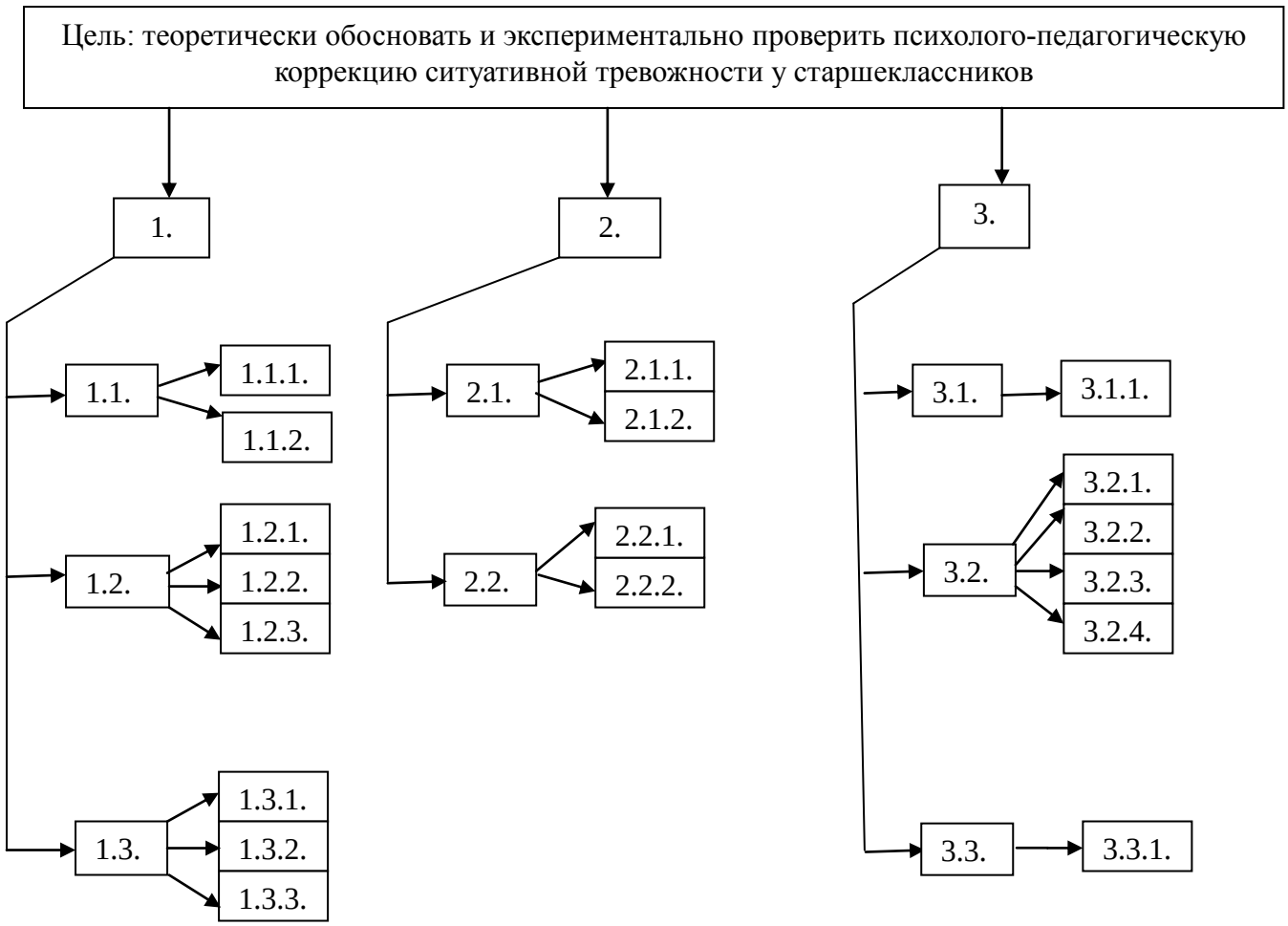

Рисунок 1. «Дерево целей» психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников

Дерево целей психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников включает в себя следующие составляющие:

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию ситуативной тревожности у старшеклассников.

Подцель 1: изучить теоретические предпосылки психолого-педагогической коррекции тревожности у старшеклассников.

1.1. Проанализировать проблему ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях

1.1.1. Изучить феномен тревожности в психолого-педагогической

литературе

1.1.2. Выявить поведенческие проявления тревожности у старшеклассников

1.2. Выявить особенности проявления ситуативной тревожности у старших школьников

1.2.1. Выявить возрастные особенности у старших школьников

1.2.2. Выявить особенности проявления ситуативной тревожности у старшеклассников

1.2.3. Проанализировать основные реакции у старших школьников на тревогу

1.3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников

1.3.1. Проанализировать понятие «психолого-педагогическая коррекция»

1.3.2. Проанализировать понятие модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников

1.3.3. Разработать модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников

Подцель 2: организовать и провести исследование ситуативной тревожности у старшеклассников.

2.1. Охарактеризовать этапы, методы и методики исследования ситуативной тревожности у старшеклассников

2.1.1. Охарактеризовать этапы исследования ситуативной тревожности у старшеклассников

2.1.2. Охарактеризовать методы и методики исследования ситуативной тревожности у старшеклассников

2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента

2.2.1. Охарактеризовать учащихся 10 класса МАОУ СОШ №104 г. Челябинска, как экспериментальную выборку

2.2.2. Проанализировать результаты исследования

Подцель 3: выполнить опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников.

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

3.1.1. Реализовать задачи программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования

3.2.1. Проанализировать результаты повторной диагностики самооценки уровня тревожности Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина

3.2.2. Проанализировать результаты повторного измерения уровня тревожности Тейлора, адаптация Т.А. Немчина

3.2.3. Проанализировать результаты повторной диагностики изучения уровня тревожности А.М.Прихожан

3.2.4. Выполнить математическую обработку результатов опытно-экспериментального исследования

3.3. Разработать технологическую карту внедрения

3.3.1. Разработать рекомендации для педагогов по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников

Тревожные старшеклассники отличаются особой чувствительностью и нередко характеризуются низкой самооценкой, в связи, с чем возникает ожидание неблагополучия со стороны окружающих.

Таким образом, ситуативная тревожность – состояние, которое характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: беспокойством, нервозностью, напряжением. Это состояние возникает, как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по динамичности и интенсивности во времени.

Разработано дерево целей, которое предполагает структурированную,

построенную по иерархическому принципу совокупность целей системы, плана, программы, в которой определены генеральная цель, подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней, а так же модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников.

Метод моделирования наиболее перспективный метод исследования,который требует от психолога определенного уровня математической подготовки. Здесь психические состояния изучаются на основе приближенного образа реальности ее модели[цит. по 51,с.109].

Психолого- педагогическая коррекция, по А. А. Осиповой – это система мероприятий, направленная на исправление поведения человека или недостатков психологии с помощью специальных средств психолого-педагогического воздействия[цит. по 50,с.362].

Коррекционная работа направлена на создание условий для полноценного психического развития каждого ребенка в образовательном учреждении и семье[цит. по 58,с.37].

В.И. Долгова, Я. В. Латюшин предлагают в процессе моделирования исходить из свойств системности исследуемого явления[цит. по 25].

По мнению А.Б. Петровой, психолого-педагогическая коррекция – это деятельность по исправлению (корректировке) тех особенностей психического развития, которые не соответствуют « оптимальной» модели[55,с.83].

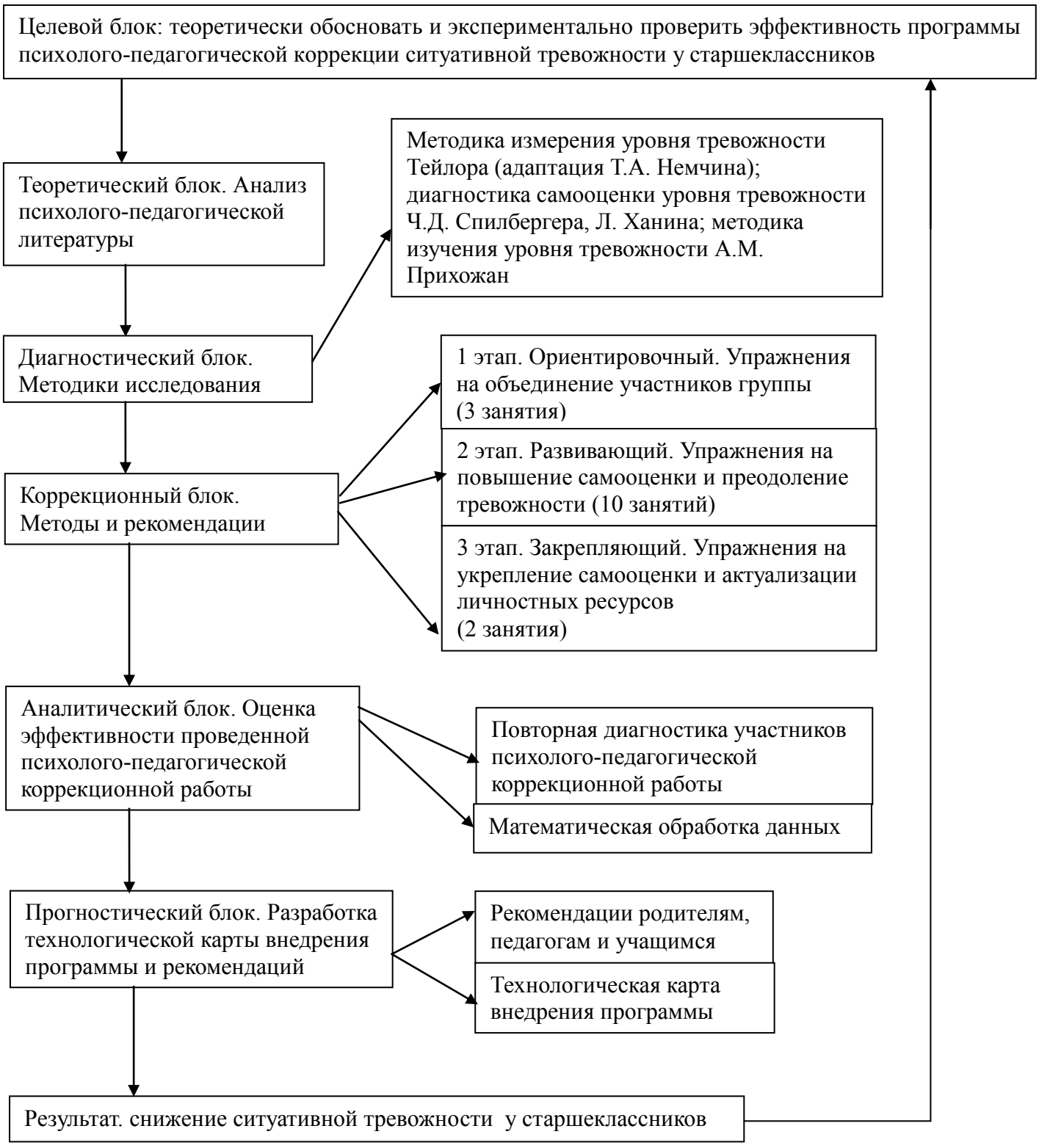

Рисунок 2. Модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников

Модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников состоит из 7 блоков:

1. Целевой блок психолого-педагогической коррекционной программы, который включает постановку цели программы
2. Теоретический блок, который включает в себя анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования
3. Диагностический блок, который включает в себя 3 методики
4. Коррекционный блок, который включает в себя использованные методы и рекомендации
5. Аналитический блок, включающий в себя проверку эффективности коррекционного воздействия.
6. Прогностический блок, который подразумевает разработку технологической карты внедрения коррекционной программы и рекомендаций для учащихся, родителей и педагогов
7. Результат психолого-педагогической коррекционной программы

Целевой блок – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы психолого- педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников.

Теоретический блок – анализ психолого-педагогической литературы по проблеме психолого- педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников.

Диагностический блок направлен на изучение уровня ситуативной тревожности у старшеклассников и состоит из 3 методик, на основе которых было проведено исследование. Методика измерения уровня тревожности Тейлора адаптация Т.А. Немчинова, методика диагностики самооценки уровня тревожности Ч.Д. Спилбергера, Л. Ханина и методика изучения уровня тревожности А.М. Прихожан.

Численность группы 20 человек. Это оптимальная численность группы, так как есть возможность взаимного обмена, опыта, реф лексии

[цит. по 23].

Коррекционный блок направлен на разработку программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников и включает в себя методы коррекции: мини-лекции, психотехнические упражнения, дискуссии[цит. по 24].

Аналитический блок направлен на анализ результатов формирующего эксперимента, в котором можно предположить:

1) положительные результаты исследования, подразумевающие оптимизацию уровня ситуативной тревожности у старшеклассников

2) отрицательные результаты исследования, подразумевающие, что уровень ситуативной тревожности у старшеклассников не изменится

Так же была проведена математико-статистическая обработка данных Т- критерий Ф. Вилкоксона.

Пятый блок включает результаты психолого- педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников.

Основными принципами психокоррекционной работы являются следующие:

1) принцип единства диагностики и коррекции

2) принцип нормативности развития

3) принцип коррекции «сверху вниз»

4) принцип коррекции «снизу вверх»

5) принцип системности развития психологической деятельности

6) деятельностный принцип коррекции[цит. по 50,с.9].

Таким образом, модель психолого- педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников состоит из: целевого, диагностического, коррекционного, аналитического, прогностического блока и результата психолого- педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников.

Выводы по главе I

Проанализировав многие литературные источники, можно сделать вывод, что тревожность – индивидуальная психологическая особенность, состоящая в повышенной склонности испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях, в том числе и тех, объективные характеристики которых к этому не предрасполагают.

Ситуативная тревожность – это чувство беспокойства, которое возникает у человека в данной ситуации. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени. Повышенная тревожность, обусловленная страхом оценки со стороны взрослых или сверстников, возможной неудачи, является приспособительным механизмом, повышающим ответственность индивидуума перед лицом общественных установок и требований. Уровень тревожности в норме является обязательным и естественным условием активной деятельности личности.

Подводя итоги возрастных особенностей старшего школьника можно сказать, что старший школьный возраст – период активного формирования мировоззрения человека, системы взглядов на окружающую действительность и самого себя.

Повышение тревожности у старшеклассника происходит еще и вследствие вступления во взрослую жизнь. Она прямым образом оказывает влияние на становление самооценки, которая развивается и закрепляется на этом этапе развития человека.

На возникновение тревожности (помимо физиологических факторов) в старшем школьном возрасте оказывают влияние собственная внешность, а именно удовлетворенность ею или полное отрицание своего внешнего облика, взаимоотношения с окружающими (взрослыми и сверстниками), школьная успеваемость, профессиональное личностное и социальное са-

моопределение, тип родительских взаимоотношений.

Произведен анализ психолого-педагогических литературных источников по проблеме исследования и на основе разработано дерево целей и модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников.

Глава II. Организация опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников

2.1 Этапы, методы, методики исследования ситуативной тревожности у старшеклассников

Исследование уровня ситуативнойтревожности у старшеклассников включает в себя 4 последовательных этапа, на каждом из которых были реализованы задачи и методы исследования.

Этапы исследования:

1. Поисково-подготовительный этап: выбор темы, определение объекта и предмета исследования, постановка целей и задач исследования, выбор методов исследования. Были подобраны методики с учетом возрастных характеристик и темы исследования. На данном этапе был реализован метод анализа литературных источников

2. Опытно-экспериментальный этап исследования предусматривает проведение констатирующего эксперимента, определение круга испытуемых, проведение диагностики. На данном этапе был реализован метод тестирования и констатирующий эксперимент по выбранным методикам: методика диагностики самооценки, уровня тревожности Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина; методика измерения уровня тревожности Тейлора, адаптация Т.А. Немчина; методика изучения уровня тревожности А.М.Прихожан

3. Коррекционно-развивающий этап. На данном этапе производится разработка и апробация коррекционной программы по снижению уровня тревожности старших школьников. На данном этапе был реализован метод моделирования и развивающий эксперимент

4. Контрольно-обобщающий этап: анализ и обобщение результатов исследования, формулирование выводов. На данном этапе был реализован

метод анализа, обобщения, математической статистики и контрольный эксперимент.

В педагогических исследованиях в общепринятом смысле все методы исследования можно условно разделить на две группы: общенаучные (теоретические) и эмпирические[18,с.269].

В исследовании ситуативной тревожности у старшеклассников были использованы следующие методы:

1) теоретические: анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, обобщение, моделирование и синтез

2) эмпирические: констатирующий эксперимент, развивающий эксперимент, контрольный эксперимент, тестирование по выбранным методикам

3) математическая статистика Т-критерий Ф. Вилкоксона.

Анализ литературы – это метод научного исследования, предполагающий операцию мысленного расчленения целого на составные части, выполняемая в процессе познания или предметно-практической деятельности[15,с.352].

Психологический тест – система специальных заданий, позволяющих измерить уровень развития или состояние определенного психологического качества или свойства отдельного индивида. Стандартизированный метод, инструмент для объективного измерения одного или нескольких аспектов целостной личности через вербальные или невербальные ответы или через другие виды проведения. Позволяет количественно оценить трудно поддающиеся измерению психологические качества. Есть множество классификаций тестов по различным основаниям: тесты вербальные и невербальные, групповые и индивидуальные, в зависимости от тестового материала, диагностируемых особенностей и формы проведения.

Тест предоставляет возможность одновременного сбора большого количества информации, не требует длительной, специальной подготовки, позволяет проводить повторные сравнительные испытания и определять

норму развития.

Психолого-педагогический эксперимент – это метод проверки и практического подтверждения, заранее разработанных теоретических предположений и гипотез в условиях специально организованной деятельности педагога и учащихся.

Эксперимент – это проводимый в специальных условиях опыт для получения новых научных знаний о психологии посредством целенаправленного вмешательства исследователя в жизнедеятельность испытуемого [15,с.94].

Констатирующий эксперимент направлен на выяснение состояния по изучаемой проблеме. В результате исследователь имеет возможность получения конкретной информации[17 с. 73].

Развивающий эксперимент позволяет целенаправленно развивать дифицитарные психологические явления и психические процессы. Предполагает выявление закономерностей развития в ходе активного целенаправленного воздействия экспериментатора на испытуемого, в ходе развития его психики. Развивающий эксперимент позволяет не ограничиваться регистрацией выявляемых факторов, а через создание специальных ситуаций раскрыть закономерности, механизмы, динамику, тенденции развития психического и становления личности, определяя возможности оптимизации этого процесса. Именно поэтому он широко применяется в отечественной психологии при изучении условий, принципов, путей формирования личности ребенка.

Моделирование – создание формальной модели психического или социально-психологического процесса, то есть абстракции данного процесса, воспроизводящей его некоторые основные моменты[цит. по 27].

Контрольный эксперимент организуется с целью проверки результатов исследования, проверки эффективности применения апробированной методики.

Обобщение – это форма приращения знания путем мысленного пере-

хода от частного к общему в некоторой модели мира.

Математический анализ Т-критерий Ф. Вилкоксона, 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.

Гипотезы Т-критерия Ф. Вилкоксона:

Н0: интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении

Н1: интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Ограничения в применении Т-критерия Ф. Вилкоксона:

1. минимальное количество испытуемых, прошедших измерения в двух условиях 5 человек. Максимальное количество испытуемых 50 человек, что диктуется верхней границей имеющихся таблиц

2. нулевые сдвиги из рассмотрения исключаются, и количество наблюдений n уменьшается на количество этих нулевых сдвигов

Алгоритм вычисления Т-критерия Ф. Вилкоксона:

1. Составить список испытуемых в любом порядке, например, алфавитном

2. Вычислить разность между индивидуальными значениями во втором и первом замерах

3. Определить, что будет считаться типичным сдвигом

4. Согласно алгоритму ранжирования, проранжировать абсолютные величины разностей, начисляя меньшему значению меньший ранг, и проверить совпадение полученной суммы рангов с расчетной

5. Отметить каким-либо способом ранги, соответствующие сдвигам в нетипичном направлении. Подсчитать их сумму Т.

6. Определить критические значения Т для данного объема вы-

борки. Если Т-эмп. меньше или равен Т-кр. – сдвиг в «типичную» сторону достоверно преобладает[64, с. 73].

Методика диагностики самооценки уровня тревожности Ч.Д. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина.

Цель: изучение самооценки и уровня тревожности (реактивная, личностная) в данный момент.

Данная методика представлена в виде опросника из 40 вопросов.

Личностная тревожность – индивидуальная черта личности человека, отражающая его предрасположенность к эмоциональным отрицательным реакциям на различные жизненные ситуации, несущие в себе угрозу для его «Я» (самооценки, уровня притязаний, отношения к себе).

Реактивная (личностная) тревожность — временное состояние, порождаемое лишь некоторыми ситуациями.

Шкала самооценки состоит из 2 частей, раздельно оценивающих реактивную (РТ, высказывания № 1-20) и личностную (ЛТ, высказывания № 21-40) тревожность.

Результаты подсчитываются по ключу. Обработка и интерпретация результатов осуществляется по баллам:

до 30 – низкая тревожность;

31-45 – умеренная тревожность;

46 и более – высокая тревожность[68, с. 95].

Методика измерения уровня тревожности Тейлора. Адаптация Т.А. Немчина.

Цель: исследование уровня тревожности у старших школьников.

Опросник состоит из 50 утверждений. Он может предъявляться испытуемому либо списком, либо как набор карточек с утверждениями. Согласно инструкции, обследуемый откладывает вправо и влево карточки, в зависимости от того, согласен он или не согласен с содержащимися в них утверждениями. Тестирование продолжается 15-30 минут.

Оценка результатов исследования по опроснику производится путем

подсчета количества ответов обследуемого, свидетельствующих о тревожности.

Каждый ответ «да» на высказывания 14-50 и ответ «нет» на высказывания 1 - 1 3 оценивается в 1 балл.

Обработка и интерпретация результатов проводится по баллам:

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.

В зависимости от набранного испытуемыми балла делается вывод об уровне тревожности свойственном данному старшекласснику[4, с. 54].

Методика изучения уровня тревожности А.М. Прихожан.

Цель: изучение уровня тревожности старших школьников.

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

Методика разработана в двух формах. Форма «А» предназначена для школьников 10-12 лет, форма «Б» – для учащихся 10-16 лет. Испытуемым предоставляется бланк, на котором перечислены ситуации, с которыми они встречаются в жизни. Некоторые из них могут быть для учащихся неприятными, т.к. могут вызывать тревогу, беспокойство или страх.

Испытуемым необходимо представить себя в этих обстоятельствах и обвести кружком одну из цифр справа,в зависимости от того, насколько эта ситуация для них неприятна.

При обработке ответ на каждый из пунктов шкалы оценивается количеством баллов, соответствующим округленной при ответе на него цифре. Подсчитывается общая сумма баллов по шкале. На основании полученной суммы делается вывод об уровне тревожности испытуемого:

от 0 до 34 баллов – низкая тревожность

от 35 до 61 балла – нормальный уровень тревожности;

от 62 о 75 баллов – несколько повышенная тревожность;

от 76 до 82 баллов – явно повышенная тревожность;

83 и более баллов – очень высокая тревожность (группа риска)[59,с. 74].

Данные методики являются надежным средством выявления уровня тревожности старших школьников, поэтому они составили диагностический инструментарий психолого-педагогического исследования.

Таким образом, исследование ситуативной тревожности у старшеклассников проводилось в 4 этапа: поисково-подготовительный, опытно- экспериментальный, коррекционно- развивающий и контрольно-обобщающий.

Так же были использованы теоретические, эмпирические методы и математическая статистика Т-критерий Ф. Вилкоксона.

2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента ситуативной тревожности у старшеклассников

Исследование уровня ситуативной тревожности проводилось на базе 10 класса МАОУ СОШ №104 Калининского района города Челябинска. В школе в основном обучаются дети из рабочих семей. В данном учебном заведении ребята имеют возможность получать качественное образование, не выезжая за пределы своего района.

Учебная программа 10 класса общеобразовательная с углубленным изучением отдельных предметов. В классе обучается 20 человек: 13 девочек и 7 мальчиков. Классный руководитель характеризует данный класс как дружный. В нем большинство детей имеют удовлетворительную и хорошую успеваемость.

Многие из них участвуют в различных конкурсах, районных и городских олимпиадах, спортивных эстафетах, занимаются в кружках и секциях. Мальчики в основном увлекаются баскетболом, девочки посещают бассейн и шейпинг.

Со слов классного руководителя 10 класс сформирован в результате комплектования учебных классов старшего звена после окончания неполной средней школы. Все ребята обучаются в школе с первого класса и хорошо знакомы друг с другом, поэтому, став единым учебным коллективом длительной адаптации, не понадобилось.

10 класс обучается по общеобразовательной программе. Класс дисциплинированный, активный. Уровень умственного развития учащихся удовлетворительный и соответствует возрастной норме. Взаимоотношения с педагогами построены на основе уважения и взаимопонимания.

Психологический климат в коллективе благоприятный, а, следовательно, носит развивающий характер. Ребята часто организуют различные классные мероприятия: викторины, олимпиады, спортивные состязания, где отдают предпочтение баскетболу, организуют танцевальные вечера.

Психолог отмечает что, эмоционально – волевая сфера в классе на высоком уровне. Мотивы к достижению цели в классе явно выражены, это особо проявляется во время спортивных мероприятий и других общешкольных конкурсах.

Классный руководитель характеризует класс как дружный, так как ребята всегда готовы прийти на помощь друг другу . Познавательные интересы учащихся весьма разнообразны, ребята посещают факультативы по интересующим их предметам.

Во внеурочное время ребята посещают дискотеки, клубы, театры, выставки, часто ходят в походы и на экскурсии. Во время летних каникул некоторые ребята выезжают вместе с поисковым отрядом по местам боевой славы, где занимаются раскопками и перезахоронением воинов, по-

гибших в годы Великой Отечественной Войны.

В масштабах школы класс занимает ведущее место, ребята часто отстаивают честь школы на районных и городских спортивных мероприятиях, где занимают призовые места. Входят в отряд поисковиков и работают в ученическом активе школы, организуя школьные вечера.

В целом 10 класс характеризуется средним уровнем интеллекта, ярко выраженной познавательной активностью и стойким интересом к спорту.

В результате диагностики по методике Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина были получены следующие результаты, которые представленные на рисунке 3[приложение 2, табл.3].

Как видно из рисунка, 45% учащихся (9 человек) имеют высокий уровень тревожности; 25% (5 человек) – средний уровень тревожности; 30% испытуемых (6 человек) продемонстрировали низкий уровень тревожности.

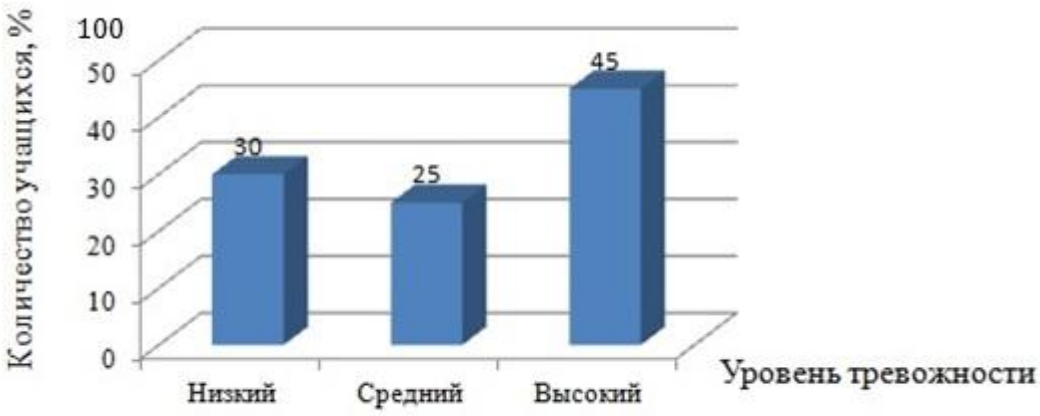

Рисунок 3. Результаты диагностики уровня тревожности у старшеклассников по методике Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина

Показатели уровня тревожности по методике Тейлора представлены на рисунке 4[приложение 2, табл.4].

Рисунок 4. Результаты диагностики уровня тревожности у старшеклассников по методике определения тревожности Дж. Тейлора

Как видно из результатов, 10% старшеклассников (2 человека) показали низкий уровень тревожности. Такой результат может служить результатом закрытости для опыта, нежеланием впускать в свой опыт переживания, негативные или неопределенные, новые ситуации. Помимо этого учащихся с низким уровнем тревожности характеризует отсутствие нервозности, уверенность в своих силах, в случае ошибок в деятельности адекватное отношение и стремление исправить их.

20% школьников (4 человека) продемонстрировали средний уровень тревожности с тенденцией к низкому уровню. Учащимся свойственна адекватная оценка ситуации, эмоциональная стабильность, уверенность в правильности принятия решения, конструктивная деятельность.

35% старшеклассников, что составило 7 человек, имеют высокий уровень тревожности. Данные учащиеся характеризуются нестабильностью во всех сферах: эмоциональной, познавательной, поведенческой, личностной, волевой, деятельностной. На эмоциональном уровне проявляется в неадекватной взволнованности в ситуациях не располагающих этому. На поведенческом проявляется в нерешительности отказе от деятельности. В познавательной сфере наблюдается потеря концентрации внимания, сосредоточенности, повышенная утомляемость. В личностной сфере

тревожность блокирует адекватное межличностное общение и принятие самого себя. Волевая сфера отличается нерешительностью, отсутствием стремления к лидерству. Деятельность тревожного человека наполнена противоречиями они либо берутся за слишком тяжелую работу, либо за самую простую, где гарантирован успех.

35% учащихся (7 человек) имеют средний уровень тревожности с тенденций к высокому уровню. Данные учащиеся характеризуются нормальной не патологичной формой тревожности, которая выступает у них как средство, обеспечивающее продуктивную деятельность и адекватную социальную адаптированность. Но в ряде ситуаций им свойственно напряжение и усиленное беспокойство. Эти ситуации являются наиболее значимыми, связанные с основными возрастными потребностями личности (межличностное общение, школьная успеваемость и т.д.).

Результаты диагностики отражены на рисунке 5[приложение 2, табл.5].

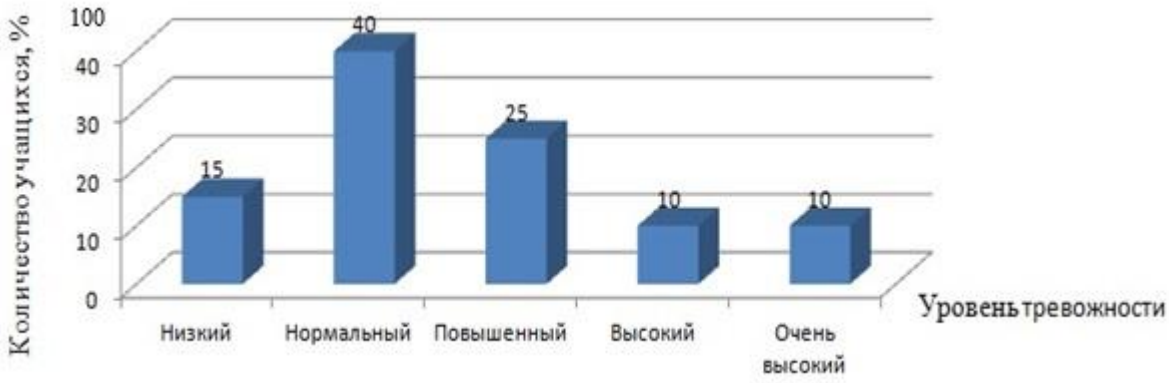

Рисунок 5. Результаты диагностики уровня тревожности у старшеклассников по методике А.М.Прихожан

По результатам диагностики уровня тревожности у старшеклассников по методике А.М.Прихожан, были получены следующие результаты: 15% учащихся (3 человека) имеют высокий уровень тревожности; 40% старшеклассников (8 человек) обладают нормальным уровнем тревожности; повышенный уровень тревожности, был зарегистрирован у 25% старших школьников, в количественном показателе это составляет 5 человек; высокий уровень тревожности имеют 10% школьников, что составляет 2

человека; очень высокий уровень тревожности выявлен у 10% школьников, что составляет 2 человека.

Старшеклассники, имеющие низкий уровень тревожности, как правило, имеют высокий эмоциональный тонус, хорошую способность ориентироваться в непривычной ситуации. Эти подростки могут сравнительно быстро переключаться на новый вид деятельности.

Учащиеся, обнаружившие нормальный уровень тревожности, эмоционально устойчивы, владеют навыками самоконтроля и саморегуляции тревожных состояний. Подростки значительно меньше зависимы от других людей, их поддержки, расположения и заботы.

Учащимся с повышенным уровнем тревожности свойственно возникновение беспокойства, связанное с определенным спектром ситуаций.

Старшеклассникам, обладающим высоким уровнем тревожности свойственно появление тревоги даже в ситуациях, не содержащих в себе реальной угрозы.

Подростки с очень высоким уровнем тревожности склонны воспринимать окружающий мир как заключающий в себе угрозу и опасность могут отказаться от деятельности, которая кажется слишком трудной. По той же причине занижается оценка достигнутых результатов, затруднено принятие решений. Из-за неуверенности в себе часто наблюдаются трудности в общении, особенно при вхождении в новый коллектив. Очень высокий уровень тревожности создает угрозу психическому здоровью и может способствовать развитию предневротических состояний.

Выявлена следующая тенденция, проявляющаяся в деятельности направленной на достижение успеха:

1. Высокотревожные индивиды эмоционально острее, чем низкотревожные, реагируют на сообщения о неудаче

2. Высокотревожные люди хуже, чем низкотревожные, работают в стрессовых ситуациях или в условиях дефицита времени, отведенного на решение задачи

3. Боязнь неудачи, характерная черта высокотревожных людей, которая доминирует над стремлением к достижению успеха

4. Мотивация достижения успехов преобладает у низкотревожных людей. Обычно она преобладает над опасением возможной неудачи.

5. Для высокотревожных людей большей стимулирующей силой является сообщение о достигнутом успехе

6. Высокая тревожность предрасполагает индивида к восприятию и оценке многих объективно безопасных ситуаций как угрожающих

Следует отметить, что наличие в классе учащихся характеризующихся высоким уровнем тревожности, является показанием к проведению коррекционных мероприятий, направленных на снижение высокого уровня тревожности у старшеклассников.

Старший школьный возраст представляет важнейший этап жизни человека, это обусловлено вступлением школьника в самостоятельную, взрослую жизнь. Взрослая жизнь требует принятия самостоятельных решений, творчества, активного преодоления возрастающих препятствий на пути к достижению цели, а тревожность высокого уровня может служить существенной преградой на пути к достижению цели.

Выводы по главе II

Исследование проводилось на базе МАОУ СОШ № 104 г. Челябинска. В эксперименте участвовали ученики десятого класса в количестве 20 человек в возрасте 15-16 лет.

Были определены этапы исследования ситуативной тревожности у старшеклассников: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, коррекционно-развивающий, контрольно-обобщающий.

В исследовании ситуативной тревожности у старшеклассников были

использованы следующие методы:

1) теоретические: анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, обобщение, синтез, моделирование

2) эмпирические: констатирующий эксперимент, развивающий эксперимент,контрольный эксперимент, тестирование по выбранным методикам

3) математико-статистическая обработка данных Т-критери Ф. Вилкоксона.

Для выявления уровня тревожности у старшего школьника были использованы следующие методики: методика диагностики самооценки уровня тревожности Ч.Д.Спилбергера, Ю.Л.Ханина; методика измерения уровня тревожности Тейлора; методика изучения уровня тревожности А.М.Прихожан;

Представлены результаты констатирующего эксперимента:

1) в результате исследования по методике диагностики самооценки уровня тревожности Ч.Д.Спилбергера, Ю.Л.Ханина получены следующие результаты: низкий уровень: 30% – 6 человек; средний уровень: 25% – 5 человек; высокий уровень: 45% – 9 человек

2) результаты исследования по методике измерения уровня тревожности Тейлора. Адаптация Т.А. Немчина: низкий уровень: 10% – 2 человека; средний уровень (с тенденцией к низкому): 20% – 4человека; высокий уровень:35% – 7 человек; средний уровень (с тенденцией к высокому):35% – 7 человек

3) результаты исследования по методике изучения уровня тревожности А.М.Прихожан: низкий уровень: 15% – 3 человека; нормальный уровень:40% – 8 человек; повышенный уровень:25% – 5 человек; высокий уровень: 10% – 2 человека; очень высокий уровень: 10% – 2 человека.

По результатам исследования можно сделать вывод о том, что уровень тревожности у старшеклассников различен.

Наличие в 10 классе учащихся с высоким уровнем тревожности

является показанием к проведению психолого-педагогической коррекции с целью стабилизации эмоционального состояния.

В программе психолого-педагогической коррекции участвовали все учащиеся 10 класса, для тех учащихся, у которых показатели в норме программа проводилась с целью профилактики.

Глава III. Опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников

3.1. Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников

Проблема тревожности занимает важное место в системе коррекционных мероприятий отечественных и зарубежных психологов. И такой интерес к ней не случаен, так как она отражается на всех уровнях социального функционирования личности. Повышенная тревожность служит помехой человеку в общении, взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, формированию учебной деятельности, способствует блокированию психосоматических систем организма, что может привести к развитию невроза и депрессии. Изучение данной проблемы поможет своевременно выявить повышенную тревожность, а в дальнейшем и скорректировать ее.

Цель: оптимизировать уровень ситуативной тревожности у старшеклассников.

Задачи программы:

1. Повысить уровень компетентности старшеклассников в ситуациях межличностного взаимодействия
2. Отработать приемы, позволяющие старшеклассникам справиться с тревогой
3. Формировать устойчивую положительную самооценку и развить навыки саморегуляции у старшеклассников
4. Снять эмоциональное и мышечное напряжение у старшеклассников
5. Помочь старшеклассникам лучше узнать себя свои сильные стороны

6. Развить чувство собственного достоинства, преодолеть неуверенность, страх

7. Научить старшеклассников наиболее полно реализовывать себя в общении и деятельности

8. Развить средства самопознания у старшеклассников.

Методологической основой развивающего эксперимента послужили методические рекомендации авторов книг: А.В. Микляевой, П.В.Румянцевой «Школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие», А.М. Прихожан «Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика»

Критерием оценки эффективности коррекционной программы будет являться снижение высокого уровня тревожности до мобилизирующего уровня, т.е. до уровня полезной тревожности, необходимого для нормального функционирования личности[42, с. 25].

Старший школьный возраст достаточно ответственный возрастной период, так как старшеклассник стоит на пороге вступления в самостоятельную, взрослую жизнь и необходимо, чтобы подросток вошел в нее освобожденным от страхов, тревоги и неуверенности.

Коррекционная программа, представляет собой социально-психологический тренинг, основанный на активных методах групповой работы. Программа структурирована по принципу соответствия основным методам познания: анализу и синтезу информации с учетом групповой динамики и построена на самопознании, самосознании, саморазвитии личности[50, с. 25].

Программа позволяет старшеклассникам лучше узнать себя, свои сильные стороны, развить чувство собственного достоинства, преодолеть неуверенность, страх, тревогу. Наиболее полно реализовать себя в поведении и деятельности, утвердить свои права и собственную ценность. Развить средства самопознания у тревожных старшеклассников.

Программа включает три этапа:

1 этап – ориентировочный (3 занятия)

Цель этапа: эмоциональное объединение участников группы. Основное содержание образуют упражнения, направленные на снятие напряжения и сплочение группы, а также на саморазвитие участников и выработку правил поведения на занятиях.

2 этап – развивающий (10 занятий)

Цель этапа: активизация процесса самопознания, повышение собственной значимости, ценности, самооценки, формирование мотивации самовоспитания и саморазвития, преодоление тревожности.

3 этап – закрепляющий (2 занятия)

Цель этапа: повышение самопонимания в целях укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов. Упражнения закрепляющего характера.

Данная программа состоит из 15занятий и рассчитана на срок 8 недель. Каждое занятие проводится в стандартной форме и включает в себя следующие элементы: ритуал приветствия, разминку, основное содержание, рефлексию и ритуал прощания. Занятия проводятся два раза в неделю по полтора часа каждое. Тренинговая группа включает в себя 20 человек.

Проведение занятий требует, чтобы у каждого участника в наличии на каждом занятии была общая тетрадь, а также цветные карандаши или фломастеры. Данные принадлежности необходимы для выполнения рисунков и фиксации нужной информации по ходу тренинга.

В ходе работы используются игровые методы, метод групповой дискуссии, проективные методики рисуночного типа, а также психогимнастика.

Основная идея тренинга заключается в том, чтобы принять и полюбить себя, направлена на саморазвитие личности старшеклассника, т.е. на осознание своей индивидуальности, повышение представлений о собственной значимости, формирование мотивации самовоспитания и саморазвития.

Содержание программы:

1 этап – ориентировочный (3 занятия)

Занятие 1. Куда же нам плыть?

Цель: создание благоприятных условий для работы в группе, ознакомление с основными принципами работы социально-психологического тренинга, освоение способов самораскрытия, а также активного стиля общения и способов передачи и приема обратной связи.

Упражнения: знакомство; здравствуй, я рад познакомиться!; правила нашей группы; ассоциации; ритуал прощания

Занятие 2. Каков я на самом деле?

Цель: установить контакт с участниками и создать положительную мотивацию к предстоящим занятиям. Закрепить навыки самоанализа, способствовать более глубокому самораскрытию, которое ведет к изменению себя.

Упражнения: ритуал приветствия; «встаньте в круг»; «счет до десяти»; какой я человек?; какие мы?; ритуал прощания.

Занятие 3. Кто Я?

Цель: закрепить активный тренинговый стиль общения, способствовать самоанализу участников. Развивать дальнейшее самораскрытие, самопознание, прояснение Я-концепции, умение анализировать и определять психологические характеристики, свои и окружающих.

Оборудование: магнитофон и аудиокассета с записью звуков природы

Упражнения: кто я?; притча «Ворона и павлин» (Носсората Пезешкеяна); я; здравствуй, Я, мой любимый!; мой портрет в лучах солнца

2 этап – развивающий (10 занятий).

Занятие 4.Чувство собственного достоинства

Цель: углубление процессов самораскрытия, получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки, уменьшения тревоги и актуализации личностных ресурсов.

Оборудование: пустая стеклянная бутылка

Упражнения: пожелания; мои достоинства. обратная связь; самый-самый; мое качество; скульптура

Занятие 5.Уверенное и неуверенное поведение

Цель: обучение тому, как отличить в практических ситуациях уверенное поведение от неуверенного. Дальнейшая отработка приемов уверенного поведения и содействие чувству уверенности в себе, регуляции тревожных тенденций.

Оборудование: надувной мяч, кукла

Упражнения: воспроизведение; мое поведение; сила слова; город уверенности; круг уверенности

Занятие 6.Мои права и права других людей

Цель: снижение тревоги благодаря закреплению навыков уверенного поведения. Ознакомление с принципами эффективного взаимодействия с другими людьми.

Оборудование: зеркало.

Упражнения: атомы; мои права; индивидуальное восприятие; мой герб; мое отражение

Занятие 7.Эмоции и чувства

Цель: актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере. Тренировка умения без тревоги выражать свое эмоциональное состояние.

Упражнения: эмоции; «имена чувств»; зеркало; о пользе и вреде эмоций; скульптор – глина.

Занятие 8. Обида

Цель: закрепление навыков уверенного и неуверенного поведения; обучение тому, как справляться с обидой; формирование более адекватной самооценки на основе обратной связи; создание позитивного фона в группе.

Оборудование: надувной мяч

Упражнения: антоним; детские обиды.; обиженный человек; копилка обид; куда уходит злость

Занятие 9. Как справиться с плохим настроением

Цель: углубление процессов самораскрытия; развитие умения самоанализа и преодоления барьеров, мешающих полноценному самовыражению; обучение тому, как находить чувства, которые помогут преодолеть чувство тревоги и избавиться от него.

Упражнения: какого я цвета?; твое настроение; «чувствую себя хорошо»; расслабляемся; мусорное ведро

Занятие 10.Эффективные формы общения

Цель: знакомство с приемами общения; расширение представлений о способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения; развитие базовых коммуникативных умений.

Упражнения: испорченный телефон; умение вести разговор – это талант; общение – это...; найди свою пару; ритуал прощания

Занятие 11. Как достичь цели

Цель: обучить ставить цели; отработка навыков
преодоления препятствий, тревожности, мешающих достижению цели.

Упражнения: бегущие огни; по секрету; принцип; именинный пирог; записки

Занятие 12. Полюбить себя

Цель: прояснение Я-концепции; развитие уверенности в себе через любовь; закрепление благоприятного отношения к себе.

Упражнения: «бип!»; не могу полюбить себя; я в лучах солнца; гимн себе; формула любви к себе

Занятие 13. Жизнь по собственному выбору

Цель: развитие умения анализировать свои личностные качества; отработка навыков преодоления препятствий на пути к достижению целей.

Упражнения: мне приятно сказать; а что дальше; должен или выбираю?; я реальный, идеальный, глазами других; машина времени

3 этап – закрепляющий (2 занятия)

Занятие 14. Звёздная карта моей жизни. Контракт с самим собой

Цель: укрепление своего устойчивого я; дальнейшее самораскрытие, самопознание; развитие умения анализировать и определять психологические характеристики, своих и окружающих людей.

Упражнения: ты меня уважаешь?; моя вселенная; какой я человек? именно сегодня

Занятие 15.Прощай

Цель: закрепить представления участников о своей уникальности, обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности; закрепить дружеские отношения между членами группы.

Упражнения: карусели; «я к вам пишу»;прощай; я – это Я; подарки

Заключительное слово ведущего.

Подробное изложение коррекционной программы представлено в приложении 3.

Таким образом, программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников направлена на обучение приемам саморегуляции, формированию навыков, способствующих позитивному выходу из тревожного состояния, снятию эмоционального и мышечного напряжения, созданию положительного эмоционального настроя, обучению способам снятия мышечных зажимов, эмоционального напряжения, повышению самооценки, обучению навыкам поведения в нестандартных ситуациях, в незнакомой обстановке.

3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников

В ходе контрольно-обобщающего этапа, с целью проверки эффективности коррекционной программы, направленной на оптимизацию уровня тревожности у старшеклассников, была осуществлена повторная диагностика, которая позволила определить динамику изменения уровня тревожности у старшеклассников.

Задачи контрольного эксперимента:

1. Провести повторное диагностическое исследование, направленное на выявление уровня тревожности у старшеклассников с целью выявления динамики изменений уровня тревожности
2. Сравнить результаты вторичной диагностики с результатами констатирующего эксперимента, проанализировать результаты
3. Определить эффективность коррекционно-развивающей программы, направленной на снижение уровня тревожности у старшеклассников.

Критерием оценки эффективности коррекционной программы будет являться снижение уровня тревожности у старшеклассников, до оптимального уровня.

Повторное диагностическое исследование было произведено по трем методикам, использовавшимся при первичной диагностике:

1. Методика диагностики самооценки уровня тревожности Ч. Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина
2. Методика измерения уровня тревожности Дж. Тейлора адаптация Т.А. Немчина
3. Методика диагностики уровня тревожности А. М. Прихожан.

В результате сопоставления показателей первичной и вторичной диагностики уровня тревожности у старшеклассников по методике

Ч.Д.Спилбергера, Ю.Л.Ханина были получены следующие результаты, отраженные на рисунке 6[Приложение 4, табл.6].

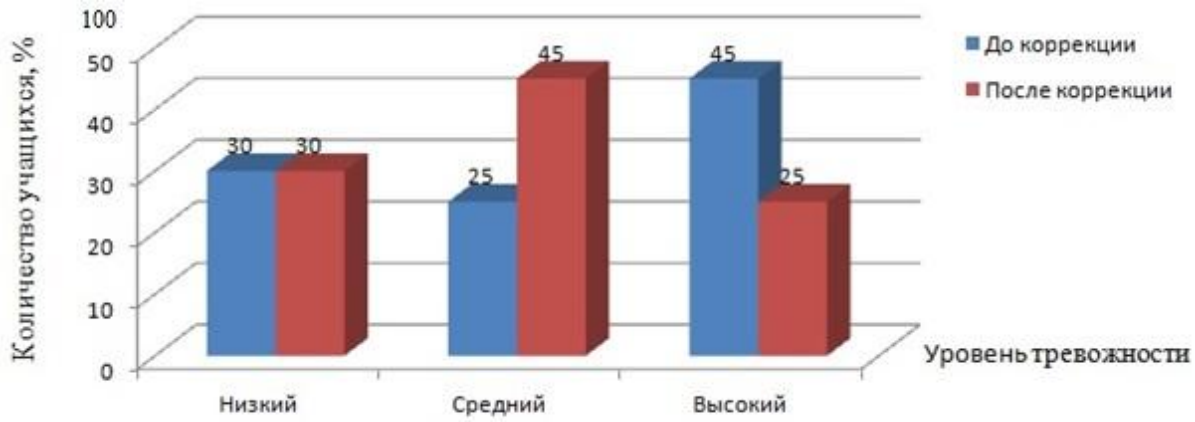

Рисунок 6. Сравнительные результаты диагностики уровня тревожности у старшеклассников по методике Спилбергера-Ханина до и после коррекции

Как видно из полученных данных высокий уровень тревожности учащихся до проведения коррекции составлял 45 % (9 человек) после коррекции составляет 25% (5 человек), следовательно, можно констатировать снижение уровня тревожности по данному показателю на 20 %. Данные учащиеся характеризуются замкнутостью, склонностью к углубленному самоанализу, имеют выраженную тенденцию к самообвинению. Отличаются противоречивостью в суждениях, конфликтностью самооценки. Они эмоционально чувствительны, тонко чувствуют другого человека, обладают аналитическим умом, что позволяет им рассматривать несколько вариантов развития события.

Средний уровень тревожности учащихся до проведения коррекции составлял 25% (5 человек), а после коррекции 45% (9 человек), можно констатировать повышение данного показателя на 20%. Учащиеся обнаруживающие средний уровень тревожности проявляют активность во всех сферах жизнедеятельности, творчески подходят к решению, возникающих проблем. Они эмоционально устойчивы, обладают навыками самоконтроля и саморегуляции тревожных состояний.

Исходя из того, что критерием оценки эффективности коррекцион-

ной программы является снижение уровня тревожности до мобилизирующего (среднего) уровня, повышение количества учащихся со средним уровнем тревожности, является нормативным.

Низкий уровень тревожности учащихся до коррекции составлял 30 % (6 человек) после коррекции составляет 30% (6 человек), повышение числа учащихся с низким уровнем тревожности не выявлено. Данные учащихся, отличаются способностью реально оценивать свои достоинства и недостатки, адекватно реагировать на критику. Они имеют высокий эмоциональный тонус, обладают способностью быстро ориентироваться в новой ситуации, переключаться на новый вид деятельности.

Анализируя полученные данные можно с уверенностью констатировать следующее: у старшеклассников прослеживается тенденция снижения высокого уровня тревожности. Следовательно, проведенная коррекционно-развивающая программа, направленная на снижение уровня тревожности у старшеклассников эффективна.

Данные, полученные в результате сопоставления первичных и вторичных показателей уровня тревожности у старшеклассников по методике Тейлора, адаптированной Т.А. Немчиным представлены на рисунке 7 [Приложение 4, таблица 7].

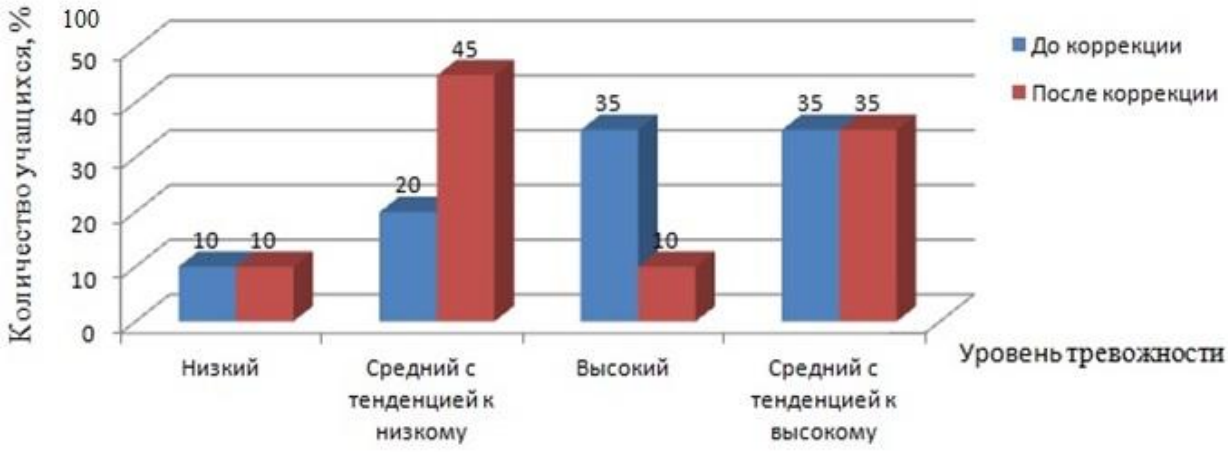

Рисунок 7. Сравнительные результаты уровня тревожности у старшеклассников по методике Дж. Тейлора до и после коррекции

Исходя, из представленных показателей отмечается следующая тенденция: высокий уровень тревожности у учащихся снизился с 35% (7 человек) до 10% (2 человека), разница составляет 25% (5 человек). Данные учащиеся испытывают затруднения в сфере общения, с трудом адаптируются к новым условиям, испытывают тревогу даже в ситуациях, не содержащих в себе реальной угрозы. У них высокие требования к себе и другим склонны испытывать чувство вины. В своих действиях они ориентированы на окружающих из-за этого у них постоянный самоконтроль. Вместе с тем у учащихся часто завышенные нереалистические ожидания относительно того, как должны к ним относиться окружающие им кажется, что их недооценивают, часто посещает чувство своей бесполезности.

Средний уровень тревожности с тенденцией к высокому у учащихся остался на прежнем уровне 35% (7 человек) как до, так и после коррекции, учащиеся характеризуются адекватной социальной адаптированностью, но в ряде ситуаций им свойственно напряжение и усиленное беспокойство. Это ситуации связанные с основными потребностями возраста (межличностное общение, школьная успеваемость).

Низкий уровень тревожности составляет 10% (2человека), как до, так и после коррекции. Следовательно, увеличение по данному показателю не отмечается. Данных учащихся характеризует отсутствие беспокойства, уверенность в собственных силах, высокая социальная адаптированность. В случае ошибок в деятельности, адекватная оценка и стремление исправить их. Учащиеся с низким уровнем тревожности отличаются отсутствием осторожности даже в критической ситуации опасности, они не всегда проявляют должным образом осмотрительность, осторожность.

Средний уровень тревожности с тенденцией к низкому уровню возрос с 20% (4 человека) до 45% (9 человек), следовательно, отмечается тенденция увеличения по данному показателю на 25%,что составляет 5 человек. Учащимся свойственна адекватная оценка ситуации, эмоциональная стабильность, уверенность в принимаемых ими решениях, конструктивная

деятельность. Они обладают необходимым адаптационным уровнем, обеспечивающим продуктивность деятельности личности. Учащиеся отличаются способностью с легкостью вступать в межличностные отношения. Классный руководитель отмечает, что учащиеся стали активнее принимать участие в общешкольные мероприятия, они обнаруживают высокий уровень коммуникативных умений.

В целом, исходя из сопоставления показателей уровня тревожности, полученных в ходе первичной и вторичной диагностики, по данной методике у старшеклассников можно констатировать снижение уровня тревожности. Это подтверждает эффективность коррекционно-развивающих мероприятий, направленных на снижение высокого уровня тревожности у старшеклассников.

Результаты сопоставления показателей первичной и вторичной диагностики уровня тревожности у старшеклассников по методике А.М. Прихожан, отражены на рисунке 8[Приложение 4,таблица 8].

Из рисунка 8 наглядно видно, что количество учащихся с высоким уровнем тревожности до коррекции составляло 10% (2 человека), после коррекции учащихся с высоким уровнем тревожности не выявлено.

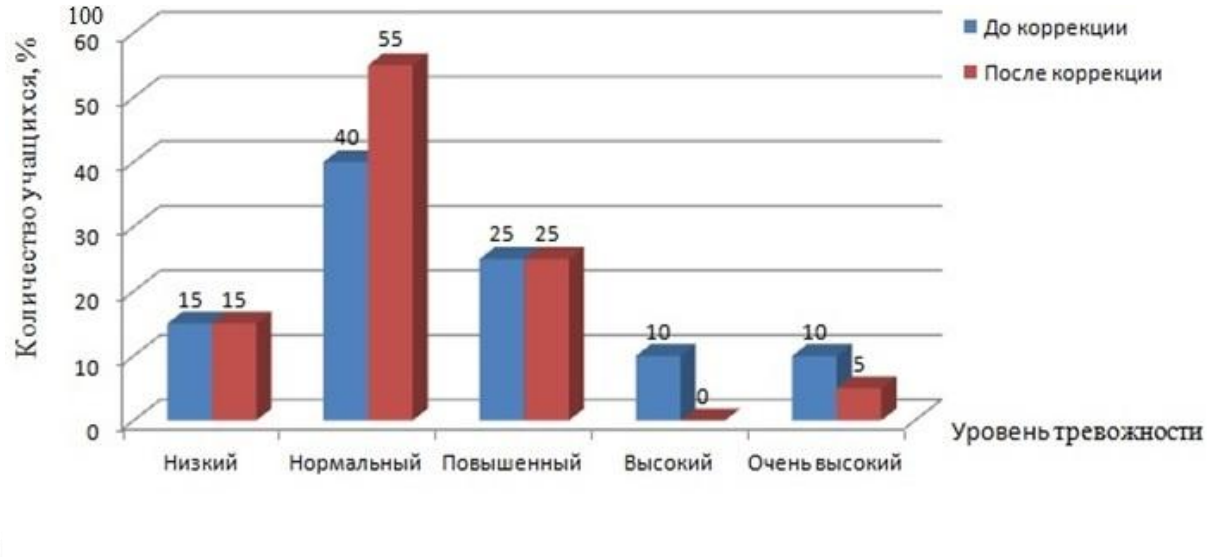

Рисунок 8. Сравнительные результаты уровня тревожности у старшеклассников по методике А.М. Прихожан до и после коррекции

Очень высокий уровень тревожности до коррекции зарегистрирован у 10% (2 человека) учащихся, после коррекции он отмечается у 5% учащихся, следовательно, отмечается снижение по данному показателю на 5% (1 человек). Данные учащиеся склонны воспринимать окружающий мир как угрожающий, они способны отказаться от деятельности, которая кажется им очень трудной, склонны занижать оценку от достигнутых результатов.

Нормальный уровень тревожности возрос с 40% (8 человек) до 55% (11 человек), соответственно увеличение по данному показателю составляет 15% (3 человека).

Учащиеся обнаружившие нормальный уровень тревожности, эмоционально устойчивы, владеют навыками самоконтроля и саморегуляции тревожных состояний. Подростки значительно меньше зависимы от других людей, их поддержки, расположения и заботы.

Повышенный уровень тревожности до и после коррекции остался без изменений и составляет 25% (5 человек). Учащимся с повышенным уровнем тревожности свойственно возникновение беспокойства, связанное с определенным спектром значимых для них ситуаций (экзамен, выступление перед аудиторией).

Низкий уровень тревожности зарегистрирован у 15% учащихся (3 человека) как до, так и после коррекции. Данным учащимся свойственно не впускать неприятный опыт в сознание путем игнорирования неблагоприятных ситуаций. Они предпочитают не замечать их.

Анализируя результаты диагностики можно утверждать, что разработанная коррекционная программа, направленная на снижение уровня тревожности у старшеклассников является эффективной, так как наблюдается снижение уровня тревожности на 20% у 4 человек.

Достоверность полученных данных обеспечивается при помощи Т-критерия Вилкоксона. Данный критерий позволяет установить направленность и выраженность изменений признака в двух разных условиях, на од-

ной и той же выборке испытуемых, объем которой больше 5 и меньше 50 человек. Были выдвинуты следующие гипотезы:

НО: интенсивность сдвигов уровня тревожности в сторону уменьшения, не превышает интенсивности сдвигов в сторону увеличения

Н1: интенсивность сдвигов уровня тревожности в сторону уменьшения превышает интенсивность сдвигов в сторону ее увеличения

Подсчет критерия Т Вилкоксона осуществляется по заданному алгоритму (подробно подсчет представлен в приложении 4).

Т критерий Вилкоксона подсчитывается по формуле:

$T= \sum R_r$, где R_r – ранговые значения сдвигов с более редким знаком

$T_э= 2+4,5= 6,5$

По таблице критических значений определяем критические значения Т для данного п= 12: $T_{0,01}=9$; $T_{0,05}=17$ Построим «ось значимости».

НО отвергается, принимается Н1 интенсивность сдвигов уровня тревожности в сторону уменьшения превышает интенсивность сдвигов в сторону ее увеличения.

$T_э < T_{0,01}$ – снижение критерия тревожности, принимаем Н1

Рисунок 9. Ось значимости

Анализируя результаты исследования можно с уверенностью констатировать снижение уровня тревожности у старшеклассников, что подтверждается математическим подсчетом полученных показателей уровня тревожности по Т- критерию Вилкоксона. Следовательно, коррекционно-развивающая программа, направленная на снижение уровня тревожности у

старшеклассников эффективна.

Таким образом, гипотеза о том, что уровень ситуативной тревожности у старшеклассников снизится, после проведения психолого-педагогической коррекции подтвердилась.

3.3. Рекомендации педагогам и родителям по коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников

В рамках проведения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников были разработаны рекомендации для родителей, учащихся и педагогов по коррекции ситуативной тревожности.

Рекомендации старшеклассникам.

Важным моментом по снятию ситуативной тревожности является снятие мышечных зажимов.

Рассмотрим некоторые приемы:

1. «Настройка на определенное эмоциональное состояние». Школьнику предлагается мысленно связать взволнованное, тревожное эмоциональное состояние с одной мелодией, цветом, пейзажем, каким либо характерным жестом; спокойное, расслабленное – с другим, а уверенное, «побеждающее» – с третьим. При сильном волнении сначала вспомнить первое, затем второе, затем переходить к третьему, повторяя последнее несколько раз.

2. «Приятное воспоминание». Школьнику предлагается представить себе ситуацию, в которой он испытывал полный покой, расслабление, и как можно ярче, стараясь вспомнить все ощущения, представлять эту ситуацию[30 с, 43].

3. «Использование роли». В трудной ситуации школьнику предлагается ярко представить себе образ для подражания, войти в эту роль и дей-

ствовать как бы «в его образе». (Этот прием оказывается особенно эффективным для юношей).

4. «Контроль голоса и жестов». Школьнику объясняется, как по голосу и жестам можно определить эмоциональное состояние человека. Рассказывают, что уверенный голос и спокойные жесты могут иметь обратное влияние – успокаивать, придавать уверенность. Указывают на необходимость тренировки перед зеркалом и «зрителями», например, при подготовке уроков «Улыбка»[цит. по 32, с. 17].

5. «Дыхание». Рассказывают о значении ритмичного дыхания, предлагают способы использования дыхания для снятия напряжения, например, делать выдох вдвое длиннее, чем вдох; в случае сильного напряжения сделать глубокий выдох вдвое длиннее; в случае сильного напряжения сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20-30 секунд.

Рекомендации родителям.

Для каждого родителя очень важно, чтобы его ребенок был здоров как физически, так и психически. Особенно для родителей важно, чтобы их ребенок не был тревожным.

Но некоторые родители сами того не зная усугубляют ситуацию. Например, требуют от ребенка того, что он физически не может им дать. Ребенок будет стремиться угодить своим родителям, но по незнанию и непониманию будет терпеть неудачу за неудачей. В конце концов ребенок решит для себя, что он никогда не сможет это сделать и он признает себя не таким, как все: хуже, никчемнее, считает необходимым приносить приобретает привычку осторожно и незаметно выскальзывать из комнаты. Все это отнюдь не способствует развитию ребенка, реализации его творческих способностей, мешает его общению с взрослыми и детьми, поэтому родители тревожного ребенка должны сделать все, чтобы заверить его в своей любви (независимо от успехов), в его компетентности в какой-либо области (не бывает совсем неспособных детей)[цит. по 35, с. 291].

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

Полезно снизить количество замечаний. Можно попробовать в течение одного только дня записать все замечания, высказанные ребенку, а вечером перечитать список. Скорее всего, станет очевидно, что большинство замечаний можно было бы не делать: они либо не принесли пользы, либо только повредили вам и вашему ребенку[42,с.248].

Лучше, если родители в качестве профилактики, не дожидаясь экстремальной ситуации, будут больше разговаривать с детьми, помогать им выражать свои мысли и чувства словами[цит. по 37, с.123].

Ласковые прикосновения, родителей помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру, а это избавит его от страха насмешки, предательства.

Рекомендации педагогам.

Работу с тревожностью целесообразно проводить в трех основных направлениях: во-первых, по повышению самооценки ребенка; во-вторых, по обучению ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения; и, в-третьих, но отработке навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка[цит. по 38, с.295].

1. Повышение самооценки ребенка

Довольно часто тревожные дети имеют заниженную самооценку, что выражается в болезненном восприятии критики от окружающих, обвинении себя во многих неудачах, в боязни браться за новое сложное задание. Такие дети, как правило, чаще других подвергаются манипуляциям со стороны взрослых и сверстников. Кроме того, чтобы вырасти в собственных глазах, тревожные дети иногда любят покритиковать других. Для того чтобы помочь детям данной категории повысить самооценку, В. Квинн пред-

лагает оказывать им поддержку, проявлять заботу о них и как можно чаще давать позитивную оценку их действиям и поступкам.

Для того чтобы помочь ребенку повысить свою самооценку, можно использовать следующие методы работы:

- прежде всего, необходимо как можно чаще называть ребенка по имени и хвалить его в присутствии других детей и взрослых с этой целью можно отмечать достижения ребенка на специально оформленных стендах («Звезда недели», «Наши успехи», «Это мы можем», «Я сделал это!» и т. д.), награждать ребенка грамотами, жетонами. Кроме того, можно поощрять таких детей, поручая им выполнение престижных в данном коллективе поручений (раздать тетради, написать что-либо на доске)

- нельзя сравнивать ребенка с другими детьми, не приводить их в пример, т.к. это отрицательно влияет на формирование адекватной самооценки. Для того, чтобы подчеркнуть динамику в работе ребенка над каким-то его качеством лучше сравнивать его успехи с его же результатами вчера, неделю или месяц назад

- при работе с детьми, страдающими заниженной самооценкой, желательно избегать таких заданий, которые выполняются за определенное фиксированное педагогом время. Таких детей желательно спрашивать не в начале и не в конце урока, а в середине. Не следует торопить и подгонять их с ответом. Если взрослый уже задал вопрос, он должен дать ребенку необходимо длительный срок для ответа, стараясь не повторять свой вопрос дважды или даже трижды. В противном случае ребенок ответит нескоро, так как каждое повторение вопроса он будет воспринимать как новый стимул

- если взрослый обращается к тревожному ребенку, он должен постараться установить визуальный контакт, такое прямое общение «глаза в глаза» вселяет чувство доверия в душу ребенка.

- для того чтобы тревожный ребенок не считал себя хуже других детей, желательно в группе детского сада проводить беседы с детским кол-

лективом, во время которых все дети рассказывают о своих затруднениях, испытываемых ими в, тех или в иных ситуациях. Подобные беседы помогают ребенку осознать, что и у сверстников существуют проблемы, сходные с его собственными. Кроме того, такие обсуждения способствуют расширению поведенческого репертуара ребенка[цит. по 50, с.157].

2. Обучение ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжений

Как показали наблюдения, эмоциональное напряжение тревожных детей чаще всего проявляется в мышечных зажимах в области лица и шеи. Кроме того, им свойственно зажатие мышц живота. Чтобы помочь детям снизить напряжение: и мышечное, и эмоциональное, можно научить их выполнять релаксационные упражнения.

3. Отработка навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка [цит. по 63, с. 138]

Следующим этапом в работе с тревожным ребенком является отработка владения собой в травмирующих и незнакомых для ребенка ситуациях. Даже если работа по повышению самооценки ребенка и по обучению его способам снижения мышечного и эмоционального напряжений уже проведена, нет гарантии, что оказавшись в реальной жизненной или в непредвиденной ситуации, ребенок будет вести себя адекватно.

В любой момент такой ребенок может растеряться и забыть все, чему его научили. Именно поэтому отработка навыков поведения в конкретных ситуациях является необходимой частью работы с тревожными детьми. Эта работа заключается в обыгрывании, как уже происходивших ситуаций, так и возможных в будущем[59,с.128].

Таким образом, работу по ситуативной тревожности следует осуществлять на уровне всех структурных компонентов ситуативной тревожности. Главная цель такой работы – не избавить ребенка от всех тревог, а научить его разбираться в причинах своих переживаний, не впадать в отчаяние в сложных ситуациях, а искать и находить решение

задач, которые будет ставить перед ним жизнь.

3.4. Технологическая карта внедрения результатов исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников в практику

С целью сохранения положительных результатов реализованной программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников была составлена технологическая карта внедрения результатов исследования в учебно-воспитательный процесс образовательного учреждения.

Технологическая карта включает 7 этапов внедрения: целеполагание внедрения инновационной технологии; формирование положительной психологической установки на внедрение; изучение предмета внедрения; опережающее (пробное) освоение предмета внедрения; фронтальное освоение предмета внедрения; совершенствование работы над темой; распространение передового опыта освоения внедрения[прил.5,табл.11].

1-й этап: «Целеполагание внедрения инновационной технологии по коррекции ситуативной тревожности у старшклассников».

1.1. Изучить документы по предмету внедрения (Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников).

Изучение нормативной документации, ФЗ и Законов РФ, Постановлений Правительства РФ в области образования и безопасности среды и личности в РФ.

1.2. Поставить цели внедрения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников.

Выдвижение и обоснование целей внедрения программы.

1.3. Разработать этапы внедрения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников. Изучение и анализ содержания этапов внедрения программы, его задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности.

1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения программы психолого- педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников. Анализ уровня подготовленности пед. коллектива к внедрению инноваций, анализ работы ОУ по теме внедрения (психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у старшеклассников), подготовка методической базы внедрения программы.

2-й этап: «Формирование положительной психологической установки на внедрение Программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников».

2.1. Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у администрации ОУ и заинтересованных субъектов внедрения.

Формирование готовности внедрить программу в ОУ, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения.

2.2. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения программы у педагогического коллектива ОУ.

Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий в ОУ и их значимости для ОУ, значимости и актуальности внедрения программы.

2.3. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения программы у заинтересованных субъектов вне ОУ.

Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий вне ОУ и их значимости для системы образования, значимости и актуальности внедрения программы для психологической безопасности общества.

2.4. Сформировать веру в свои силы по внедрению инновационной технологии в ОУ.

Анализ своего состояния по теме внедрения, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения, исследование психологического паспорта субъектов внедрения.

3.1. Изучить необходимые материалы и документы о предмете внедрения (психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у старшеклассников).

Изучение материалов и документов о предмете внедрения инновационной программы и документации ОУ.

3.2. Изучить сущность предмета внедрения инновационной программы в ОУ.

3.3. Изучить методику внедрения темы программы.

4-й этап: «Опережающее (пробное) освоение предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников».

4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы. Определение состава инициативной группы, организационная работа, исследование психологического портрета субъектов внедрения.

4.2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе.

Изучение теории предмета внедрения, теории систем и системного подхода, методики внедрения.

4.3. Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения программы.

Анализ создания условий для опережающего внедрения инновационной программы.

4.4. Проверить методику внедрения программы.

Работа инициативной группы по новой методике.

5-й этап: «Фронтальное освоение предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников».

5.1. Мобилизовать педагогический коллектив ОУ на внедрение инновационной программы.

Анализ работы инициативной группы по внедрению программы.

5.2. Развить знания и умения, сформированные на предыдущем этапе.

Обновление знаний о предмете внедрения программы, теории систем и системного подхода, методики внедрения.

5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения инновационной программы.

Анализ состояния условий для фронтального внедрения программы в ОУ.

5.4. Освоить всем педагогическим коллективом предмет внедрения (Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников).

Фронтальное освоение программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников.

6.1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущем этапе.

Совершенствование знаний и умений по системному подходу.

6.2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по внедрению программы.

Анализ зависимости конечного результата по 1-му полугодию от создания условий для внедрения программы.

6.3. Совершенствовать методику освоения внедрения программы.

Формирование единого методического обеспечения освоения внедрения программы.

7-й этап: «Распространение передового опыта освоения внедрения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников».

7.1. Изучить и обобщить опыт внедрения инновационной технологии.

Изучение и обобщение опыта работы ОУ по инновационной технологии.

7.2. Осуществить наставничество над другими ОУ, приступающими к внедрению программы.

Обучение психологов и педагогов других ОУ работе по внедрению программы.

7.3. Осуществить пропаганду передового опыта по внедрению программы в ОУ.

Пропаганда внедрения программы в районе/городе.

7.4. Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившееся на предыдущих этапах.

Обсуждение динамики работы над темой, научная работа по теме внедрения программы.

Технологическая карта внедрения результатов исследования представлена в приложении 5.

Выводы по главе III

В третьей главе квалификационной работы была разработана и проведена программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников.

Цель – оптимизация уровня ситуативной тревожности у старшеклассников.

После апробации коррекционной программы была осуществлена проверка эффективности проведенных мероприятий:

1) по методике Ч.Д.Спилбергера, Ю.Л.Ханина были получены следующие результаты: высокий уровень тревожности снизился с 45 % (9 человек) до

25% (5 человек); средний уровень тревожности повысился с 25% (5 человек) до 45% (9 человек); низкий уровень тревожности не изменился 30 % (6 человек)

2) по методике Дж. Тейлора в адаптации Т. А. Немчинова: высокий уровень тревожности снизился с 35% (7 человек) до 10% (2 человека); средний уровень тревожности с тенденцией к высокому не изменился 35% (7 человек); низкий уровень тревожности не изменился 10% (2человека); средний уровень тревожности с тенденцией к низкому уровню возрос с 20% (4 человека) до 45% (9 человек)

3) по методике А.М. Прихожан: очень высокий уровень тревожности снизился с 10% (2 человека) до 5% (1 человек); нормальный уровень тревожности возрос с 40% (8 человек) до 55% (11 человек); повышенный уровень тревожности не изменился 25% (5 человек); низкий уровень не изменился 15% (3 человека).

Получены достоверно значимые показатели уменьшения уровня тревожности у старшеклассников. Достоверность изменений подтверждается методом математической статистики Т- критерием Вилкоксона. Следовательно программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников эффективна.

Даны рекомендации родителям, педагогам, психологам, учащимся по снижению уровня ситуативной тревожности.

Разработана технологическая карта внедрения результатов в учебно-воспитательный процесс образовательного учреждения.

Заключение

Тревожность – индивидуальная психологическая особенность, состоящая в повышенной склонности испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях, в том числе и тех, объективные характеристики которых к этому не предрасполагают. Ситуативная тревожность – это чувство беспокойства, которое возникает у человека в данной ситуации. Подводя итог проведенному исследованию ситуативной тревожности старшеклассников, можно сформулировать следующие выводы.

Разработана модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности, которая содержит в себе:

1) целевой блок, включающий теоретическое обоснование и экспериментальную проверку эффективности программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности устаршеклассников

2) диагностический, направленный на изучение уровня ситуативной тревожности у старшеклассников, который включает в себя 3 методики

3) коррекционный, направленный на разработку программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников

4) аналитический блок включает в себя проверку эффективности коррекционного воздействия

5) прогностический блок включающий разработку программы внедрения психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у страшеклассников и разработку рекомендаций педагогам, родителям , учащимся

6) результат психолого-педагогической коррекционной программы.

Было составлено дерево целей. Дерево целей – это иерархическое визуальное представление достижение целей; принцип, при которой главная цель достигается за счет совокупности второстепенных и дополнительных целей. Исследование проводилось в 4 этапа: поисково-подготовительный,

опытно-экспериментальный, коррекционно-развивающий, контрольно-обобщающий.

Психолого-педагогическое исследование осуществлялось на базе МАОУ СОШ № 104 г. Челябинска с учащимися 10 классов в составе 20 человек, в групповом режиме, в привычной обстановке. Была проведена диагностика, которая показала следующие результаты:

1) по методике диагностики самооценки уровня тревожности Ч.Д.Спилбергера, Ю.Л.Ханина: низкий уровень: 30% - 6 человек; средний уровень: 25%-5 человек; высокий уровень: 45%-9 человек

2) по методике измерения уровня тревожности Дж. Тейлора. Адаптация Т.А. Немчина: низкий уровень: 10% - 2 человек; средний уровень (с тенденцией к низкому): 20%-4человек; высокий уровень:35%-7 человек; средний уровень (с тенденцией к высокому):35%-7 человек

3) по методике изучения уровня тревожности А.М.Прихожан: низкий уровень: 15% - 3 человека; нормальный уровень:40%-8 человек; повышенный уровень:25%-5 человек; высокий уровень: 10%-2 человека; очень высокий уровень: 10%-2 человек.

По результатам исследования можно сделать вывод о том, что уровень ситуативной тревожности у старшеклассников различен.

Наличие в 10 классе учащихся с высоким уровнем тревожности является показанием к проведению психолого-педагогической коррекции с целью стабилизации эмоционального состояния.

Была разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции. Цель – оптимизировать уровень ситуативной тревожности у старшеклассников. Программа направлена на повышение самооценки и уверенности в себе, обучение способам снятия мышечного и эмоционального напряжения, развитие навыков владения собой в трудных ситуациях. В программе психолого-педагогической коррекции участвовали все учащиеся 10 класса, для тех учащихся, у которых показатели в норме программа проводилась с целью профилактики.

После проведения повторной диагностики были получены следующие результаты:

1) по методике Ч.Д.Спилбергера, Ю.Л.Ханина были получены следующие результаты: высокий уровень тревожности снизился с 45 % (9 человек) до 25% (5 человек); средний уровень тревожности повысился с 25% (5 человек) до 45% (9 человек); низкий уровень тревожности не изменился 30 % (6 человек)

2) по методике Дж. Тейлора в адаптации Т. А. Немчинова: высокий уровень тревожности снизился с 35% (7 человек) до 10% (2 человека); средний уровень тревожности с тенденцией к высокому не изменился 35% (7 человек); низкий уровень тревожности не изменился 10% (2человека); средний уровень тревожности с тенденцией к низкому уровню возрос с 20% (4 человека) до 45% (9 человек)

3) по методике А.М. Прихожан: очень высокий уровень тревожности снизился с 10% (2 человека) до 5% (1 человек); нормальный уровень тревожности возрос с 40% (8 человек) до 55% (11 человек); повышенный уровень тревожности не изменился 25% (5 человек); низкий уровень не изменился 15% (3 человека).

Получены достоверно значимые показатели уменьшения уровня тревожности у старшеклассников. Достоверность изменений подтверждается методом математической статистики Т- критерием Вилкоксона.

Следовательно, цели и задачи достигнуты, гипотеза о том, что уровень тревожности у старшеклассников изменится после проведения психолого-педагогической коррекции подтвердилась.

Так же составлены рекомендации педагогам, родителям, учащимся по снижению ситуативной тревожности. Разработана и реализована технологическая карта внедрения результатов исследования в учебно- воспитательный процесс образовательного учреждения.

Список литературы

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология: учебник для вузов/ Г.С. Абрамова. – М.: Юрайт, 2010. – 811 с.
2. Аверин, В.А. Психология детей и подростков/ В.А. Аверин. – СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 2008. – 379 с.
3. Аракелов, Н.Е., Лысенко Е.Е. Психофизиологический метод оценки тревожности / Н.Е. Аракелов, Е.Е. Лысенко // Психологический журнал. – 1997. – № 2. – С. 34–38. – http://www.newreferat.com/ref-6772-25.html.(дата обращения – 23.08.2018)
4. Аракелов, Г.Г., Шишкова Н.Р. Тревожность: методы ее диагностики и коррекции / Г.Г. Аракелов, Н.Р. Шишкова // Вестник МУ, сер. Психология. –1998. – № 1. – С. 18. – http://www.newreferat.com/ref-6772-25.html. (дата обращения – 21.08.2018)
5. Астапов, В.М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги / В.М. Астапов // Психологический журнал. – 1992. – № 5. – С. 111–117. – http://www.moluch.ru/conf/psy/archive/82/3998/(дата обращения – 21.08.2018)
6. Багнетова, Е.А., Корчин В.И., Сорокун И.В., Школьная среда и факторы риска, влияющие на здоровье учащихся/Е.Л. Багнетова, В.И. Корчин, И.В. Сорокун // Фундаментальные исследования, сер. Народное образование. Педагогика. – 2011. – №10-2 – С. 47–58.
7. Батаршев, А. В. Базовые психологические свойства и профессиональное самоопределение личности / А. В. Батаршев. – М.: Речь, 2005. – 208 с. – http://books.academic.ru/book.nsf/61141173 (дата обращения – 15.04.2018)
8. Бордовская, Н.В., Реан А.А. Педагогика. Учебник для вузов / Н.В. Бордовская, А.А. Реан. – СПб.: Питер, 2011. – 304 с.
9. Борисов, А.Б. Большой экономический словарь / А.Б. Борисов. – М.: Книжный мир, 2010. – 864 с.

10. Бреслав, Г. М. Психология эмоций / Г. М. Бреслав. – М.: Смысл. Академия, 2004. – 541 с. – http://libnvkz.ru/catalog/info/elkat14/54667 (дата обращения –24.05.2018)

11. Бурменская , Г.В. Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков: Учеб. пособие для студ. Высш. учеб. заведений/Г.В. Бурменская, Е.И. Захарова, О.А. Карабанова и др. – М.: Издательский центр Академия, 2007. – 416 с.

12. Вараксин В.Н. Психолого-педагогический практикум: учебное пособие для вузов/ В.Н. Вараксин, Е.В. Казанцева. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 283 с.

13. Варшава Б.Е., Выготский Л.С. Психологический словарь/ Б.Е. Варшава, Л.С. Выготский. – СПб.: Тропа Троянова; Иваново: ИТ Роща Академии , 2008. – 256 с.

14. Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие / И.В. Вачков. – М.: Ось-89, 1999. – 176 с. – http://www.twirpx.com/file/1473725(дата обращения – 12.01.2019)

15. Волков, Б.С., Волкова Н.В. Методология и методы психологического исследования: учебное пособие / Б.С. Волков, Н.В. Волкова; науч. Ред. Б.С. Волков. – 8-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2014. – 344 с.

16. Воронина, О.А. Теория и методология гендерных исследований: Курс лекций / О.А. Воронина. – М.: МЦГИ-МВШСЭН-МФФ, 2007. – 415 с.

17. Гарусев, А.В. Основные методы сбора данных в психологии / А.В. Гарусев. – М.: Аспект Пресс, 2012. – 158 с. –http://www.iprbookshop.ru/8872 (дата обращения – 23.06.2018)

18. Герцог, Г.А. Основы научного исследования: методология, методика, практика: учебное пособие / Г.А. Герцог. – Челябинск: Изд-во Челяб. Гос. Пед. Ун-та, 2013. – 269 с.

19. Головин, С.Ю. Словарь психолога – 2-е издание, переработанное и дополненное / С.Ю. Головин. – Минск: Харвест, 2007. – 976 с. –

http://www.libok.net/writer/8480/kniga/31201/golovin_s_yu/slovar_prakticheskogo_psihologa/read(дата обращения – 17.07.2018)

20. Гамезо, М.В., Петрова Е.А, Орлова Л.М. Возрастная и педагогическая психология: Учебное пособие / М.В. Гамезо, Е.А. Петрова, Л.М. Орлова. – М.: Педагогическое общество России, 2009. – 512 с.

21. Гонеева, А.Д. Основы коррекционной педагогики/А.Д. Гонеева, Н.И. Лифинцева, Н.В. Ялпаева // Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр Академия, 2011. – 272 с.

22. Долгова, В.И., Кормушина Н.Г. Коррекция страха смерти у подростков: Монография / В.И. Долгова, Н.Г. Кормушина. – Челябинск: ООО Изд-во РЕКПОЛ, 2009. – 324 с.

23. Долгова, В.И. Формирование эмоциональной устойчивости личности/В.И. Долгова, А.А. Напримерова, Я.В. Латюшин. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2002. – 167 с.

24. Долгова, В.И., Капитанец Е.Г. Психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения старших подростков / В.И. Долгова, Е.Г. Капитанец. – Челябинск: АТОКСО, 2010. – 25 с.

25. Долгова, В.И. Из опыта работы факультета психологии ЧГПУ по профилактике аддитивного поведения/ В.И. Долгова, Я.В. Латюшин//Вестник института развития образования и воспитания подрастающего поколения при ЧГПУ. Сер. 3. Центр профилактики потребления психоактивных веществ в молодежной среде. – 2002. – №11. – С. 116–117.

26. Долгова, В.И. Психолого-педагогические технологии профессиональных взаимодействий педагога-психолога/ В.И. Долгова, Е.Г. Капитанец, О.А. Шумакова. – Челябинск: АТОКСО, 2010. – 204 с.

27. Долгова, В.И., Кормушина Н.Г. Коррекция страха смерти у подростков: Монография. – Челябинск: ООО Изд-во РЕКПОЛ, 2009. – 324 с.

28. Дроганова, Н.А. Кондратьева О.А. Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ/ Н.А. Дроганова, О.А. Кондратьева //Формирование личности буду-

щего на основе психолого-педагогического анализа: Сборник материалов конференции, 2017. – С. 112. – https://cyberleninka.ru (дата обращения – 25.09.2018)

29. Дроганова, Н.А. Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у учащихся 11-го класса при подготовке к ЕГЭ / Н.А. Дроганова // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2015. – № S1. – С. 211–215. – http://e-koncept.ru/2015/75043.htm. (дата обращения – 27.11.2018)

30. Евтихов, О.В. Практика психологического тренинга / О.В. Евтихов.– СПб.: Речь, 2014. – 256 с.

31. Захаров, А.И. Дневные и ночные страхи у детей/ А.И. Захаров.– СПб.: Издательство СОЮЗ, 2000. – 345 с.

32. Зиновьева, И.О. Программы психологической коррекционно-развивающей работы в образовательных учреждениях / И.О. Зиновьева. – СПб.: 1999. – 543 с.

33. Китаев – Смык, Л.А. Психология стресса / Л.А. Китаев – Смык. – М.: Наука, 1983. – 348 с.

34. Костина, Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми/ Л.М. Костина. – Минск: Харвест, 1998. – 551 с. – http://www.psyoffice.ru/3612-kostina-l.m.-igrovaja-terapija-s-trevozhnymi.html(дата обращения – 23.09.2018)

35. Кочубей, Б.И. Новикова Е.Н. Как лечить тревожность/Б.И. Кочубей, Е.Н. Новикова//Семья и школа .– М.: Знание, 2009. – 80 с.

36. Кузнецова, О.В. Взаимосвязь уровней тревожности и механизмов адаптации личности в период юности: автореф. дис. конд. психол. наук / О.В. Кузнецова. – М.: Московский государственный педагогический университет, 2009. – 22 с.

37. Левитов, Н.Д. О психических состояниях человека/ Н.Д. Левитов. – М: Просвещение, 1964. – 344 с. – http://biznes-kniga.com/levitov-n-d-o-psixicheskix-sostoyaniyax-cheloveka(дата обращения – 18.01.2018)

38. Ливанова, Е.А. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия/Е.А. Ливанова, А.Г. Волошина, В.А. Плешков, А.Н. Соболева, И.О. Телегина. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2012. – 208 с.

39. Лисина, М.И. Формирование личности ребенка в общении/ М.И. Лисина. – СПб.: Питер, 2009. – 320 с. – http://psychlib.ru/mgppu/LOl-1997/LOl-2912.htm (дата обращения – 25.08.2018)

40. Лэндрет, Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений/ Г.Л. Лэндрет. – М.: Международная педагогическая академия, 2013. – 365 с.

41. Магун, В.С. Потребности и психология социальной деятельности личности. – Л.: Наука: Ленингр. отд-ние, 1983. – 176 с. – http://flogiston.ru/articles/social/magun (дата обращения – 24.09.2018)

42. Микляева, А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, коррекция / А.В. Микляева, П.В. Румянцева. – СПб.: Речь, 2004.– 248 с. – http://humanpsy.ru/collective/miklyaeva-a-v-rumyantseva-p-v-shkolnaya-trevozhnost-diagnostika-profilaktika-korrektsiya(дата обращения –17.02.2018)

43. Мерлин, В.С. Собрание сочинений. Том.3: Очерк теории темперамента / В.С. Мерлин. – Пермь: ПСИ, 2007. – 276 с.

44. Мещеряков, Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. 4-е букинистическое изд. / Б.Г. Мещеряков. – М.: Прайм-еврознак. 2014. – 816 с.

45. Мельниченко, Н.Д. Детская психология / Н.Д. Мельниченко. – СПб.: ВЛАДОС, 2008. – 321 с.

46. Мэй, Р. Смысл тревоги/перевод с англ.: М.И. Завалова, А.Ю. Сибурина Э. Неймарк // Аффекты у детей и пути их преодоления / М.З. Неймарк // Советская педагогика. М.Д. – 1987. – №6. – С. 34–36. – http://psylib.org.ua/books/meyro02/index.htm(дата обращения – 13.04.2018)

47. Никандров, В.В. Наблюдение и эксперимент в психологии / В.В. Никандров. – СПб.: Издательство Речь, 2003. – 480 с. – http://www.twirpx.com/file/136268/(дата обращения – 09.09.2018)

48. Немов, Р.С. Психология: Кн.2: Психология образования / Р.С. Немов. – М.: ВЛАДОС, 2007. – 608 с.

49. Обухова, Л.Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы / Л.Ф. Обухова. – М.: Тривола, 1998. – 352 с. – http://psychlib.ru/mgppu/ode/ode(дата обращения – 12.03.2018)

50. Осипова, А.А. Общая психокоррекция. Учебное пособие / А.А. Осипова. – М.: Сфера, 2002. – 510 с. – http://pedlib.ru/Books/2/0171/2_0171-1.shtml(дата обращения – 27.08.2018)

51. Осипова, А.А. Введение в практическую психокоррекцию/А.А. Осипова. – М.: Проспект, 2009. – 538 с.

52. Пахальян, В.Э. Групповой психологический тренинг.Уч. пособие / В.Э. Пахальян. – СПб.: Питер, 2006. – 224 с. – http://www.psyoffice.ru/75-pakhaljan-v.-je.-gruppovojj-psikhologicheskijj.html(дата обращения – 14.09.2018)

53. Перлз, Ф. Теория гештальт-терапии / Ф. Перлз. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2004. – 384 с. – http://padaread.com/?book=34250&pg=5(дата обращения – 18.05.2018)

54. Петров, В.Ю. Методология и методы психологических исследований: Курс лекций / В.Ю. Петров. – Шуя: Весть, 2009. – 195 с.

55. Петрова, А.Б. Психологическая коррекция и профилактика агрессивных форм поведения несовершеннолетних с девиантным поведением: практическое руководство/ А.Б. Петрова. – М.: Флинта: Московский психолого-социальный ин-т, 2008. – 148 с. – http://mexalib.com/view/225488(дата обращения – 27.07.2018)

56. Петровский, А.В., Ярошевский М.Г. Краткий психологический словарь. 2-е изд., испр. и доп. / А.В. М. Петровский, М.Г. Ярошевский. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.

57. Петровский, А.В. Словарь. Общая психология//Энциклопедицеский словарь в шести томах. Том 1./ред. и сост. А.А. Карпенко. – М.: ПЕРСЭ,

2005. – 251 с. – http://www.twirpx.com/file/1537172/(дата обращения – 26.09.2018)

58. Прихожан, А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности /А.М. Прихожан // Психологическая наука и образование. – М.: 2008. –№2. – С. 27–29.

59. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. – Воронеж: МПСИ, 2009. – 304 с. – http://pedlib.ru/Books/1/0439/(дата обращения – 26.09.2018)

60. Посохова, С.Т., Соловьева С.А. Настольная книга практического психолога/ С.Т. Посохова, С.А. Соловьева. – СПб.: Сова, 2008.– 671 с.

61. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога в 2 ч. Часть2. Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения.: практическое пособие/Е.И. Рогов. 4-е изд., перераб. И доп. – М.: Изд-во Юрайт, 2012. – 507 с.

62. Сапогова, Е.Е. Психология развития человека / Е.Е. Сапогова. – М.: Аспект пресс, 2001. – 460 с.

63. Сартан П.Н. Тренинг самостоятельности у детей / П.Н. Сартан. – М.: Сфера, 2009. – 128 с.

64. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е.В. Сидоренко. – СПб.: ООО Речь, 2002. – 350 с. – http://mexalib.com/view/4560(дата обращения – 25.09.2018)

65. Скотарева, Е.М. Психолого-педагогическая коррекция: теоретико-методологический аспект. Учеб. Пособие для студ. Психол. / Е.М. Скотарева. – Саратов: Изд. центр Наука, 2007. – 72 с. http://www.twirpx.com/file/567212/(дата обращения – 27.02.2018)

66. Соловьева, С.Л. Медицинская психология: новейший справочник практического психолога/С.Л. Соловьева. – М.: АСТ, СПб.: Сова, 2006. – 575 с.

67. Соколков, Е. А. Психология познания. Методология и методика преподавания / Е.А. Соколков. – М.: Университетская книга, Логос, 2007. – 244 с.

68. Спилбергер Ч.Д., адаптация Ханин Ю.Л. Исследование тревожности / Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. и сост. Дерманова И.Б. / Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин. – СПб., 2002. – С. 124–126.

69. Степанов, С.С. Популярная психологическая энциклопедия / С.С. Степанов. – М.: Эксмо, 2005. – 672 с. – http://www.alleng.ru/d/psy/psy116.htm(дата обращения – 27.09.2018)

70. Фрейд, З. Психология бессознательного/З. Фрейд. – СПб.: Питер, 2012. – 400 с.

71. Фрейд, З. Введение в психоанализ / З. Фрейд. – М.: Изд. АСТ, 2016.– 544 с.

72. Хорни, К. Собр. Соч. в 3 томах. / К. Хорни. – М.: Смысл, 1997. – С. 174–180. – http://flogiston.ru/library/horny(дата обращения – 27.09.2018)

73. Хьелл, Л., Зиглер Д. Теории личности/ Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб.: 2003. – 608 с. – http://psylib.org.ua/books/hjelz01/(дата обращения – 27.09.2018)

74. Шанина, Г.Е. Психологическая диагностика/ Г.Е. Шанина. – М.: Москва, 2010. – 216 с.

75. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен. – М.: Педагогика, 1986. – 327 с.

76. Юсупов, Ф. М. Общая психология: курс лекций / Ф. М. Юсупов.– Казань: Казанский университет, 2013. – 143 с.

77. Юнг К.Г. Психология бессознательного/ К.Г. Юнг.– М.: Канон, 1994. – 320 с.

Приложение 1

Методики диагностики уровня ситуативной тревожности у старших школьников

Таблица 1

Методика диагностики самооценки уровня тревожности Ч.Д. Спилбергера, Л. Ханина

Бланк для ответов №1

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	Совершено 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 неврвничаю	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 №2

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

Шкала самооценки состоит из двух частей, раздельно оценивающих 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, И, 15, 19, 20);

$$ЛТ = \sum 1 - \sum 2 + 35,$$

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

Интерпретация результатов:

до 30 баллов - низкая тревожность

от 31 до 44 баллов - умеренная тревожность

45 и более баллов - высокая тревожность.

Методика измерения уровня тревожности Дж. Тейлора. Адаптация Т.А. Немчинова

Инструкция: «Ребята, перед вами тест, содержащий 50 утверждений. Если вы согласны с утверждением, ответьте «да»; если не согласны, напишите слово «нет».

Тестовый материал

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 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 привожу в замешательство.
29. Почти все время испытываю тревогу из-за какого-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.

Оценка результатов исследования по опроснику производится путем подсчета количества ответов обследуемого, свидетельствующих о тревожности.

Каждый ответ «да» на высказывания 14 - 50 и ответ «нет» на высказывания 1 - 1 3 оценивается в 1 балл.

Обработка и интерпретация результатов 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 изучения уровня тревожности А.М. Прихожан

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

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

Если ситуация совершенно не кажется тебе неприятной, обведи цифру 0. Если она немного тревожит, беспокоит тебя, обведи цифру 1. Если беспокойство и страх достаточно сильны, и тебе хотелось бы не попадать в такую ситуацию в обведи цифру 2. Если ситуация очень неприятна и с ней связаны сильные беспокойство, тревога, страх, обведи цифру 3. При очень сильном беспокойстве, очень сильном страхе обведи цифру 4. Твоя задача - представить себе каждую ситуацию (себя в этой ситуации), определить, насколько она может вызвать у тебя тревогу, беспокойство, страх, опасения, и обвести одну из цифр, определяющих, насколько она для тебя неприятна.

Таблица 2

Бланк для ответов

Ситуации	Нет	Немного	Достаточно	Значительно	Очень
Отвечать у доски	0	1	2	3	4
Требуется обратиться с вопросом, просьбой к незнакомому человеку	0	1	2	3	4
Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах	0	1	2	3	4
Слышать заклятье	0	1	2	3	4
Разговаривать с директором школы	0	1	2	3	4
Сравнивать себя с другими	0	1	2	3	4
Учитель делает тебе замечание	0	1	2	3	4
Тебя критикуют, в чем-то упрекают	0	1	2	3	4
На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)	0	1	2	3	4
Видеть плохие или «вещие» сны	0	1	2	3	4
Писать контрольную работу, выполнять тест по какому- либо предмету	0	1	2	3	4
После контрольной, теста учитель называет отметки	0	1	2	3	4
У тебя что-то не получается	0	1	2	3	4

14	Мысль том, что неосторожным поступком можно навлечь на себя гнев потусторонних сил	0	1	2	3	4
15	На тебя не обращают внимания	0	1	2	3	4
16	Ждешь родителей с родительского собрания	0	1	2	3	4
17	Тебе грозит неуспех, провал	0	1	2	3	4
18	Слышать смех за своей спиной	0	1	2	3	4
19	Не понимать объяснений учителя	0	1	2	3	4
20	Думаешь о своем будущем	0	1	2	3	4
21	Слышать о космических катастрофах	0	1	2	3	4
22	Выступать перед большой аудиторией	0	1	2	3	4
23	Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других	0	1	2	3	4
24	Ссориться с родителями	0	1	2	3	4
25	Участвовать в психологическом эксперименте	0	1	2	3	4
26	На тебя смотрят как на маленького	0	1	2	3	4
27	На экзамене тебе достался 13-й билет	0	1	2	3	4
28	На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос	0	1	2	3	4
29	Думаешь о своей привлекательности для девочек(мальчиков)	0	1	2	3	4
30	Не можешь справиться с домашним заданием	0	1	2	3	4
31	Оказаться в темноте, слышать непонятные шорохи, видеть неясные силуэты	0	1	2	3	4
32	Не соглашаешься с родителями	0	1	2	3	4
33	Берешься за новое дело	0	1	2	3	4
34	Разговаривать со школьным психологом	0	1	2	3	4
35	Думать о том, что тебя могут сглазить	0	1	2	3	4
36	Замолчали, когда ты подошел (подошла)	0	1	2	3	4

37	Общаться с человеком, похожим на мага, экстрасенса	0	1	2	3	4
38	Слушать, как кто-то говорит о своих любовных похождениях	0	1	2	3	4
39	Смотреться в зеркало	0	1	2	3	4
40	Кажется, что нечто непонятное сверхъестественное может помешать тебе добиться желаемого	0	1	2	3	4

Обработка и интерпретация результатов.

При обработке ответ на каждый из пунктов шкалы оценивается количеством баллов, соответствующим округленной при ответе на него цифре. Подсчитывается общая сумма баллов по шкале. На основании полученной суммы делается вывод об уровне тревожности испытуемого:

от 0 до 34 баллов - низкая тревожность; от 35 до 61 балла - нормальный уровень тревожности; от 62 до 75 баллов - несколько повышенная тревожность; от 76 до 82 баллов - явно повышенная тревожность;

83 и более баллов - очень высокая тревожность (группа риска)

Приложение 2

Результаты исследования уровня ситуативной тревожности у старшеклассников

Таблица 3

Результаты исследования ситуативной тревожности у старшеклассников по методике диагностики самооценки уровня тревожности Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина

№	Фамилия, имя	Ситуативная тревожность	Личностная тревожность	Средний показатель	Уровень тревожности
1.	А.Р.	46	45	45,5	Высокий
2.	Б.Г.	44	34	39	Средний
3.	Б.М.	52	44	48	Высокий
4.	В.А.	29	27	28	Низкий
5.	В.Ю.	50	36	43	Высокий
6.	Д.Т.	47	38	42,5	Средний
7.	Ж.А.	58	45	51,5	Высокий
8.	К.В.	30	26	28	Низкий
9.	К.И.	30	28	29	Низкий
10.	К.К.	46	38	42	Средний
11.	К.Т.	57	46	51,5	Высокий
12.	К.Ю.	49	47	48	Высокий
13.	Л.М.	51	47	49	Высокий
14.	М.Н.	54	47	50,5	Высокий
15.	П.М.	24	21	22,5	Низкий
16.	С.И.	44	26	35	Средний
17.	С.Ю.	32	23	27,5	Низкий
18.	Т.Д.	37	30	33,5	Средний
19.	Х.А.	53	51	52	Высокий
20.	Щ.И.	31	25	28	Низкий

Низкий уровень: 30% - 6 человек;
Средний уровень: 25%-5 человек;
Высокий уровень: 45%-9 человек.

Таблица 4

Результаты диагностики ситуативной тревожности у старшеклассников по методике измерения уровня тревожности Дж. Тейлора. Адаптация Т.А. Немчина

№	Фамилия, имя	Показатель тревожности	Уровень тревожности
1.	А.Р.	30	Высокий
2.	Б.Г.	25	Средневысокий
3.	Б.М.	27	Высокий
4.	В.А.	7	Низкий
5.	В.Ю.	22	Средневысокий
6.	Д.Т.	19	Средневысокий
7.	Ж.А.	36	Высокий
8.	К.В.	11	Средненизкий
9.	К.И.	14	Средненизкий
10.	К.К.	17	Средневысокий
11.	К.Т.	26	Высокий
12.	К.Ю.	26	Высокий
13.	Л.М.	15	Средневысокий
14.	М.Н.	27	Высокий
15.	П.М.	14	Средненизкий
16.	С.И.	17	Средневысокий
17.	С.Ю.	22	Средневысокий
18.	Т.Д.	12	Средненизкий
19.	Х.А.	32	Высокий
20.	Щ.И.	2	Низкий

Низкий уровень: 10% - 2 человек;
Средний уровень (с тенденцией к низкому): 20%-4человек;
Высокий уровень:35%-7 человек;
Средний уровень (с тенденцией к высокому):35%-7 человек.

Таблица 5

Результаты диагностики ситуативной тревожности у старшеклассников по методике изучения уровня тревожности А.М. Прихожан

№	Фамилия, имя	Показатель тревожности	Уровень тревожности
1.	А.Р.	67	Повышенный
2.	Б.Г.	73	Повышенный
3.	Б.М.	67	Повышенный
4.	В. А.	34	Низкий
5.	В.Ю.	61	Нормальный
6.	Д.Т.	82	Высокий
7.	Ж.А.	104	Очень высокий
8.	К.В.	26	Низкий
9.	К.И.	41	Нормальный
10.	К.К.	64	Повышенный
11.	К.Т.	60	Нормальный
12.	К.Ю.	100	Очень высокий
13.	Л.М.	50	Нормальный
14.	М.Н.	69	Повышенный
15.	П.М.	49	Нормальный
16.	С.И.	41	Нормальный
17.	С.Ю.	54	Нормальный
18.	Т.Д.	47	Нормальный
19.	Х.А.	77	Высокий
20.	Щ.И.	26	Низкий

Низкий уровень: 15% - 3 человека;
Нормальный уровень:40%-8 человек;
Повышенный уровень:25%-5 человек;
Высокий уровень: 10%-2 человека;
Очень высокий уровень: 10%-2 человек.

Приложение 3

Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников

Занятие 1. Куда же нам плыть?

Цель: создание благоприятных условий для работы в группе, ознакомление с основными принципами работы социально-психологического тренинга, и способов самораскрытия, а также активного стиля общения и способов передачи и приема обратной связи

Знакомство

Цель: знакомство участников группы друг с другом необходимо называть свое имя, хобби реальное и хобби желаемое.

Ход упражнения. Ведущий: «Давайте познакомимся и сделаем это таким образом. Каждый по очереди (но кругу, по часовой стрелке) будет называть свое имя, а также одно из своих реальных хобби, увлечений и одно желаемое хобби, то. которое вы хотели бы иметь, но которое пока по той или иной причине не осуществилось. Тот, кто будет представляться вторым, прежде чем рассказать о себе, повторит сказанное первым. Начиная с третьего все будут повторять то, что расскажут о себе два предыдущих человека. Итак: имя, хобби реальное и хобби желаемое».

Здравствуй, я рад познакомиться!

Цель: освоение приемов самораскрытия участников группы, освоение приемов активного стиля общения.

Ход упражнения. Ведущий: «По уже сложившейся традиции тренинговых групп для быстрейшего знакомства каждый из вас сейчас сделает себе визитку, т. е. укажет на карточке свое, имя, которым будет пользоваться на протяжении всего тренинга.

При этом вы вправе взять себе любое имя: свое настоящее, которое вы носите с детства; игровое имя, например героя любимого мультфильма или литературного персонажа, имя своего близкого друга или хорошего знакомого. Вам предоставляется полная свобода выбора, решайте. Имя должно быть написано разборчиво и достаточно крупно. Затем вам нужно прикрепить свою визитку себе на одежду. В дальнейшем на всем протяжении занятий вы должны обращаться друг к другу по этим именам. У вас 3 минуты для того, чтобы вы сделали свои визитки и подготовились к знакомству. Затем вам дается 10 минут, чтобы поприветствовать, как можно большее количество участников, начав диалог словами: «Здравствуй, я рад с тобой познакомиться...» Далее следует назвать имя человека, которого вы приветствуете, согласно его визитной карточке. Во время взаимных приветствий вам нужно подчеркнуть свою индивидуальность, сказать о себе так, чтобы ваш партнер сразу запомнил вас. Например: «Здравствуй, Я рад с тобой познакомиться. Меня зовут Саша. Больше всего я люблю компьютерные игры и сам учусь составлять программы для них».

Правила нашей группы.

Цель: ознакомить и разъяснить участникам правила необходимые для оптимального, продуктивного функционирования тренинговой группы.

Ход упражнения. Ведущий: «После того как мы познакомились, приступим к изучению основных правил тренинга и особенностей этой формы общения. Сейчас мы обсудим основные из них, а затем приступим к выработке правил работы именно нашей группы. Поэтому внимательно выслушайте предлагаемые правила:

1. Доверительный стиль общения
2. Общение по принципу «здесь и теперь».

Многие люди стремятся не говорить о том, что они чувствуют, что думают, так как боятся показаться смешными. Для них характерно стремление уйти в область общих рассуждений, обсудить события, случившиеся с другими людьми. Это срабатывает

«механизм психологической защиты. Но основная задача нашей работы –превратить группу в своеобразное объемное зеркало, в котором каждый из нас смог бы увидеть себя с разных сторон, лучше узнать себя и свои личностные особенности. Поэтому во время занятий все говорят только о том, что волнует каждого то, что происходит с нами в группе, мы обсуждаем здесь и теперь.

3. Персонификация высказываний.

Для более откровенного общения во время занятий мы отказываемся от обезличенной речи, помогающей скрывать свои действия свою позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова. Поэтому мы заменяем высказывание типа: «Большинство людей считает, что...» на такое: «Я считаю, что...»; «Некоторые из нас думают...» на «Я думаю...» и: т. п. Отказываемся мы и от безадресных суждений о других. Заменяем фразу типа: «Многие меня не поняли» На конкретную реплику: «Оля и Саня не поняли меня».

4. Искренность в общении.

Во время работы группы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т. е. только правду. Если нет, желания говорить искренне и откровенно, то мы молчим. Это правило означает открытое выражение своих чувств по отношению к действиям других участников и к самому себе. Естественно, что никто не обижается на высказывания других членов труппы. Мы испытываем только чувство признательности и благодарности за его искренность и откровенность.

5. Конфиденциальность всего происходящего в группе.

Все, что происходит во время занятий, никогда, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы, мы уверены в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том, чем он поделился с нами во время занятия. Это помогает нам быть искренними и способствует нашему самораскрытию.

6. Определение сильных сторон личности

Во время занятий каждый из нас стремится подчеркнуть положительные качества человека, с которым мы вместе работали. Каждому члену группы – как минимум одно хорошее и доброе слово.

7. Недопустимость непосредственных оценок человека.

При обсуждении происходящего в группе мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение. Мы не используем высказывания типа: «Ты мне не нравишься», а говорим:«Мне не нравится твоя манера общения». Мы никогда не скажем«Ты плохой человек», а просто подчеркнем: «Ты плохо поступил».

8. Активное участие в происходящем.

Это норма поведения, согласно которой мы все время, каждую минуту, активно участвуем в работе группы: внимательно смотрим и слушаем, прислушиваемся к себе, пытаемся почувствовать партнера и группу в целом. Мы не замыкаемся в себе даже если узнали о себе что-то не очень приятное. Получив много положительных эмоций, мы не думаем исключительно о себе. В группе мы все время внимательны к другим, нам интересны другие люди.

9. Уважение к говорящему.

Когда высказывается кто-либо из членов группы, мы его внимательно слушаем, даем человеку возможность сказать то, что он хочет. Мы помогаем говорящему, всем своим видом показывая, что мы слушаем его, что мы рады за него, что нам интересны его мнение, его внутренний мир. Мы не перебиваем человека и молчим до. тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого мы задаем свои вопросы, благодарим его или спорим с ним.»

Ассоциации

Цель: освоение активного стиля общения и знакомство со способами передачи обратной связи.

Ход упражнения. Водящий выходит за дверь. Оставшиеся в комнате договари-

ваются между собой, кого из присутствующих участников тренинга они «задумывают». Водящий входит, начинает спрашивать: «Если бы этот человек был деревом, то каким? Тот к кому он обратился, отвечает ему, высказывая свое мнение. Вопросы могут быть самыми разными. Единственное условие состоит в том, что они должны задаваться опосредованно, в описательной форме: «Если бы этот человек был домом (картиной, погодой, цветком, едой, видом транспорта и т. п.)» Когда у водящего возникает ощущение, что он знает, кого загадали, он называет его. Можно угадывать до трех раз. Затем выходит следующий водящий и т. д.

Ритуал прощания

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

Занятие 2. Каков я на самом деле?

Цель: установить контакт с участниками и создать положительную мотивацию к предстоящим занятиям. Закрепить навыки самоанализа, способствовать более глубокому самораскрытию, которое ведет к изменению себя.

Ритуал приветствия

Встать вкруг положить руки друг другу на плечи. Приветливо посмотреть друг на друга и поздороваться.

Игра «Встаньте в круг»

Цель игры: создание положительного настроя на занятия, получение новых знаний о себе и других.

Ход упражнения. Ведущий: «Это игра с двойным дном. Вы сами догадаетесь, зачем мы играем в эту игру, какой эксперимент над собой мы проводим, какое новое знание о себе и о других дает эта игра.

Соберитесь тесной кучкой вокруг меня. Когда я скажу «начали», вы закроете глаза и начнете двигаться в любую сторону самым хаотичным образом, стараясь при этом ни на кого не наступить. При этом вы будете жужжать, как пчелы, собирающие мед. Через некоторое время я хлопну в ладоши. Вы должны мгновенно замолчать и застыть в том месте и в той позе, где вас застал сигнал. Не открывая глаз и ни к кому, не прикасаясь руками, попробуйте выстроиться в круг. Это должно происходить в полной тишине, иначе вам не удастся почувствовать ни людей, стоящих рядом, ни той совершенной фигуры, какой является круг. Ваш круг может оказаться с острыми углами. Когда все участники игры займут свои места и остановятся, я хлопну в ладоши трижды, вы откроете глаза и посмотрят, какую фигуру вам удалось создать».

Игра «Счет до десяти».

Цель игры: установка контакта между участниками тренинговой группы, учиться быть терпимее, доброжелательнее друг к другу не выражать гнев.

Ход упражнения. Ведущий: «Все становятся в круг, не касаясь друг друга плечами и локтями. По сигналу-«начали» следует закрыть глаза, опустить свои носы вниз и сосчитать до десяти. Хитрость состоит в том, что считать вы будете по очереди. Кто-то скажет: «один», другой - «два», третий - «три» и т.д. Однако в игре есть одно правило: слово должен произнести только один человек. Если два голоса одновременно скажут, например, - «четыре», счет начинается сначала. Все ясно? Начнем? у вас есть десять попыток.Если за десять попыток вы доведете счет до десяти, считайте себя волшебниками, а свою группу - необыкновенно согласованной. После, каждой неудавшейся попытки вы можете открыть глаза, посмотреть друг на друга, но без переговоров. Попробуйте понять друг друга без слов - объясняйтесь взглядами, жестами..

Вы обнаружили важную психологическую закономерность. Когда, что-то не получается, люди начинают злиться, раздражаться, становятся агрессивными, недоброжелательными по отношению друг к другу учиться сдерживаться, не выражать гнев. Попробуем еще раз.

Какой я человек?

Цель: освоение участниками группы навыков самоанализа, развитие навыков самораскрытия.

Ход упражнения. Ведущий: «Человек часто задает вопросы, но в основном другим. Эти вопросы о чем угодно, только не о себе самом. Мы с вами все время будем отвечать на вопрос: «Какой я человек?» Возьмите лист бумаги и ответьте на предлагаемые вопросы:

1. Мой жизненный путь: каковы мои основные успехи и неудачи?
2. Влияние семьи: как на меня влияют мои родители, братья и сестры, близкие?

Ваши ответы должны быть предельно откровенными, так как, кроме вас, их никто не увидит. Только с вашего разрешения с этими ответами ознакомлюсь я. В конце занятий у вас накопится больше десяти ответов на этот простой и одновременно такой сложный вопрос: «Какой я человек?» И эти ответы помогут вам лучше разобраться в себе».

Какие мы?

Цель: закрепление навыков самоанализа, на основе анализа своих предпочтений и непринятий.

Ход упражнения. Все садятся в круг, получают от психолога небольшой листок. Каждый участник пишет в верхней части листа свое имя и делит лист вертикальной линией на две части. Левую отмечаем сверху знаком «+», правую - знаком «-«Под знаком «+» перечисляем: название любимого цвета, любимое время года, любимый фрукт, животное, название книги, то, что доставляет участнику удовольствие..

В правой части листа под знаком - каждый называет нелюбимый цвет и т. д. Психолог по очереди читает название каждого пункта, пишет свои ответы и участвует в упражнении вместе со всеми. Знакомство с ответами.

Ритуал прощания.

Встать в круг. Положить руки друг другу на плечи. Приветливо посмотреть друг на друга и попрощаться.

Занятие 3.Кто Я?

Цель: закрепить активный тренинговый стиль общения, способствовать самоанализу участников. Развивать дальнейшее самораскрытие, самопознание, прояснение Я-концепции, умение анализировать и определять психологические характеристики, свои и окружающих.

Ритуал приветствия Кто Я?

Цель: развитие умения определять свои психологические характеристики; содействие дальнейшему самораскрытию участников тренинговой группы.

Ход упражнения. Ведущий: «У каждого человека есть собственная теория о том, что делает его уникальным, отличает от других людей. При этом возникает вопрос: «Разделяют ли другие мою точку зрения?» Детям группы предлагается разделить лист бумаги на три графы по вертикали: в 1-й графе ответить на вопрос: «Кто я? Для этого быстро написать 10 слов- эпитетов, писать следует в том порядке, в каком они приходят в голову. Во 2-й графе написать, как на этот же вопрос ответили бы ваши родители, знакомые (любой значимый другой). В 3-й графе на тот же вопрос отвечает кто-то из группы. Для этого все кладут свои подписанные листочки на стол, они перемешиваются, затем каждый, не глядя, берет листочек со стола и пишет о том человеке, чей листочек ему попался. Затем листочки снова складываются, на стол и каждый забирает свой.»

При обсуждении результатов данной процедуры можно обратить внимание на следующие аспекты: повторяется ли какое-либо качество, слово во всех трех графах:

- о чем это может говорить (например, об открытости человека в общении)
- насколько хорошо человек сам себя знает (количество слов в 1-йграфе)
- отношение к самому себе (соотношение позитивных и негативных эпите-

тов)

- совпадают или не совпадают Я-концепции и представления других об этом человеке чего складываются представления других о человеке (здесь возможно обсуждение вопроса ответственности человека за презентацию себя другим людям) и т. д.

Притча «Ворона и павлин» (Носсрата Пезешкеяна)

Цель: научиться осознавать и принимать индивидуальность каждого.

Ход упражнения. Ведущий зачитывает учащимся поучительную притчу: «В парке дворца на ветку апельсинового дерева села черная ворона. По ухоженному газону гордо расхаживал павлин. Ворона прокаркала: «Кто помог такой нелепой птице появиться в нашем парке? С каким самомнением она выступает, будто это султан собственной персоной! Взгляните только; какие у нее безобразные ноги, а ее оперение - что за отвратительный синий цвет. Такой цвет я бы никогда не стала носить. Свой хвост она тащит за собой, будто лисица». Ворона замолчала, выжидая. Павлин помолчал какое-то время, а потом ответил, грустно улыбаясь: «Думаю, что в твоих словах нет правды. То плохое, что ты обо мне говоришь, объясняется недоразумением. Ты говоришь, что я гордец, потому что хожу с высоко поднятой головой, так что перья на плечах у меня поднимаются дыбом, а двойной подбородок портит мне шею. На самом же деле, я - все что угодно только не гордец. Я прекрасно знаю все, что уродливо во мне, знаю, что ноги кожисты и в морщинах. Как раз это больше всего и огорчает меня, потому что я и поднимаю так высоко голову, чтоб не видеть своих безобразных ног. Ты видишь только то, что у меня некрасиво, и закрываешь глаза на мои достоинства и мою красоту. Разве тебе это не пришло в голову? То, что ты называешь безобразным, как раз больше всего нравится людям...» Обсуждение...

Я

Цель: прояснение Я - концепции на основе самопознания и анализа своих самобытных качеств.

Ход упражнения. Ведущий: «Наше я – одна из самых больших загадок. Иногда это Я обладает большим здравым смыслом, иногда, в нем звучит голос обиды, иногда, это проявление собственного самолюбия, иногда, это голос озарения и творческой фантазии. А бывает – это проявление беззаботности и безрассудства. Некоторые же действия мы совершаем вопреки своей воле.

Как же разобраться в этой многоликости собственною Я? Вполне возможно что Я создается слоями, так же как земная кора. Совершим такую же экскурсию в глубь собственного Я. Это Я можно изобразить в виде дерева с разными веточками и глубокими корнями. Одна из верхних веточек- внешнее Я. Нарисуйте ее, придумайте символ для этого Я. Это может быть и графический символ, а может быть какое-то слово. Пожалуйста, Другая веточка - Я в учебе. Изобразите словом или символом это Я. Другая веточка - Я в семье. Изобразите и этот символ. Еще одна веточка - ваше Я в кругу друзей и знакомых. Изобразите его. Можно изобразить также несколько веточек вашего Я в разном окружении и в разных ситуациях, учитывая хобби, интересы, разные виды деятельности. Пожалуйста.

Получилась весьма причудливая крона. Каждый листочек на ней отображает вашу многоликость. Теперь можно изобразить корни. Изобразите в масштабе (будьте самокритичны!) ваши самобытные качества: настойчивость, доброту, романтизм, фантазию, интересы, слабости, несовершенства, наклонности, привязанности, чувство юмора весь набор ваших фундаментальных качеств. Пожалуйста.

Нарисуйте это дерево вашего Я. Обсудите рисунки со всеми. Если веточки прошуршат одобрение, а корни прочно держат дерево гордой верхушкой вверх, проглядывается какая- то гармония. А что скажут ваши друзья в шутку или всерьез?»

Здравствуй, Я, мой любимый

Цель: выработка у участников умений прислушиваться к своему внутреннему

состоянию и анализировать его, обучение приемам релаксации..

Ход упражнения. Ведущий: «Сядьте так, чтобы вам было удобно. Отнеситесь очень ответственно и внимательно ко всему, что будет с вами происходить. Вот твоя правая нога... поставь, ее так, как если бы нога, была живая и, могла сказать: «Спасибо, что ты обо мне позаботился, что ты поставил меня хорошо» Свою левую ногу поставь так, чтобы не было напряжения ни в ступне, ни в колене. И пусть твои руки лягут спокойно на колени. И правая рука и левая... взгляни на каждую свою руку по очереди, каждая рука достойна того, чтобы о ней позаботиться и обратить на нее свое внимание, чтобы она, почувствовала эту заботу. И левая рука, твоя левая рука. Пусть она ляжет также спокойно, пусть отпустится, твоя кисть. И каждый палец почувствует твое внимание, твое тепло, твою заботу. Пройдись по ним и погладь своим вниманием каждый свой палец. Что ты сейчас чувствуешь на кончике каждого своего пальца? Среднего, четвертого... Активнее работают кровеносные сосуды, чувствуется, как течет кровь, чувствуется легкое покалывание. Те же ощущения, отразившись от левой руки, появились в правой, правая рука сразу отозвалась. Я чувствую жизнь в каждом из своих пальцев, течение теплой крови, покалывание. Кити стали свободными и мягкими. Они просто лежат, отдыхают. Они благодарят меня за заботу о них, а я благодарю их. Я благодарю свои руки за то, что они сильные, они умелые. Мои руки умеют делать множество чудесных вещей. Они умеют работать они сильные, они тонкие и нежные. Они бывают очень теплыми, ласковыми, нежными. Они умеют принимать тепло, они умеют дарить тепло. Это умеют мои руки, и я эти руки не променяю ни на какие другие. Я люблю их. Спасибо вам, мои руки.

Я, дышу и чувствую, как воздух входит в меня, я принимаю его. И выдыхаю - воздух выходит из меня. Я рад, что у меня есть эта гармония с миром, то, что Я могу принимать в себя воздух - и отпускать его. Дыхание ровное, спокойное, мне дышится легко.. И вот луч внимания мягко и тепло скользит по моему лицу. Мягкая кисточка внимания скользит по моему лбу. Сбрасывается напряжение со лба, уходит напряжение с моих глаз, они теряют всякое выражение. Они просто отпускаются, расслабляются, отдыхают. Это непросто сделать - так много жизни вокруг них. Но я снимаю все проблемы и отпускаю свои' щеки. Пусть отдохнет мое лицо. Как много работает лицо! Глаза смотрят, глаза ищут, глаза говорят, глаза спорят, глаза сопротивляются, глаза любят, глаза дают, глаза живут больше, чем что-либо другое в моем теле. Это зеркало моей души, это мои самые первые работники. Как много они делают! Спасибо вам! Вы соединяете меня с миром, вы показываете мне небо, вы показываете мне солнце, вы показываете мне весь мир.

Мое лицо... Мое лицо – самая важная часть меня, визитная карточка моей личности. Мое лицо, которое работает со мной, которое счастливо со мной, которое преодолевает вместе со мной жизненные трудности - и живет со мной дальше. Спасибо тебе, мое лицо! Мы всегда вместе. Мне хорошо с тобой. Спасибо тебе.

И мои труженики – ноги. Я всегда забываю о них. Они с утра до вечера носят меня по жизни, ходят, бегают, держат меня. Мы сердимся на них, когда они нас подводят. Мы не ценим, что они, как лошади, день за днем выполняют самую тяжелую работу, тихо, не ожидая от нас никакой благодарности. Спасибо вам, мои ноги. И все мое тело - спасибо, что ты есть у меня, что ты даешь мне жизнь, что даешь мне возможность быть. Я хочу заботиться о тебе, я люблю тебя. Спасибо, что ты у меня есть. Отдыхай. Но разве мое тело, только Я? Я так много ощущаю в себе! Я ощущаю в себе целый мир, огромный мир чувств огромный мир переживаний, радости, желаний, страхов и тревог.

Все богатство этого мира – это моя душа. Моя душа – это Я? Не знаю. Но я благодарю свою душу за то, что она есть, потому что моя душа – это то, что умеет любить, моя душа – это то, что умеет плакать... А как она умеет смеяться! Как она улыбается! Моя душа... Как она умеет летать, парить... Как она умеет быть милой... Я люблю тебя

всю: и трудную и красивую. И даже мои тревоги, мои страхи, вы защищаете меня! Так или иначе, вы все заботитесь обо мне. Спасибо вам, что вы есть в моей душе мой разум, мой ум, мой внутренний компьютер, который так много помнит, который осторожничает, вычисляет, - спасибо тебе, что ты всегда на страже, что ты всегда не спишь и позволяешь не видеть и понимать так много в окружающем мире. Спасибо тебе. Хорошо, что ты есть. Как много у меня меня есть! Как хорошо, что я вижу это! Как хорошо что я знаю это! Я благодарен судьбе за себя. Эти богатства я не обменяю ни на что на свете. И это знание всегда будет со мной – самое главное знание на свете.

Возвращайтесь в эту комнату, под вами стул - и вы удобно сидите на нем, глубоко вдохните, откройте глаза и окажетесь здесь. Вы дышите ровно, вы дышите спокойно... и возвращаетесь потихоньку сюда».

Мой портрет в лучах солнца

Цель: научить членов группы выделять и осознавать свои сильные стороны.»

Ход упражнения. Ведущий: «Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей.

Это будет ответ на вопрос: «Почему Я заслуживаю уважения?»

Занятие 4.Чувство собственного достоинства

Цель: углубление процессов самораскрытия, получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов.

Пожелания

Цель: установка позитивной атмосферы в группе на основе добрых пожеланий друг другу на сегодняшний день.

Ход упражнения. Все дети садятся в круг. Ведущий: «Давайте начнем сегодняшнее занятие с того, что выскажем, друг другу пожелания на день, и сделаем мы это так. Первый участник встанет, подойдет к любому, поздоровается с ним, и выскажет ему пожелание на сегодняшний день. Тот, к кому подошел первый участник, в свою очередь подойдет к следующему и т. До тех пор, Пока каждый из нас не получит пожелание на день».

Мои достоинства. Обратная связь

Цель: ознакомление с правилами приема и передачи обратной связи для укрепления самооценки. Учащиеся знакомятся с «Положением об обратной связи».

Ход упражнения. Желающие зачитывают список своих достоинств, показывают нарисованное ими солнце (см. занятие 3). Если в группе уже установилась достаточно откровенная и вместе с тем безопасная атмосфера, ведущий может предложить тому, кто читает свое самоописание, обратиться к другим участникам за обратной связью. Учащихся знакомят с положением об обратной связи.

Ведущий: «Положение обратной связи»

Обратная связь – это адресованное другому человеку сообщение о том, что я о нем думаю, как я воспринимаю наши с ним отношения, какие чувства у меня вызывают его слова, действия, поступки. Помни:

1. Давай обратную связь только тогда, когда тебя об этом просят
2. Говоря о своих мыслях и чувствах, скажи о том, какие конкретно слова, поступки их вызвали. Не говори о человеке в целом
3. Говори так, чтобы не обидеть и не оскорбить другого человека
4. Не оценивай
5. Не давай советов. Фразы: «Я бы на твоем месте..», «Ты должен...» - под запретом. Внимание! Обратная связь – не повод свести счеты с тем, кто тебе давно не нравится. Если ты чувствуешь, что не можешь быть объективным, лучше промолчи. Обратная связь говорит о тебе столько же, сколько ты говоришь о другом. Говори о том, что тебе приятно, и о том, что тебе неприятно»

Самый-самый

Цель: научиться распознавать свою уникальность; тренировка умений без тревоги заявлять о себе другим людям.

Ход упражнения. Ведущий: «Каждый человек – уникальная личность. В чем-то он совершенно неподражаем и вне всякой конкуренции. Но именно из-за того, что не все это видят, человек может быть неудовлетворен тем, как окружающие к нему относятся. Давайте же исправим это. Пусть внутри каждой команды участники расскажут о своих достоинствах, которыми они могут соперничать с другими. Итак, задумайтесь и все по очереди внутри команды расскажите о своих достоинствах и подтвердите их фактами. На подготовку отводится одна минута. А теперь просим вас рассказать о своих достоинствах с подтверждающими это фактами. Пожалуйста. Заканчиваем. Давайте теперь подведем итоги и внутри каждой команды выделим «самого-самого» по тем показателям, которые здесь обсуждались. Например, самый-самый высокий,"самый-самый веселый, самый- самый находчивый и т. д. Просим вас. Заканчиваем. Теперь нам остается определить «самого-самого» из всех команд. Давайте организуем конкурсы «самых-самых». Например, самых веселых или находчивых из числа присутствующих во всем зале. На подготовку и организацию конкурса отводится одна минута. В заключение поаплодируем «самым-самым»

Мое качество

Цель: учится актуализировать свои личностные ресурсы.

Ход упражнения. Ведущий: «Выберите из перечня своих характеристик одно нравящееся вам качество. Сядьте поудобнее, глубоко вздохните, расслабьтесь.

Когда и как в последний раз проявилось в вашем поведении это качество? Восстановите в своем воображении этот случай. Что вы видели тогда? Что слышали? Что ощущало ваше тело... ваши руки... кожа на лице? Погрузитесь в ту ситуацию переживите ее заново. Вы можете оставаться в этом воспоминании столько, сколько захотите и, глубоко вздохнув, вы можете выйти из него тогда, когда захотите».

Скульптура

Цель: научиться на практических примерах, различать и анализировать внешний облик людей с чувством собственного достоинства и без чувства собственного достоинства.

Ход упражнения. Группа делится на две части. Одна должна вылепить скульптуру человека с чувством собственного достоинства, другая - человека без чувства собственного достоинства. Фигура «лепится» из одного из участников, которому все участники группы придают необходимую позу, создают ему мимику. Каждая подгруппа выбирает «экскурсовода», который будет описывать скульптуру, рассказывать, что и как она выражает. «Экскурсанты» (члены второй подгруппы) могут соглашаться или не соглашаться, вносить свои коррективы.

Занятие 5. Уверенное и неуверенное поведение

Цель: обучение тому, как отличить в практических ситуациях уверенное поведение от неуверенного. Дальнейшая отработка приемов уверенного поведения и содействие чувству уверенности в себе

Воспроизведение

Ход упражнения. Ведущий: «Начнем сегодняшний день так: бросая друг другу мяч, будем называть имя того, кому бросаем. Тот, кто получит мяч, принимает любую позу, какую захочет, и все остальные вслед за ним воспроизводят эту позу. После этого тот, у кого находится мяч (и чью позу мы только что воспроизвели), бросает мяч следующему и т. д. до тех пор, пока мяч не побывает у каждого из нас».

Мое поведение

Цель: научиться распознавать поведение уверенного и неуверенного человека, производя манипуляции с куклой

Ход упражнения. Ведущий: «Сейчас мы выполним упражнение, цель которого-

научиться различать, когда мы ведем себя уверенно, а когда неуверенно. Вот эта кукла (ведущий надевает куклу на руку) будет говорить, что произошло, а тот, кто наденет на руку вторую куклу, должен будет показать, как ведет себя в этой ситуации, что говорит уверенный и неуверенный в себе человек».

Психолог от имени куклы предлагает определенную ситуацию. Вторую куклу надевает тот, кто должен дать ответ. После нескольких ситуаций, предложенных ведущим, можно предложить участникам тренинга придумать свои собственные ситуации. Если желающих нет, предлагаются ситуации, заранее заготовленные ведущим.Важно, чтобы в упражнении участвовали все школьники, причем ведущий обращает внимание на то, чтобы школьники сами классифицировали ответ как уверенный или неуверенный. Примеры предлагаемых ситуаций:

- незаслуженно поставили двойку
- хочешь посмотреть телевизор, а друзья зовут гулять
- не принимают в игру
- хочешь познакомиться со сверстником и т. д.

В конце проводится краткое обсуждение и дается определение уверенному и неуверенному поведению.

Сила слова

Цель: актуализация представлений участников группы о речевых высказываниях уверенного и неуверенного человека, отработка вербальных навыков.

Ход упражнения. Составляются три списка слов, характерных для уверенных и неуверенных ответов. Ведущий записывает слова на доске, а участники в дневнике.

Город уверенности

Цель: формирование представлений об образе жизни уверенных людей.

Ход упражнения Дети сидят в кругу. Ведущий: «Давайте все вместе напишем рассказ о городе, в котором собрались и живут самые уверенные люди из всех живущих на Земле. Кто-то из нас будет первым и скажет одну-две фразы, с которых начнется наш рассказ. Далее будем двигаться по кругу, по часовой стрелке и каждый по очереди будет, продолжать повествование».

Круг уверенности.

Цель: повышение самооценки участников группы на основе своего актуального опыта.

Ход упражнения. Ведущий: «Представьте себе невидимый круг диаметром около 60 см на полу примерно в полуметре от себя. Зайдите в круг и вспомните прекрасное время, когда вы были «на гребне успеха». В той ситуации максимально проявились все ваши способности. Все было хорошо, удача сопутствовала вам. Если трудно вспомнить свою историю, вы можете воспользоваться историей героя кинофильма или легенды, которым восхищаетесь. Удивительная способность вашего мозга - это то, что для него нет разницы между реальной историей и воображаемой. Фантазируйте смело - никто не будет знать об этом!»

Занятие 6. Мои права и права других людей

Цель: закрепление навыков уверенного поведения благодаря использованию понятия прав. Ознакомление с принципами взаимодействия с другими людьми, подразумевающего учет их мнения

Атомы

Цель: активизировать взаимодействие участников тренинговой группы друг с другом; способствовать объединению группы.

Ход упражнения. Дети стоят в кругу. Ведущий: «Представим себе, что все мы - атомы. Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле мажет быть разным, оно будет определяться тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться па этой комнате, и время от времени я буду говорить какое-то число, например три. И тогда атомы должны объединиться в

молекулы на три атома в каждой».

Мои права

Цель: научить участников соотносить собственные права с правами других людей. Основная задача – подвести школьников к понятию прав человека, от соблюдения которых зависит их уверенность в себе.

Ход упражнения. Психолог напоминает детям о разыгранных на первом занятии сценках, спрашивает, с чем связано уверенное и неуверенное поведение. Затем детям предлагается, разбившись на 3-4 группы, написать «Декларацию о правах старшеклассника». На выполнение задания отвадится 10-12 минут.

После этого начинает работать «Конституционная комиссия» по выработке общей декларации. Ведущий вводит правила, на основании которых «Конституционная комиссия» утверждает эти права. Эти критерии подростки могут выработать вместе с ведущим или же он может предложить эти критерии сам.

К таким критериям относятся:

а) твои права не должны ущемлять прав других людей

б) осуществление этих прав должно зависеть не от других людей, а от себя самого.

Далее в театрализованной форме проводится принятие прав, предложенных каждой группой разработчиков. Остальные члены группы выполняют роль «Конституционной комиссии». Членам «группы разработчиков» дается право отстаивать свои предложения. Принятые предложения фиксируются на доске. Затем психолог зачитывает окончательный список. Он может делать это, играя роль постоянного председателя Конституционной комиссии. Психолог говорит о том, что такие права составляли многие люди, и знакомит подростков с некоторыми из таких списков. Например, со списком, разработанным К Д. Заслофф: «У детей с момента рождения, как и у всех людей, есть права быть такими, какие они есть. Существуют личные права, которыми все могут пользоваться как механизмам защиты при разрешении всевозможных конфликтов. Эти права отличаются от юридических. За защитой своих личных прав мы не вправе обратиться к закону, а мажем рассчитывать талька на себя и сваи собственные возможности. Но для этого надо знать, на что имеешь право»

Заслофф приводит следующие права.

Вы имеете право:

- иногда ставить себя на первые места
- просить о помощи и эмоциональной поддержке
- протестовать против несправедливого обращения или критики
- иметь свое собственное мнение и убеждения
- совершать ошибки, пока не найдете правильный путь
- предоставлять людям возможность решать самим свои собственные проблемы
- говорить «нет, спасибо!» «извините, нет»
- не обращать внимания на советы окружающих и следовать своим собственным убеждениям
- побыть одному (ой), даже если другим хочется вашего общества
- на свои собственные чувства - независимо от того, понимают ли их окружающие
- менять свои решения или избирать другой образ действий
- добиваться изменения договоренности, которая вас не устраивает.

Вы никогда не обязаны:

- быть безупречным (ой) на все 100%
- следовать за толпой
- любить людей, приносящих вам вред; делать приятное неприятным людям

- извиняться за то, что были самим собой
- чувствовать себя виноватым за свои желания
- мириться с неприятной ситуацией
- жертвовать своим внутренним миром ради кого бы - то ни было; сохранять отношения, ставшие оскорбительными
- делать больше, чем вам позволяет время
- делать что-то, что на самом деле не можете сделать
- выполнять неразумные требования
- отдавать что-то, что на самом деле не хочется отдавать
- нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения
- отказываться от своего Я ради кого бы-то или чего бы - то ни было.

Заявляя о своих личных правах, надо помнить: что они есть и у всех остальных людей. Нужно учиться уважать личные права других так же, как вы хотите, чтобы уважали ваши». Проводится обсуждение. Особое внимание уделяется соотношению собственных прав и прав других людей.

Индивидуальное восприятие

Цель: научиться открыто, без тревоги выражать свое мнение, научиться осознавать уникальность каждого человека.

Ход упражнения. Все дети сидят в кругу. Одному из них предлагается пересадить всех, учитывая цвет глаз: от светлоглазых до темноглазых. Никто не имеет права корректировать его мнение в ходе выполнения задания. После того как задание выполнено, кому-нибудь другому предлагается скорректировать полученную комбинацию по своему. Затем то же самое предлагается выполнить следующему желающему. Чаще всего кто-нибудь высказывает мысль о том, что у каждого свое видение, и сколько бы не корректировали, каждый внесет свои изменения, так как каждый видит по-своему. Если же к этому выводу никто сам не приходит, руководитель задает наводящий вопрос.

Б. Предлагается одному участнику пересадить всех в соответствии с тембром голоса. Каждый участник произносит своим голосом свое имя. Прослушав эти голоса, ведущий должен рассадить всех, следуя принципу от самого высокого голоса до самого низкого. Затем выбирается (или вызывается сам) еще один участник и корректирует расстановку участников па тембру голоса. Всем становится, очевидно, что каждый слышит по-своему. Таким образом, демонстрируется оригинальность зрительного и слухового восприятия.

В. Далее проверяется еще один канал восприятия - прикосновение. Почти всегда участниками высказывается опережающее мнение об индивидуальности и этого канала восприятия. Предлагается расставить учеников по теплоте рук (желательно для выполнения упражнения выбирать самых стеснительных детей). Первый участник берет в сваи руки поочередно руки остальных (или пожимает руки в виде приветствия), а затем рассаживает, всех па принципу, чьи руки теплее - холоднее. Второй участник корректирует расположение участников в ряду. В заключение всем детям предлагается занять места, на которых им хочется сидеть в данный момент.

Детям предлагается обсудить, как при существовании индивидуального восприятия людям удается решать проблемы общения. Нужно подвести их к принципам общения: «Каждый имеет право чувствовать, видеть, слышать, думать по-своему; Каждый обязан признавать это право за окружающими». Обсуждение. Что такое уважение к чувствам другого? Почему нельзя убедить человека, что он не должен испытывать тех чувств, которые ан в действительности испытывает?

Мой герб

Цель: овладеть невербальными умениями в символической форме выражать свой внутренний мир и учиться распознавать на основе символов других людей.

Ход упражнения. Ведущий: «Был в старину обычай изображать на воротах зам-

ка на щите рыцаря родовой герб и девиз, т. е. краткое изречение, выражающее руководящую идею или цель деятельности владельца. Мы не будем писать девиз, а нарисуем герб. Каждый из вас должен изобразить свай герб, который отражает ваше жизненное кредо, отношение к себе и миру в целом. На рисование герба отвадится 7 минут. Не смущайтесь, если вы не умеете рисовать, начинайте и у вас обязательно получится.

После завершения рисунка мы организуем их выставку. Каждый ваш рисунок получит свой номер. Рисунки будут разлажены так, чтобы их было видно. И все будут ходить, смотреть на них, пытаясь угадать, чей это герб. Свои догадки нужно зафиксировать на бумаге, записывая номер герба и имя участника, которому, по вашему мнению принадлежит герб. Затем мы соберемся в круг и обменяемся мнениями. Далее подведем итог, определив самого проницательного участника, а именно того, кто правильно назвал больше всех авторов гербов.

Мое отражение

Цель: научиться уважать и принимать себя, свои ценности, не тревожиться, рассказывая о них другим.

Ход упражнения. Ведущий: «В нашей культуре существует традиционное представление, что человек хорош, когда он живет ради других, когда он не эгоистичен и о себе заботится, в последнюю очередь. Эта идея хороша, но ее все понимают поразному. Обычно близко к сердцу эту мысль воспринимают именно те люди, у которых и так есть совесть и которые от природы не эгоистичны. Психологи считают, и не без оснований, что человек может любить окружающий мир ровно настолько и именно таким образом, насколько и как он любит себя. Мы видим, что жизнь складывается удачно у тех людей, которые хорошо знают свои ценные качества и уважают себя за них, а также умеют позаботиться об их развитии, таким образом, как хорошие родители заботятся о развитии своих детей. Давайте поиграем в игру, которая поможет нам выявить наше отношение к самим себе.

Итак, сядем в круг. Сейчас по кругу будет передаваться зеркало. Задача каждого игрока внимательно посмотреть на себя в зеркало и попытаться воспринять себя настолько отстраненно, как если бы он видел не свое отражение, а лицо незнакомца, которое привлекло его внимание. Сосредоточенно изучите этого человека, а затем попытайтесь ответить наследующие вопросы:

1. Что привлекательного вы видите в этом человеке?
2. За что можно любить его?
3. Что в нем вызывает уважение, а может быть восхищение. Постарайтесь быть серьезными – не отшучиваться и не кокетничать. Будьте предельно честными. Это потребует от вас известной доли мужества.

Итак, после того как зеркало обошло всех участников обсудите между собой ту внутреннюю работу, которую многим пришлось проделать. Если кто-то испытывал сильное сопротивление, но так и не смог сказать в свой адрес ничего хорошего это сигнал для серьезных раздумий о себе и своей жизни»

Занятие 7.Эмоции и чувства

Цель: актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере. Тренировка умения выражать свое эмоциональное состояние.

Эмоции

Цель: познакомить участников с понятиями эмоции и чувства, осознавать значение эмоций в жизни людей; научиться понимать что эмоции и чувства являются важнейшим регулятором человеческого общения.

Ход упражнения. Ведущий:«Эмоции (от латинского потрясаю, волную) отражают окружающий мир в форме непосредственного переживания явлений и ситуаций, обусловленного тем насколько последние удовлетворяют наши разнообразные потребности.

Любая новая ситуация, информация, которая способствует удовлетворению по-

требностей или повышает вероятность их удовлетворения вызывает положительные эмоции а информация, снижающая эту вероятность, неизбежно вызывает отрицательные эмоции. Поэтому в одних случаях мы в одних случаях мы выбираем такое поведение, которое помогает усилить, повторить радость, восхищение, интерес, в других такое, которое ослабляет или предотвращает страх, огорчение, гнев. Так эмоции регулируют наше поведение. Изменение общего эмоционального фона мы называем настроением. Высшей формой развития эмоций являются чувства по отношению к чему-либо, к кому- либо, связанному соответственно с высшими потребностями человека. Они более сложны и могут быть даже противоречивыми. Чувство любви может включать в себя гордость за, любимого человека и радость от его успехов в сочетании с жалостью к нему, страхом за его жизнь и опасением потерять его любовь Эмоциональный опыт человека обогащается в процессе личностного роста через сопереживание, возникающее прежде всего в общении с другими людьми. Эмоции и чувства - важнейший регулятор человеческого общения.

Имена чувств

Цель: актуализировать способность учащихся распознавать чувства характерные для них.

Ход упражнения. Каждый подросток записывает столько имен чувств, сколько сможет. Подросток, записавший наибольшее количество, зачитывает, а психолог в это время записывает слова на доске. Затем подсчитывается количество совпадений этих слов и слов других детей. Актуализируются наиболее известные (а значит, предположительно, наиболее используемые) эмоции и эмоциональные состояния, объясняется разница между эмоцией и эмоциональным состоянием. Дети заносят в таблицу чувства, которые для них характерны, и те чувства, которые они испытывают сегодня.

В первой колонке выписываются имена чувств. Затем выбирается ячейка, соответствующая месту, где это чувство возникает (мест может быть несколько), в ячейках проставляются крестики.

Зеркало

Цель: тренировать умение без тревоги и стеснения выражать свои эмоции по средствам мимики; научиться анализировать механизм распознавания чувств; анализировать свои чувства, понимать эмоции других.

Ход упражнения. Один человек показывает какую-либо гримасу соседу. Тот, в свою очередь, передразнивает его как можно точнее и передает дальше своему соседу. Гримаса передается по кругу. Упражнение заканчивается, когда гримаса возвращается к первому участнику. Таким же образом передаются» еще несколько эмоций.

Обсуждение. Каков механизм узнавания чувства? Какие мышцы задействованы? Что вы чувствуете, когда видите мимическое изображение эмоции?

О пользе и вреде эмоций

Цель: научиться анализировать бывают ли стопроцентно вредные чувства;

проанализировать два чувства: любовь и лень.

Ход упражнения. Обсуждение. Бывают ли бесполезные или стопроцентно вредные чувства? Бывают ли чувства, не приносящие абсолютно никакого вреда? Ведущий предлагает для исследования два чувства: любовь и лень.

Скульптор-глина

Цель: научиться распознавать чувства на основе анализа невербальных признаков, закрепить навыки уверенного поведения.

Ход упражнения. Все делятся на пары. Каждая пара договаривается, кто будет скульптором, а кто глиной. Каждый скульптор должен задумать какое-то чувство, записать его на карточку, спрятать ее в карман и никому не показывать.

После того как название скульптуры загадано, скульптор разминает глину, делает легкий массаж, чтобы из мягкой, податливой глины вылепить задуманную скульптуру.

Затем скульптор ставит статую в нужную позу, придает ее лицу нужное выражение и произносит магическую формулу: «Шедевр закончен!» От скульптуры требуется только одно: назвать себя, т. е. указать, какое чувство выражается данной позой и мимикой. Получив от скульптуры ответ, скульптор достает карточку с тайной записью. Если ответ совпадет, с замыслом скульптура он отправится на выставку шедевров постаментами служат стулья, а зрителями могут быть все желающие угадать название скульптуры. Если зрители тоже угадывают название, автор шедевра получает звание лучший выразитель чувств. Каждый участник должен получить возможность испытать себя как в роли скульптора, так и в роли глины. Обсуждение. Что вы чувствуете, когда видите мимическое изображение эмоции?

Занятие Э.Обида

Цель: закрепление навыков уверенного и неуверенного поведения; обучение тому, как справляться с обидой; формирование более адекватной самооценки на основе обратной связи; создание позитивного фона в группе

Антоним

Цель: создание позитивной атмосферы в группе.

Ход упражнения. Ведущий: «Сейчас мы будем бросать друг другу мяч, называя при этом какое-нибудь состояние или чувство, а поймав брошенный нам мяч, будем называть антоним к нему - противоположное состояние или чувство. Например: я бросаю мяч Тане и говорю: «грустный». Таня, поймав мяч, называет антоним «веселый», затем бросает мяч кому-то еще и называет спое чувство или состояние. Постарайтесь быть внимательными и не бросать мяч кому-либо повторно, пока мяч не побывает у всех».

Детские обиды

Цель: актуализация и освобождение сильных обид, пережитых в детстве; анализировать отношение к обиде «тогда» и «сейчас»; формирование более адекватной самооценки на основе обратной связи.

Ход упражнения. Ведущий: «Вспомните случай из детства, когда вы почувствовали сильную обиду. Вспомните свои переживания и нарисуйте либо опишите их в любой (конкретной или абстрактной) манере. Как вы сейчас относитесь к этой обиде (нарисуйте или опишите)?» Желающие рассказывают о том, что они вспомнили, и показывают рисунки (зачитывают описания) «тогда» и «сейчас».

Обсуждение. Что такое обида? Как долго сохраняются обиды? Справедливые и несправедливые обиды и т. д.

Обиженный человек

Цель: учиться анализировать свое поведение в обиженном состоянии; учиться анализировать, как реагируют на обиду уверенные и неуверенные люди, повышение самооценки.

Ход упражнения. Ведущий: «Закончите предложение:Я обижаюсь,

когда...зарисуйте выражение лица обиженного человека. Подумайте и запишите или нарисуйте, как реагируют на обиду уверенные и неуверенные люди».

Копилка обид

Цель: научиться осознавать бесплодность обид, формировать способность справляться с обидой, прощать обидчика.

Ход упражнения. Детям предлагается нарисовать или описать копилку и поместить в нее все обиды, которые они пережили до сегодняшнего дня. После этого проводится обсуждение: что делать с этой копилкой. Психолог говорит о бесплодности накопления обид, о жалости к самому себе как одной из самых плохих привычек. Все решают, что можно сделать с копилкой. Психолог поддерживает предложение разорвать ее и предлагает действительно сделать это. Обсуждение. Что делать с «текущими» обидами»?

- еще раз подчеркивается, что умение выразить обиду, досаду важно для

самого себя. Реванш, месть не решают проблему. Поддерживаются предложения типа:записывать обиду, а потом рвать записку, мысленно отправлять обиду в небо (или пускать по ветру, воде), следя, как по мере удаления она становится все меньше и меньше

- как относиться в дальнейшем к обидчику?
- прощение обиды.

Куда уходит злость

Цель: освободиться от обид, повышение уверенности в себе.

Ход упражнения. Ведущий: «Возможно, не все всем нравится в обстановке, в людях, в самом себе... Подумайте о том, что вас тревожит больше всего в данный момент (может быть, это недовольство психологом, грусть, неприятный свет в комнате и т. п.). Выскажитесь. Представьте себе, что мы пришли сюда поругаться и выразить друг другу свои претензии. Пожалуйста. Кто готов начать? Постарайтесь по возможности выразить все, что накипело. Пожалуйста, делайте по очереди резкие критические замечания.

Это – игра так что все принимают условность происходящего и судить строго не будут. Реагировать ответными репликами на замечания не разрешается.

Таким образом, высказывания будут односторонними и не перерастут в ругань.

А сейчас представим, что все, что мы здесь высказали, превращается в клубы пара и улетучивается в окно».

Занятие 9.Как справится с плохим настроением

Цель: углубление процессов самораскрытия; развитие умения самоанализа и преодоления барьеров, мешающих полноценному самовыражению: обучение тому, как находить чувства, которые помогут преодолеть чувство тревоги и избавиться от него.

Какого я цвета?

Цель: формирование умения анализировать и характеризовать свое внутреннее состояние, осознавать его динамику, ассоциативно объяснять его.

Ход упражнения. Дети группы образуют круг. Ведущий «Предлагаю начать сегодняшний день с того, что каждый из нас, подумав некоторое время скажет, какого он (или она) сейчас цвета. При этом речь идет не о цвете вашей одежды, а об отражении в цвете вашего состояния... Теперь расскажите, пожалуйста, о том, как изменялось ваше состояние, настроение в течение утренних часов с момента, как вы проснулись, и до того, как вы пришли сюда, - и с чем были связаны эти изменения. В заключение своего рассказа охарактеризуйте то состояние, в котором вы находитесь сейчас, и поясните почему вы выбрали для его обозначения именно тот цвет, который вы назвали.

Твое настроение

Цель: научиться определять свое эмоциональное состояние, учиться управлять своим настроением.

Ход упражнения. Ведущий: «Подумайте и определите, в каком эмоциональном состоянии вы находитесь чаще всего жизнерадостном, оптимистичном, или грустном, печальном, или подавленном, мрачном. Это - ваше настроение. У каждого человека есть свой тон обычного настроения. Про одного мы говорим: «жизнерадостный человек», хотя у него в отдельные моменты может быть и печальное, и подавленное настроение. Другого мы воспринимаем как мрачного, недовольного, хотя и он иногда может быть веселым, оживленным. Самое интересное, что мы никому не докладываем о своем настроении, но, взгляд, слово, движение, выражение лица, наклон головы, интонация, вздох, улыбка - и все становится ясно. Есть ли у тебя свое настроение, такое, в котором ты находишься чаще всего? А как ты думаешь, каким тебя видят твои друзья, одноклассники, родители? Учти, что свое настроение мы чаще всего невольно передаем другим людям.

Психологические исследования показывают, что человек с устойчивым мрачным настроением распространяет свое состояние на окружающих, с которыми он взаи-

модействует. В результате у всех может возникнуть общее подавленное настроение, когда не хочется ни шутить, ни разговаривать, ни обмениваться впечатлениями, когда в голову не приходят новые мысли, идеи, когда душой владеют не жизнеутверждающие чувства, а мрачные предчувствия. Но, с другой стороны, тебе известно, что постоянно выражаемая в словах и поведении бурная жизнерадостность, экзальтированность в проявлении чувств, даже положительных, также угнетающе действует на окружающих людей, утомляет их и часто вызывает раздражение, особенно тогда, когда оптимизм одного человека не соответствует общему настроению. Поэтому важно знать о своем обычном настроении и думать о соответствии своего настроения той или иной конкретной ситуации, а также о мере (степени) его проявления в поведении. Иными словами, ты должен управлять своим настроением, а не оно тобой.

«Чувствую себя хорошо»

Цель: закрепление навыков уверенного поведения и умения справляться с чувством тревоги.

Ход упражнения. Ведущий: « Назовите 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую себя хорошо» Воспроизведите их в своем воображении, запомните чувства, которые при этом возникнут. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надежное место и можете достать их оттуда, когда захотите. Нарисуйте это место и назовите эти ощущения» Краткое обсуждение выполнения задания.

Расслабляемся

Цель: освоение приемов позволяющих расслабиться, упражнение направлено на избавление от тревожности на уровне на телесных ощущений.

Ход упражнения. Психолог рассказывает о том, что в случаях, когда человек испытывает напряжение, можно помочь себе, расслабившись при помощи простых приемов, которые помогут не только почувствовать себя комфортнее и спокойнее, но и создать условия для более взвешенного, обдуманного поведения, не наносящего ущерба интересам другого человека. Выполнение упражнения.

А. - Сядем по удобнее. Спина расслаблена, опираемся на спинку стула, руки спокойно лежат на коленях. Можно закрыть глаза. Сделаем по десять глубоких медленных вдохов и выдохов. Чтобы замедлить их, вдыхая, сосчитаем про себя до семи, а выдыхая - до девяти. Можно и не считать - смотря как легче. Начнем.

По окончании:

- Теперь можно открыть глаза. Расскажем, что испытали, что по. чувствовали, выполняя это упражнение. Можно, я начну? Ведущий в данном случае показывает, как можно говорить о своих чувствах, стараясь описать то, что испытал, поподробнее.

Б.- Другой способ расслабиться можно было бы назвать «волшебное слово». Например, когда мы волнуемся, мы можем произнести это волшебное слово и почувствуем себя немного увереннее и спокойнее. Это могут быть разные слова: «покой», «тишина», «нежная прохлада», любые другие. Главное, чтобы они помогали вам. Давайте попробуем.

По окончании ведущий спрашивает, какие «волшебные слова» подобрал каждый из участников и что он почувствовал.

В. - Еще один способ успокоиться и расслабиться. Вспомните или вообразите себе ситуацию, которая обычно вызывает у вас волнение, напряжение. Произнесите про себя несколько утверждений о том, что вы чувствуете себя уверенно, спокойно. Но эти утверждения должны быть положительными. Например, «Я спокоен», и т. д. Начнем.

По окончании ведущий спрашивает, кто какие словосочетания использовал, что почувствовал, и просит рассказать, если не трудно, о том, какие ситуации вспомнились.

Г. Вверх по радуге.

Детей просят встать, закрыть глаза, сделать глубокий вдох и представить, что, вдыхая, они взбираются вверх по радуге, а, выдыхая, съезжают с нее как с горки. Уп-

ражнение повторяется 3 раза. После этого желающие делятся впечатлениями. Затем упражнение повторяется еще раз с открытыми глазами, причем количество повторений увеличивается до семи. После краткого обсуждения впечатлений учащимся предлагают простые способы

расслабления (например, максимально напрячь все мускулы, а затем расслабить их). Указывается на значение каждого из этих упражнений или их комплекса для регуляции собственных эмоциональных состояний.

Мусорное ведро

Цель: научить участников тренинговой группы справляться с психотравмирующими ситуациями.

Ход упражнения. Психолог показывает иллюстрацию, где изображено мусорное ведро, и просит детей объяснить, что, по их мнению, символизирует мусорное ведро. Детям предлагается нарисовать на бумаге мусорное ведро. Психолог направляет дискуссию таким образом, чтобы каждому участнику представилась возможность выбросить что-то из своей жизни, и предлагает детям представить, что они что-то выбрасывают за ненадобностью. Это может быть человек, какой-нибудь предмет, место или чувство.

Изобразить это надо так, как будто оно падает с руки в ведро. Дети описывают негативные моменты своей жизни так, как они изобразили это на картинке. Комментируя и задавая вопросы, они изучают выбор каждого. Психолог помогает группе идентифицировать свои чувства и общие темы. Для одних это может быть вполне реальное разочарование, например от бесполезного подарка. Другие будут описывать абстрактные понятия, такие как ненужные взаимоотношения.

Занятие 10. Эффективные приемы общения

Цель: знакомство с приемами общения; расширение представлений о способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения; развитие базовых коммуникативных умений.

Испорченный телефон

Цель: апробация с участниками приемов передачи невербальной информации.

Ход упражнения. Дети встают в цепочку. Психолог встает в конце цепочки. Таким образом, все дети повернуты к нему спиной. Хлопком по плечу он предлагает повернуться к нему лицом стоящему впереди подростку. Затем он жестами показывает какой-либо предмет (спичечный коробок, пистолет, волейбольный мяч и пр.). Первый участник поворачивается лицом ко второму и также хлопком по плечу просит его повернуться и показывает предмет, второй передает третьему, третий - четвертому и т. д. Последний участник показывает предмет. Условия: все делается молча, используются только жесты, можно лишь попросить повторить, участники не должны поворачиваться до тех пор, пока предыдущий участник не хлопнет их по плечу.

Умение вести разговор –это талант

Цель: ознакомить участников с приемами эффективного, уверенного общения к которым относятся: умение слушать и слышать, искренность, живой интерес к собеседнику, умение не перебивать, умение правильно вступать в спор и выходить из него, с уважением относится к точке зрения оппонента, умение сохранять достоинство даже в критических ситуациях.

Ход упражнения. Ведущий: «Если хочешь заинтересовать другого человека разговором, старайся расположить его к себе с первой же минуты, с первых же слов непременное условие взаимопонимания в общении - участливое доброе отношение к собеседнику. Мне кажется, что добрый человек - это такой человек, который обладает воображением и понимает, каково другому, умеет почувствовать, что чувствует другой. Задумайся, а умеешь ли ты разговаривать с людьми! например в компании друзей, знакомых?

Сейчас многие этого не умеют. Наверное, ты можешь припомнить такую ситуа-

цию: пришли в гости к знакомым или собрались где-то компанией, думали дружески поговорить, обсудить самые разнообразные, интересные всем проблемы. А разговор не получился. Почему?

Все говорят одновременно (и ты тоже), шумно, с увлечением, каждый - о своем, и друг друга не слушают. И в результате - никакого удовольствия от встречи. А это так обидно. Воспитанный человек умеет разговаривать в компании, он уважает собеседника или собеседников, а поэтому с интересом выслушивает их, не торопится с собственными высказываниями.

К. Морли остроумно заметил, что «существует только один способ стать хорошим собеседником - уметь слушать». И еще, обрати внимание на то, что беседу, разговор оживляет не столько ум, сколько взаимное доверие. Это доверие означает уверенность в себе и своем собеседнике, в мотивах своих и его поступков, благожелательное отношение друг к другу и окружающим. Доверие основано на искренности собеседника. Никакое общение, сотрудничество не может основываться на недоверии и подозрительности. Развивай у себя чувство доверия к людям. Хороший человек обычно доверчив. В своих отношениях с людьми он исходит из представления, что каждый добр, честен, порядочен, и очень удивляется, огорчается, расстраивается, когда в ком-то этих качеств не обнаруживает. Плохой человек подозрителен, он в каждом видит жулика, карьериста, любую удачу другого человека объясняет тем, что «кто-то его толкает, кто-то за ним стоит или тем, что тот использовал недозволенные средства - хитрость, лесть, обман; и его очень трудно убедить в порядочности этого человека. Среди твоих знакомых тоже, наверное, есть и плохие, и хорошие люди. А ты? Вероятно, тебе, как и каждому, есть над, чем задуматься. Ты должен научиться культурно, спорить. При этом помни, что в споре может родиться истина и он имеет какой-то смысл если взвешиваются все «за» и «против».Самое трудное в споре - иметь четкое представление о своей точке зрения, о позиции, которую ты защищаешь. Быть может, и с тобой так бывало, когда ты просто навязывал свое мнение, делал это упорно, не заботясь о доказательствах, не слушая возражений и, главное, не интересуясь ими.

А ты никогда не воспринимал возражения как личную обиду? Тут уж забывается предмет спора, да и не спор это. Между тем культура поведения в споре предполагает необходимость внимательно выслушивать и другую сторону, с уважением относиться к другой точке зрения. Народная поговорка предупреждает: «Говори, но не спорь, а хоть спорь, да не вздорь».

Общение - это...

Цель: отработка навыков невербального компонента общения, умения слушать другого, навыков наблюдательности в общении, умений точной передачи информации.

А. Невербальное общение. « Передай другому».

Ход упражнения. Дети сидят в кругу и по очереди каждый без слов передают соседу какой-либо воображаемый предмет. Сосед должен «взять» его соответствующим образом и назвать. Затем он предлагает уже другой, свой предмет следующему по кругу. Упражнение повторяется, пока все не примут участие. Обсуждение.

- Легко или трудно было передавать предмет?
- Кому легко? А в чем были трудности?
- Легко или трудно было отгадывать предмет?
- Кому было легко?
- А в чем заключались трудности?

Б. Наблюдательность в общении. «Что помню?»

Один из детей (по желанию) садится спиной к аудитории. Остальные вслух загадывают одного из присутствующих. Задача водящего - как можно подробнее описать внешний вид загаданного. Когда описание будет закончено, члены группы могут дополнить описание своими наблюдениями. После этого кто-либо другой садится спиной к аудитории, загадывается новый человек и процедура повторяется. Смена водящего

происходит еще несколько раз.

Обсуждение. Легко или трудно было описывать внешность? В чем были трудности? Почему? Что легче всего вспоминается? Что труднее? Кому было легко выполнять это упражнение? Почему?

В. Умение слушать другого. «Спина к спине».

Двое детей (по желанию) садятся на стулья спиной друг к другу. Их задача - вести диалог на какую-либо интересующую обоих тему в течение 3-5 минут. Остальные дети играют роль молчаливых зрителей. Обсуждение. Дети делятся своими ощущениями. Легко ли было вести разговор? В чем были трудности? Есть ли удовлетворение от разговора? Зрители высказывают свои наблюдения.

Г. Точная передача информации. «Пересказ текста».

– Сейчас все вы покинете комнату, останется только один человек. Ему я зачитаю, текст. После этого, я приглашу в комнату второго участника, и первый перескажет ему текст, который только что прослушал. Затем я приглашу в комнату третьего участника. Второй расскажет ему то, что рассказали ему. Затем я позову следующего и так до тех пор, пока все участники не окажутся в комнате. Просьба ко всем внимательно слушать каждого участника. Необходимо, чтобы в тексте было два-три героя и определенная протяженность действия. Объем текста - около 50 строк. (Психологу следует иметь запасной вариант текста, на случай повтора упражнения.) Обсуждение. За счет чего произошло искажение информации? Что «своего» каждый внес в рассказ? Бывает ли так в жизни? Что надо делать, чтобы искажения были минимальными?

Найди свою пару

Цель: развитие и закрепление эффективных коммуникативных умений.

Ход упражнения. Ведущий: *«*Я раздам вам карточки, на которых написано название животного. Названия повторяются на двух карточках. К примеру, если вам достанется карточка, на которой будет написано «слон», знайте, что у кого-то есть карточка, на которой тоже написано «слон». Прочтите, пожалуйста, что написано на вашей карточке. Сделайте это так, чтобы надпись видели только вы. Теперь карточку можно убрать. Задача каждого – найти свою пару. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, нельзя только ничего говорить и издавать характерные звуки «вашего животного». Другими словами, все, что мы будем делать, мы будем делать молча. Когда вы найдете свою пару, останьтесь рядом, но продолжайте молчать, не переговаривайтесь. Только когда все пары будут образованы, мы проверим, что у нас получилось».

Занятие 11. Как достичь цели

Цель: обучение тому, как ставить цели; отработка навыков преодоления препятствий на пути к достижению целей.

Бегущие огни

Цель: тренировка умения мобилизировать свои силы для достижения цели, развитие волевого компонента.

Ход упражнения. Дети сидят в кругу, один из них говорит своему соседу (по часовой стрелке) какую-нибудь совсем короткую приветственную фразу, например: «Доброе утро!». Сосед должен как можно скорее встать, повторить эту фразу и снова сесть, а его сосед должен сделать то же самое, и волна вставания и повторения бежит по кругу как по трибунам во время чемпионата мира по футболу. Попросите выполнить это задание с максимально возможной скоростью. Когда волна прошла полкруга, к заданию добавляется еще один элемент, на усмотрение, скажем, седьмого участника. Этот элемент может быть вербальным или невербальным. Например, участник, сидящий напротив начавшего игру, встает и говорит: «Доброе утро!», а потом дважды хлопает в ладоши, затем садится. Теперь все последующие играющие должны выполнять именно этот комплекс, а затем (после 7 ходов) очередной участник добавляет еще что-нибудь и т. д.

По секрету

Цель: научится уверенно актуализировать и формулировать свои цели и конкретизировать задачи необходимые для их достижения.

Ход упражнения. Ведущий: «У каждого человека есть самые сокровенные цели и желания. Мы о них стараемся не говорить в силу разных причин. Боимся, что нас неправильно поймут окружающие, начнут высмеивать или будут завидовать и т. д.

Сегодня вы сформулируете основные цели, которых вы хотели бы достичь в ближайшее время. Подумайте, какие конкретные шаги необходимо предпринять. Затем вы выберете человека, которому больше всех доверяете в нашей группе, и поделитесь с ним своими планами на будущее. Постарайтесь быть максимально откровенными, ведь вы уже поняли, что это лучший способ получить понимание и поддержку. Поэтому выскажите свои самые сокровенные желания, самые тайные цели, о которых вы боитесь рассказать другим людям, ведь вы знаете, что это останется только между вами, так как ваш партнер умеет хранить секреты. Будьте откровенны с собой и с тем человеком, которого вы выберете в качестве партнера для этого этюда.

Принцип.

Цель: обучение участников тому, как правильно ставить цели и достигать их. А именно: Ставить цель только в позитивной форме: «Я могу...», «Я хочу...». Умению расслабляться, если возникает тревога и боязнь неудачи. Умению подключать волю для достижения цели. Умению анализировать и формулировать необходимые этапы, шаги для достижения желаемого. Умению противостоять препятствиям и успешно преодолевать их. Умению признавать ошибки и пониманию того, что они неизбежны на любом пути.

Ход упражнения. Ведущий: «Все свои цели, все свои желания высказывайте только в положительной форме «Я хочу», «Я могу», «Я буду». Помните, отрицательное высказывание лишь выражает ваши эмоции и не ведет к действию. Более того, оно часто блокирует действие, препятствует ему. Мы начнем с того, что выясним, что именно вы на самом деле хотите изменить в себе, своей жизни. Это очень важно, иначе можно поставить перед собой ложные цели, ведущие лишь к самообману и очередной неудаче.

На самом деле сделать это довольно трудно. Существует много внутренних преград - от простого неумения думать о себе до внутренних конфликтов и проблем, настолько глубоко похороненных в нас, что мы не осознаем их и чувствуем лишь непонятное нам самим сопротивление, выражающееся в страхе, скуке, лени, желании заняться чем-нибудь другим. Существует также внутренний цензор, проверяющий все, что вы хотите высказать (даже себе), и уныло повторяющий: «Это нереально... Не говори глупостей... Все будут над тобой смеяться».

А. Расслабление.

Любая проблема, любая трудность, с которой мы сталкиваемся, все, что мы называем не очень попятным и совершенно безразмерным словом «стресс», вызывает мышечное напряжение. И возникает очередное «чертово колесо», заколдованный психологический круг: чем важнее для нас преодоление трудностей, решение задачи, тем больше мы напрягаемся (не специально, так получается почти автоматически), чем больше напряжение, тем труднее решить проблему. Поэтому очень важно научиться расслабляться и делать это всегда, как только почувствуете напряжение. Изо всех сил напрягите сразу все мышцы, сохраняйте это напряжение, медленно считая до двадцати. Затем глубоко вдохните и вместе с очень медленным выдохом снимите это напряжение. Пусть паше тело обмякнет.

Откиньтесь на спинку стула и посидите несколько минут просто так, ни о чем не думая, чувствуя, как вам хорошо и спокойно. Вы сами почувствуете, когда вам надо продолжить упражнение. Обычно это происходит через две-три минуты. Не принуждайте себя. Лениво, как бы нехотя, возьмите ручку или микрофон. Скажите или напишите сверху на листе бумаги: «Что я хочу на самом деле?» и так же расслабленно, без

напряжения начинайте отвечать на этот вопрос. Не напрягайтесь, пишите все, что взбредет вам в голову, в любой форме, любые глупости. Будьте свободны, не направляйте движение мысли, пусть она течет, как хочет, вы лишь фиксируете ее. Ручка пишет, голос звучит, а вы лишь наблюдаете за этим, как будто все это происходит помимо вашей воли.

Б. Включение воли.

– А теперь - внимание! Полный свет. Ритмичная музыка, вы включили свою волю. Чувствуете себя активным и деятельным человеком. Вы сами знаете, что надо, чтобы это почувствовать. Вы берете лист бумаги и решительно пишете сверху : « Хочу, чтобы в ближайшее полгода» и за 3 минуты вновь выскажите все что попало, в любой форме, каким бы странным или глупым это ни казалось. Три минуты прошло. Отложите ручку, расслабьтесь, верните себя в состояние спокойствия. Посидите так немного почувствуйте, как вам хорошо, как тепло распространяется по вашему телу. Представьте себя в маленьком театре. Вы сидите в затемненном зале, а на сцене стоит человек. Этот человек - вы такой, каким вы себе нравитесь. Представьте себя счастливым и улыбающимся. Сейчас вы такой, каким хотите быть и можете стать. Посмотрите на человека на сцене внимательно. Сейчас вы должны будете поставить спектакль, где он будет играть главную роль. Вы увидите его в разных ситуациях и поймете, что в нем есть такого, чего в вас еще нет, что привлекает вас в нем. Пусть в этом спектакле будут эпизоды, где он проявит свои знания и умения. Вспомните такие недавние события своей жизни, где вы действовали не самым удачным образом, которые были для вас трудны. Дайте ему сыграть эти сцены. Всмотритесь: что он умеет, знает, понимает, может больше и лучше, чем вы. Теперь, когда вы поняли это, возьмите ручку и запишите, что вас привлекает в нем, что в нем есть такого, чего в вас нет.

Прочтите очень внимательно все, что вы записали, и, если надо, дополните. Ничего не вычеркивайте. Не переходите к следующему листу, не закончив предыдущий. Прошу вас, ничего не исправляйте, каким бы странным и нелепым вам сегодня все это ни казалось. После того как вы внесете все дополнения, вновь просмотрите свои записи и из каждого списка выберите по три самых желанных желания. Не думайте о том, насколько они осуществимы. Просто выберите и поверьте, что они для вас - самые главные.

В. Шаги к цели.

Первый шаг: анализ цели. Спросите себя: что значит достичь этой цели? В чем конкретно это может проявиться? Второй шаг: оцените и запишите, на каком этапе осуществления цели вы сейчас находитесь, что вы уже знаете, умеете, можете. Третий шаг: оцените свои возможности. Четвертый шаг: решите, что вам нужно сделать, что вы предпримете, чтобы достичь цели. Пятый шаг: точная конкретизация каждого из действий по времени. Шестой шаг: осуществление того, что вы наметили. Седьмой шаг: проверка результатов.

Г. Неудача.

Не отказывайтесь сразу от достижения цели; не думайте, что вы не способны сделать это. Неуспех как знак «проезд по этой дороге закрыт». Но существует ведь множество других путей. Вы в тупике? Допустим. Можно, конечно, в нем поселиться, обустроить его, украсить на все случаи жизни изречениями о собственной неудачливости и отсутствии способностей, используя их для защиты от требований действительности. Так в уюте и покое можно просуществовать очень долго. Но, может, проще вернуться назад (немного) и попробовать другой путь? Если, конечно, избранная цель еще манит вас. Проанализируйте, с чем связана неудача, в чем причина, где ошибка. Боязнь сделать ошибку», «ориентация на ошибку»: так называется в науке этот симптом, являющийся краеугольным камнем «комплекса неудачника».Важно понять - ошибки неизбежны на любом пути. Проблема не в том, чтобы не совершить их, а в том, чтобы относиться к ним правильно, т. е. анализировать их и использовать для продвижения к

цели, а не как повод в очередной раз все бросить и увлеченно муссировать спои неудачи.

Действуйте! Ошибайтесь, проваливайтесь, но действуйте! Активное действие - главное, что отличает победителя от неудачника».

Именинный пирог

Цель: научить участников группы фокусироваться на своей мечте, цели, осознавать важность удовлетворения желаний для своей жизни. Научиться формулировать цели, которые необходимо достичь каждому участнику для удовлетворения своих потребностей. Это упражнение усиливает позитивные чувства и носит мягкий, безопасный характер.

Ход упражнения. Психолог предъявляет тему желаний. Члены группы обсуждают важность желаний для своей жизни, участникам предлагается сфокусироваться на любой мечте или желании, которые они хотели бы видеть исполненными. В отведенном пространстве иллюстрации они зарисовывают свое желание, как будто задуманное в день рождения. Обсуждение. Дети делятся своими желаниями и рассказывают, почему хотят видеть их сбывшимися. Психолог стимулирует детей к разговору о том, как раскрывается при этом каждый из них. Дети побуждаются к комментариям относительно дополнительных желаний, которые, по их мнению, необходимо исполнить каждому участнику для удовлетворения своих потребностей. По мере развития дискуссии усиливаются позитивные чувства. Это упражнение носит мягкий, безопасный характер.

Занятие 12.Полюбить себя

Цель: прояснение Я-концепции; развитие уверенности в себе через любовь; закрепление благоприятного отношения к себе.

«Бип!»

Цель: создание позитивного настроя на работу, учиться чувствовать друг друга без опоры на зрительные анализаторы.

Ход упражнения. Вся группа, за исключением водящего, сидит кругом (на стульях или в креслах). Водящий с завязанными глазами ходит внутри круга, периодически садясь к участникам на колени. Его задача - угадать, к кому он сел. Ощупывать не разрешается, садиться надо спиной к сидящему, так, как будто садишься на стул. Сидящий должен сказать «Бип», желательно не своим голосом, чтобы его не узнали. Если водящий угадал, на чьих коленях он сидит, то этот член группы начинает водить, а предыдущий садится на его место.

Не могу полюбить себя

Цель: учиться принимать себя, осознавать свои достоинства и недостатки, преодоление связанных с этим осознанием тревожных тенденций.

Ход упражнения. Ведущий: «В течение ближайших 15 минут вы должны составить как можно более подробный список причин, по которым вы не можете полюбить себя. Если вам не хватит отведенного времени, можете писать дальше, но ни в коем случае не меньше. Написали? Теперь вычеркните все то, что относится к общим правилам, принципам типа: «Любить себя нескромно», «Человек должен любить других, а не себя».

Мы уже выясняли, что подобные высказывания лишь ширма, за которой неудачник прячется от реальных причин своих неудач. Поэтому пусть в списке бстанется лишь то, что связано лично с вами. Теперь перед вами список ваших недостатков. Этот список, короткий или длинный список того, что портит вам жизнь». Прежде всего, подумайте: если бы эти недостатки принадлежали не вам, а какому-нибудь другому человеку, которого вы очень любите, какие из них вы простили бы ему или, может быть, посчитали даже достоинствами? Вычеркните эти черты, они не могли помешать вам полюбить другого человека и, следовательно, не могут помешать полюбить себя. Отметьте те черты, те недостатки, которые вы могли бы помочь ему преодолеть. Почему бы вам не сделать то же самое для себя? Почему не помочь самому себе?

Выпишите их в отдельный список, а из этого вычеркните. Ну что, много ли осталось? Давайте поступим с ними таким образом: скажем себе, что они у нас есть, надо научиться жить с ними и думать, как с ними справиться. Мы же не откажемся от любимого человека, если узнаем, что некоторые его привычки нас, мягко говоря, не устраивают.

Я в лучах солнца

Цель: учиться принимать свои достоинства и недостатки, повышение самооценки участников.

Ход упражнения. Ведущий: «В начале занятий мы с вами это упражнение делали, попробуем еще раз. На отдельном листе нарисуйте солнце так, как его рисуют дети: с кружком посредине и множеством лучиков. В кружке напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Около каждого луча напишите что-нибудь хорошее о себе. Задача - написать о себе как можно лучше. Носите этот листочек всюду с собой. Добавляйте лучи. А если вам станет особенно мерзко на душе и покажется, что вы ни на что не годитесь, достаньте это солнце, посмотрите на него и вспомните, почему вы написали о том или другом своем качестве. Приводите как можно более конкретные примеры, выражающие это качество. Еще лучше записать это в дневник или на магнитофон.

Одно предупреждение все же необходимо. Любить себя - это не значит все время гладить себя по головке и все прощать. Любить себя - это значит понимать свои слабости и недостатки и даже отвратительные черты, для того чтобы иметь силы и возможности их преодолевать, становиться лучше, сильнее, независимее. А значит, быть готовым к трудностям.

Гимн себе

Цель: прояснение Я – концепции, повышение уверенности в себе, осознание своей ценности и уникальности.

Ход упражнения. Ведущий: «Я – это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что исходит от меня, - это подлинно мое, потому что именно Я выбрал(а) это. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут увидеть; мои чувства, какими бы они ни были, - тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мои голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому (самой). Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому я могу очень близко познакомиться с собой.

Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам. Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самом(самой). Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, - это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент. Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел (а) и ощущал(а), что Я говорил(а) и что Я делал(а), как Я думал(а) и как Я чувствовал(а), Я вижу, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом (самой).

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. У меня есть все, чтобы быть близким(ой) С другими людьми, чтобы быть продуктивным(ой), вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе и поэтому я могу строить себя.

Я – это Я, и Я – это замечательно.

Формула любви к себе

Цель: осознание участниками своей уникальности, важности быть самим собой, не бояться быть самим собой.

Ход упражнения. Ведущий: «Вспомните известный мультфильм про маленького серенького ослика, которому надоело быть осликом. И он стал вначале бабочкой, потом, если не ошибаюсь, птичкой, потом кем-то еще... Пока, наконец, не понял, что для него самого и для всех других будет лучше, если он останется маленьким сереньким осликом.

Поэтому, прошу вас, не забывайте каждый день подходить к зеркалу, смотреть себе в глаза, улыбаться и говорить: «Я люблю тебя (и назовите свое имя) и принимаю тебя таким, какой ты есть, со всеми достоинствами и недостатками. Я не буду бороться с тобой, и мне совершенно незачем побеждать тебя. Но моя любовь даст мне возможность развиваться и совершенствоваться, самому радоваться жизни и приносить радость в жизнь других».

Занятие 13.Жизнь по собственному выбору

Цель: развитие умения анализировать свои личностные качества; отработка навыков преодоления препятствий на пути к достижению целей; бучение тому, как эффективно использовать свое время.

Мне приятно сказать.

Цель: создание позитивной рабочей обстановки, сплочение коллектива.

Ход упражнения. Ведущий: «Традиционные взаимные приветствия на этом занятии мы проведем с обязательным использованием в начале фразы: «Здравствуйте, мне приятно тебе сказать. Вы вправе закончить беседу по своему усмотрению, но начало диалога должно быть именно таким. Найдите несколько самых теплых слов для, каждого человека. Подойдите обязательно к каждому и непременно с улыбкой. Баш диалог не должен затягиваться, ведь нужно отдать часть своего тепла другим. Не жалейте своей души, своего тепла, отдавая, вы только приобретаете!»

А что дальше?

Цель: обсуждение с участниками целей и конкретных шагов, которые необходимо предпринять для их осуществления, стимулирование самостоятельности.

Ход упражнения. Ведущий: «Теперь обсудим ваши перспективные цели и те конкретные планы, которые вы намерены предпринять для их осуществления, у каждого из вас есть 3-4 минуты для того, чтобы рассказать об этом всей группе. Члены группы могут задавать вам вопросы, конкретизировать цели, помогать в определении шагов по их достижению. Основная задача - составить определенную программу ваших действий на ближайшее будущее».

Должен или выбираю?

Цель: отработка волевых навыков для преодоления препятствий на пути к достижению цели.

Ход упражнения. Ведущий: «Мы часто слышим от других людей слово «должен.. Настолько часто, что оно звучит внутри нас, заставляя подчиняться. Нами могут руководить люди, ситуации, а также собственные моральные установки. Очень часто какая-то часть личности сопротивляется этому«должен., но человек подчиняется, подавляя ее. Он говорит себе: «Я должен быть гордым.» - и не позволяет себе простить друга, мучаясь при этом, или: «Я должен поддерживать их. Я должен быть заботливым и заботится о людях, предпочитающих жить за счет чужой активности». Если человек руководствуется в основном «долженизмами» - это значит, что настоящий хозяин положения не он сам, а какие-то посторонние авторитеты. Эти авторитетные «должен» могут совсем не соответствовать конкретной ситуации. Часто они бывают просто сомнительными. Если вы считаете, что непременно должны быть на вечерней «тусовке» во дворе, среди сверстников, вами руководит «тусовка». Если вы идете в школу только

потому, что должны туда ходить, вами руководит школа. И в томи в другом случае бывает

так, что решение принято не вами.

Всякий раз, когда человек что-то должен, он может превратить это в «хочу». Мама может думать: *«*Я должна идти смотреть футбольный матч, в котором участвует сын, хотя хотелось бы, конечно, сходить в магазин за покупками. »Дети без труда распознают, что родители делают по своей воле, а что - из чувства долга. Если мама сможет превратить «я должна» в «я хочу», она скажет себе: *«*Я предпочитаю поболеть за сына, другие дела могут и подо ждать». Качество общения неизмеримо возрастает, если решения принимаются сознательно, а не под давлением чувства долга (качество учебы или работы тоже, если вы научились находить в них удовольствие). «Когда моя мама говорит "ты должен", во мне сразу само звучит "не буду", эти слова одного малыша относятся не только к детям. Нам кажется, что мы можем только подчиниться или восстать. Если мы подчиняемся, остается чувство обиды. Если восстаем, возникает неприязнь и та же обида. Оба способа реагирования толкают нас к какой-то форме мести. Если мы сами выбираем отношение к той или иной ситуации, мы проявляем волю. Для этого надо сознательно сосредоточиться на наилучшей мотивации для данного дела или каких-либо действий. Замените утверждения, вынуждающие вас на что-либо, на утверждение, содержащие личный выбор. Например «Я должен: Мать разозлится, если я не пойду с ней. Я хочу доставить радость матери, пойдя с ней; Я должна выгладить белье на всю семью. Я выглажу белье, чтобы моя семья была опрятно одета; Я должен работать в саду. Это прекрасный способ почувствовать себя взрослым»

Переход от «я должен» к «я хочу» означает, что вам будет легче бороться не только со своими «долгами», но и с «долгами», возложенными на вас другими. Быть может, в настоящий момент у вас есть несколько дел, которые вам не по душе. И если вы, так или иначе, все равно занимаетесь ими, почему бы не выбрать к ним другое отношение, чтобы вместо скуки или раздражения испытать удовольствие? Такой сознательный выбор может превратить неудачный день в день достижений.

Влияние личности быстро начинает расти, когда желания и действительность начинают совпадать. Бессильное, серое существование превращается в жизнь, полную свободы и радости, в жизнь по своему выбору.

Я реальный; идеальный; глазами других

Цель: развитие умений уверенно, без чувства тревоги анализировать свои личностные качества. Учиться анализировать расхождения.

Ход упражнения. Психолог просит детей нарисовать себя такими, какие они есть; такими, какими хотели бы быть; и такими, какими их видят другие люди. В ходе обсуждения дети пытаются ответить на вопрос, чем вызваны расхождения в представлениях о том, каким ты хотел бы быть и каким тебя видят другие, с тем ты какой ты есть на самом деле.

Машина времени

Цель: развитие рефлексии, повышение уверенности в себе.

Ход упражнения. Психолог предлагает участникам поговорить об их жизни и пофантазировать о том, что можно было бы сделать иначе. Просит детей представить, что они перенеслись в какое-то время своей жизни, которое им бы хотелось изменить. Группе предлагается зарисовать это событие так, как оно могло бы произойти. Дети включают и действия, которые им следовало бы сделать, чтобы добиться другого развития событий. Обсуждение.

Сначала каждый подросток рассказывает о реальном событии из своего прошлого. Затем они раскрывают, каким образом они изменили это прошлое. Эмпатия вызывается путем стимулирования понимания участниками мотивов, по которым каждый участник предпочел бы измененное событие или опыт. Дети побуждаются к тому, чтобы посоветовать друг другу пути изменения прошлого.

Занятие 14. Звездная карта моей жизни. Контракт с самим собой

Цель: укрепление своего устойчивого я; дальнейшее самораскрытие, самопознание; развитие умения анализировать и определять психологические характеристики, своих и окружающих людей

Ты меня уважаешь?

Цель: создание позитивной рабочей атмосферы.

Ход упражнения. Ведущий: «Сегодня у вас есть возможность сказать друг другу самое главное, что вы хотели бы сказать. Не упускайте этого случая, такой шанс может больше и не представиться. Мы сейчас сядем в большой круг и поговорим, у всех участников есть право сказать то, что хочется».

Моя вселенная

Цель: укрепление устойчивого Я, закрепление уверенности в себе, осознание своей уникальности и общности с другими людьми.

Ход упражнения. Детям раздаются листы бумаги. В центре листа надо нарисовать солнце (как уже делалось) и в центре солнечного круга написать крупно букву «Я». Затем от этого Я - центра своей вселенной - надо прочертить линии к звездам и планетам: Мое любимое занятие... Мой любимый цвет... Мое любимое животное... Мой лучший друг... Моя любимая игра... Моя любимая одежда... Моя любимая музыка... Мое любимое время года... Ч то я больше всего на свете люблю делать... Место, где я больше всего на свете люблю бывать... Мой любимый певец или группа... Мои любимые герои... Я чувствую у себя способности к ... Человек, которым я восхищаюсь больше всего на свете...Лучше всего я умею...Я знаю, что смогу...Я уверен в себе, потому что...

Психолог говорит о том, что «звездная карта» каждого показывает, что у всех много возможностей, много того, что делает каждого из нас уникальным, и того, что нас объединяет. Поэтому мы нужны друг другу, и каждый человек может добиться в жизни успеха и сделать так, чтобы другим людям рядом с ним было веселее и радостнее жить.

Какой я человек?

Цель: анализ изменений собственных представлений о себе; способствовать самораскрытию и дальнейшему самопознанию.

Ход упражнения. Ведущий: «Откройте первые листы своего дневника и еще раз внимательно прочитайте. Если есть необходимость, то измените свои ответы. Постарайтесь увидеть то, как изменились ваши собственные представления о себе».

Именно сегодня

Цель: учиться формировать позитивное мышление, закрепление уверенности в себе.

Ход упражнения. Ведущий: «Приводим текст зарядки позитивного мышления, которую рекомендует Д. Карнеги. Она получила название «Именно сегодня».

Каждое утро работайте над собой. Мы много говорим о важности физических упражнений, пробуждающих нас из состояния полусна, в котором пребывают многие. Но еще больше мы нуждаемся в духовных и умственных упражнениях, которые бы каждое утро стимулировали нас к действию. Не забывайте говорить себе ободряющие слова. Разве ежедневный ободряющий разговор с самим собой выглядит глупым, легкомысленным и детским? Нет, напротив, в этом самая суть здоровой психологии. Беседуя с самим собой каждый день, вы можете научиться управлять своими мыслями.

Думайте о мужестве и счастье, о силе и покое.

1. Именно сегодня я буду счастлив. Счастье заключено внутри нас, оно не является результатом внешних обстоятельств. Поэтому человек счастлив настолько, насколько он полон ,решимости быть счастливым.

2. Именно сегодня я приспособлюсь к жизни, которая окружает меня, и не буду пытаться приспособить все к своим желаниям. Я приму мою семью, мою учебу,

обстоятельства моей жизни такими, как они есть, и постараюсь приноровиться к ним.

3. Именно сегодня я позабочусь о своем организме. Я сделаю зарядку, буду ухаживать за своим телом, избегать вредных для здоровья воздействий и мыслей, чтобы мой организм охотно выполнял все мои требования и установки.

4. Именно сегодня я уделю внимание развитию своего ума. Я изучу что-нибудь полезное. Я не буду лентяем в умственном отношении. Я прочитаю с интересом то, что требует усилия, размышления, сосредоточенности.

8. Именно сегодня я займусь нравственным самоусовершенствованием. Для этого я сделаю что-то хорошее, полезное конкретному человеку и выполню два дела, которые мне не хочется делать.

6. Именно сегодня я буду ко всем доброжелательно настроен. Я постараюсь выглядеть как можно лучше, буду любезным и щедрым на похвалы, не буду придираться к людям или пытаться их исправить.

7. Именно сегодня я буду жить только нынешним днем, не стремясь решить проблему всей моей жизни сразу. Я легко выполню любую, даже рутинную работу.

8. Именно сегодня я проведу полчаса в покое и одиночестве и постараюсь расслабиться..

9. Именно сегодня буду радоваться жизни и буду счастливым. Я буду любить и верить, что те, кого я люблю, любят меня».

Занятие 15.Прощай...

Цель: закрепление представления участников о своей уникальности, обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности; закрепление дружеских отношений между членами группы

Карусели

Цель: создать и закрепить положительный эмоциональный настрой в группе.

Ход упражнения. Большая группа делится на две подгруппы и встает «круг» лицом друг к другу. Дается задание: один круг стоит на месте, другой идет по часовой стрелке. Например, улыбнуться каждому, сказать комплимент или что-то приятное.

Я к вам пишу...»

Цель: обогащение личного опыта, знаний о себе на основе обратной связи.

Ход упражнения. Ведущий: «Сейчас мы займемся эпистолярным жанром. В конце занятия каждый из нас получит по письму, в написании которого примут участие все присутствующие. Но прежде всего подпишите свой лист в правом нижнем углу (имя, фамилия - как вам захочется) и передайте его соседу справа.

У вас в руках оказался лист, на котором стоит имя вашего соседа. Адресуйте ему несколько слов. Что писать? Все, что вам хочется сказать этому человеку: добрые слова, пожелания, признания, сомнения; это может быть и рисунок... Но ваше обращение должно состоять из одной, двух фраз. Для того чтобы ваши слова не были прочитаны никем, кроме адресата, нужно загнуть верхнюю часть листка. После этого листок передается соседу справа. А вам приходит новый лист, на котором вы можете написать короткое послание следующему человеку. Так продолжается до тех пор, пока вы не получите листок с вашими собственными именем и фамилией».

Это письмо, сделав круг, побывало в руках каждого участника, и каждый написал вам то, что, может быть, давно хотел сказать. В результате такого кругового письма все дети обмениваются взаимными «эмоциональными поглаживаниями». Психолог советует этот листок сохранить и в трудные моменты жизни заглядывать в него, чтобы вспомнить, каким «веселым», «воспитанным», «игривым» и т. д. видят тебя окружающие люди. Прощай

Цель: закрепление дружеских отношений между участниками.

Ход упражнения. Ведущий: «Наши занятия подошли к концу, и мы расстаемся. Но все ли вы успели сказать друг другу? Может быть, вы забыли поделиться с группой своими переживаниями? Или есть конкретный участник, мнение которого о себе вы

хотели бы узнать? У вас есть этот шанс сейчас, действуйте здесь и теперь».

Я-это Я

Цель: закрепление осознания своей уникальности и ценности, повышение самооценки.

Ход упражнения. Ведущий: « Я – это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как я. Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как я. Поэтому все, что исходит от меня, - это подлинно мое, потому что именно я выбрал(а) это. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут увидеть; мои чувства, какими бы они ни были, - тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, - вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому (самой).

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего я не знаю. Но поскольку я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самом (самой). Все, что я вижу и ощущаю, все, что я говорю и что я делаю, что я думаю и чувствую в данный момент,- это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент. Когда я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что я видел(а) :и: ощущал(а), что я говорил(а) и что я делал(а), как я думал(а) и как я чувствовал(а), я вижу, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться оттого, что кажется не подходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом (самой). Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать, у меня есть все, чтобы быть близким(ой) с другими людьми, чтобы быть продуктивным(ой), вносить смысл. И порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе и поэтому я могу строить себя. Я - это Я, и Я - это замечательно.

Подарки

Цель: закрепление позитивного настроя у ребят.

Ход упражнения. Каждый подросток придумывает подарок, который хотелось бы подарить человеку, сидящему рядом подарок должен подходить данному человеку как можно лучше и доставлять ему радость.

Приложение 4

Результаты исследования ситуативной тревожности у старшеклассников после реализации программы психолого-педагогической коррекции

Таблица 6

Результаты по методике диагностики самооценки уровня тревожности Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина

№	Фамилия, имя	Ситуативная тревожность	Личностная тревожность	Средний показатель тревожности	Уровень тревожности
1.	А.Р.	46	45	45,5	Высокий
2.	Б.Г.	34	44	39	Средний
3.	Б.М.	52	44	48	Высокий
4.	В.А.	29	28	28,5	Низкий
5.	В.Ю.	36	36	36	Средний
6.	Д.Т.	45	43	44	Средний
7.	Ж.А.	52	46	49	Высокий
8.	К.В.	29	27	28	Низкий
9.	К.И.	30	28	29	Низкий
10.	К.К.	46	38	42	Средний
11.	К.Т.	56	46	51	Высокий
12.	К.Ю.	45	43	44	Средний
13.	Л.М.	44	42	43	Средний
14.	М.Н.	40	37	38,5	Средний
15.	П.М.	24	21	22,5	Низкий
16.	С.И.	38	27	32,5	Средний
17.	С.Ю.	32	23	27,5	Низкий
18.	Т.Д.	36	30	33	Средний
19.	Х.А.	52	51	51,5	Высокий
20.	Щ.И.	27	26	26,5	Низкий

Низкий уровень:30% - 6 человек
Средний уровень:45%-9 человек
Высокий уровень:25%-5 человек

Таблица 7

Результаты уровня тревожности по методике Дж. Тейлора. Адаптация Т.А. Немчина

№	Фамилия, имя	Показатель тревожности	Уровень тревожности
1.	А.Р.	26	Средневысокий
2.	Б.Г.	23	Средневысокий
3.	Б.М.	25	Высокий
4.	В.А.	4	Низкий
5.	В.Ю.	15	Средненизкий
6.	Д.Т.	13	Средненизкий
7.	Ж.А.	34	Высокий
8.	К.В.	10	Средненизкий
9.	К.И.	11	Средненизкий
10.	К.К.	15	Средневысокий
11.	К.Т.	17	Средневысокий
12.	К.Ю.	14	Средненизкий
13.	Л.М.	12	Средненизкий
14.	М.Н.	16	Средневысокий
15.	П.М.	10	Средненизкий
16.	С.И.	15	Средненизкий
17.	С.Ю.	18	Средневысокий
18.	Т.Д.	6	Средненизкий
19.	Х.А.	24	Средневысокий
20.	Щ.И.	3	Низкий

Низкий уровень: 10% - 2 человека
Средний уровень (с тенденцией к низкому):45%-9 человек Высокий уровень: 10%-2 человека
Средний уровень (с тенденцией к высокому):35%-7 человек

Таблица 8

Результаты уровня тревожности по методике изучения уровня тревожности А.М. Прихожан

№	Фамилия, имя	Показатель тревожности	Уровень тревожности
1.	А.Р.	61	Нормальный
2.	Б.Г.	68	Повышенный
3.	Б.М.	62	Повышенный
4.	В.А.	31	Низкий
5.	В.Ю.	53	Нормальный
6.	Д.Т.	62	Повышенный
7.	Ж.А.	101	Очень высокий
8.	К.В.	24	Низкий
9.	К.И.	39	Нормальный
10.	К.К.	61	Нормальный
11.	К.Т.	48	Нормальный
12.	К.Ю.	75	Повышенный
13.	Л.М.	35	Нормальный
14.	М.Н.	59	Нормальный
15.	П.М.	49	Нормальный
16.	С.И.	41	Нормальный
17.	С.Ю.	54	Нормальный
18.	Т.Д.	47	Нормальный
19.	Х.А.	68	Повышенный
20.	Щ.И.	29	Низкий

Низкий уровень: 15% - 3 человека Нормальный уровень:55%-11 человек
Повышенный уровень:25%-5 человек
Очень высокий уровень:5%-1 человек

Математическая обработка результатов исследования по критерию Вилкоксона после формирующего эксперимента

Для выявления изменений уровня тревожности учащихся после психолого-педагогической коррекции, будет использовать Т-критерий Вилкоксона, так как он позволяет установить направленность и выраженность изменений признака в двух разных условиях, на одной и той же выборке испытуемых, объем которой больше 5 и меньше 50 человек. Сформулируем гипотезы.

НО: Интенсивность сдвигов уровня тревожности в сторону уменьшения не превышает интенсивности сдвигов в сторону ее увеличения.

Н1: Интенсивность сдвигов уровня тревожности в сторону уменьшения превышает интенсивность сдвигов в сторону ее увеличения

Таблица 9

Расчёт показателей уровня тревожности по критерию Вилкоксона

№	Уровень тревожности		Разность (сдвиг)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
	До проведения коррекции	После проведения коррекции			
1	45,5	45,5	0	0	-
2	39	39	0	0	-
3	48	48	0	0	-
4	28	28,5	0,5	0,5	2
5	43	36	-7	7	11
6	42,2	44	1,5	1,5	4,5
7	51,5	49	-2,5	2,5	6,5
8	28	28	0	0	-
9	29	29	0	0	-
10	42	42	0	0	-
11	51,5	51	-0,5	0,5	2
12	48	44	-4	4	8
13	49	43	-6	6	10
14	50,5	38,5	-12	12	12
15	22,5	22,5	0	0	-
16	35	32,5	-2,5	2,5	6,5
17	27,5	27,5	0	0	-
18	33,5	28	-5,5	5,5	9
19	52	51,5	-0,5	0,5	2,5
20	28	26,5	-1,5	1,5	4,5
					$\sum(R)_Э$ =78

$\sum(R)_э$= 78

$\sum(R)_г = N(N+1)/2$
$\sum(R)_г = 12(12+1)/2=78$
$\sum(R)_г=\sum(R)_э$
Ранжирование проведено верно.
Количества «типичных» сдвигов 10;
« нетипичных» сдвигов 2

Подсчитываем сумму рангов сдвигов в нетипичном направлении

$T=\sum R_г$
$T_э= 2+4,5=6,5$
$T_э= 6,5$
Определяем критические значения для п = 12
$T_{кр}0,01= 9$

Рисунок 10. Ось значимости $T_э=6,5< T_{0,01кр}$ 9
Принимаем Н1, так как наблюдается снижение критерия тревожности.
Ответ: НО отвергается, принимается Н1 интенсивность сдвигов уровня тревожности в сторону уменьшения превышает интенсивность сдвигов в сторону ее увеличения.

Приложние 5
Таблица 11

Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственные
1	2	3	4	5	6	7
1-й этап: «Целеполагание внедрения инновационной технологии по коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников»						
1.1.Изучить документы по предмету внедрения (Программа психолого- педагогическо й коррекции ситуативной тревожности у учащихся у старшеклассников)	Изучение нормативной документации, ФЗ и Законов РФ, Постановлений Правительства РФ в области образования и безопасности среды и личности в РФ	Обсуждение, анализ, изучение документации и нормативных источников по теме, наблюдение	Пед. Совет, поиск и анализ литературы, работа психологической службы, самообразов ание, обучение на факультете психологии ЧГПУ	1	Сентябрь	Психолог
1.2. Поставить цели внедрения Программы психолого- педагогическо й коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников	Выдвижениеи обоснование целей внедрения программы	Обсуждение, анализ материалов по цели внедрения программы, работа психологичес кой службы	Работа психологиче ской службы, наблюдение, беседа	1	Сентябрь	Психолог
1.3. Разработать этапы внедрения Программы психолого-педагогическо й коррекции ситуативной тревожности у у старшеклассников	Изучение и анализ содержания этапов внедрения программы,его задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности	Анализ состояния учащихся, анализ программы внедрения	Работа психологиче ской службы, совещание, анализ документаци и, работа по составлению программы внедрения	1	Сентябрь	Психолог
1	2	3	4	5	6	7
1.4. Разработать	Анализ уровня подготовленност	Составление программы	Администра тивное	1	Сентябрь	Психолог

программно-целевой комплекс внедрения программы психолого- педагогическо й коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников	И пед. Коллектива к внедрению инноваций, анализ работы ОУ по теме внедрения (психолого- педагогическая коррекция ситуативной тревожности у у старшеклассников), подготовка методической базы внедрения программы	внедрения, анализ материалов готовности ОУ к инновационной деятельности	совещание, анализ документов, составление программы внедрения			
2-й этап: «Формирование положительной психологической установки на внедрение Программыпсихолого-педагогической коррекцииситуативной тревожности у старшеклассников»						
2.1. Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у администрации ОУ и заинтересованных субъектов внедрения	Формирование готовности внедрить программу в ОУ, психологически й подбор и расстановка субъектов внедрения	Обоснование практической значимости внедрения, тренинги (развития, готовности к инновационной деятельности, внедрения), беседы, обсуждения, популяризация идеи внедрения программы	Индивидуальные беседы с заинтересова нными субъектами внедрения программы, работа психологиче ской службы ОУ, участие в семинарах со смежной тематикой	1	Октябрь	Психолог, администрация ОУ
1	2	3	4	5	6	7
2.2. Сформировать положительну ю реакцию на предмет внедрения программы у педагогическог о коллектива ОУ	Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий в ОУ и их значимости для ОУ, значимости и актуальности внедрения	Беседы, обсуждение, семинары, выпуск стен- газеты (тема: проблемы, связанные с повышением уровня ситуативной тревожности	Беседы, семинары, изучение передового опыта внедрения инновацион ных технологий в ОУ, творческая	Не менее 5	Сентябрь - нояб рь	Психолог, администрация ОУ

	программы	у старше-классников)	деятельность			
2.3. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения программы у заинтересованных субъектов вне ОУ	Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий вне ОУ и их значимости для системы образования, значимости и актуальности внедрения программы для психологической безопасности общества	Методические выставки, семинары, консультации, научно- исследовательская работа, конференции и конгрессы	Участие в конгрессах, конференциях, семинарах по теме внедрения, статьи, выставки	Не менее 5	Сентябрь - нояб рь	Психолог, администрация ОУ
2.4. Сформировать веру всвои силы по внедрению инновационной технологии в ОУ	Анализ своего состояния по теме внедрения, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения, исследование психологического паспорта субъектов внедрения	Постановка проблемы, обсуждение, тренинг развития, методы НЛП	Беседы, консультации, самоанализ	1	Сентябрь – нояб рь	Психолог
3-й этап: «Изучение предмета внедрения программыпсихолого-педагогической коррекциисituативной тревожности у старшеклассников»						
1	2	3	4	5	6	7

3.1. Изучить необходимые материалы и документы о предмете внедрения (психолого- педагогическая коррекция ситуативной у старшеклассников)	Изучение материалов и документов о предмете внедрения инновационной программы и документации ОУ	Фронтально	Семинары, работа с литературой и информационными источниками	1	Декабрь	Психолог
3.2. Изучить сущность предмета внедрения инновационно й программы в ОУ	Освоение системного подхода в работе над темой изучения предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм и методов	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги (развития, готовности к инновационной деятельност и)	1	Январь	Психолог, администрация ОУ
3.3. Изучить методику внедрения темы программы	Освоение системного подхода в работе над темой	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги (целеполагания, внедрения)	1	Февраль	Психолог, администрация ОУ
4-й этап: «Опережающее (пробное) освоение предмета внедрения программыпсихолого- педагогической коррекцииситуативной тревожности у старшеклассников»						

4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы	Определение состава инициативной группы, организационная работа, исследование психологическог о портрета субъектов внедрения	Наблюдение, анализ, собеседовани е, обсуждение, методы НЛП	Работа психологиче ской службы ОУ, тематически е мероприя-тия , уроки	Не менее 6	Апр ель	Психолог, администрация ОУ
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	Беседы, консультаци и, работа психологиче ской службы ОУ	1	Апр ель	Психолог, администрация ОУ
1	2	3	4	5	6	7
4.3. Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения программы	Анализ создания условий для опережающего внедрения инновационной программы	Изучение состояния дел в ОУ по теме внедрения программы, обсуждения, экспертная оценка, самоаттестаци я	Производственное собрание, анализ документаци и ОУ	1	Май	Психолог, администрация ОУ
4.4. Проверить методику внедрения программы	Работа инициативной группы по новой методике	Изучение состояния дел в ОУ, корректировк а методики	Посещение уроков, работа психологиче ской службы ОУ, внеурочные формы работы	Не менее 5	1-е полу годи е	Психолог, администрация ОУ, инициативная группа по внедрению программ ы
5-й этап: «Фронтальное освоение предмета внедрения программыпсихолого- педагогической коррекцииситуативной тревожности у старшеклассников»						
5.1. Мобилизовать педагогическиЙ коллектив ОУ на внедрение инновационной программы	Анализ работы инициативной группы по внедрению программы	Сообщение о результатах работы по инновационной технологии, тренинги (внедрения, готовности к инновационно	Пед. совет, работа психологиче ской службы ОУ,	1	Янв арь	Психолог, администрация ОУ, инициативная группа по внедрению Программ

		й деятельности), работа психологической службы ОУ				ы
1	2	3	4	5	6	7
5.2. Развить знания и умения, сформированные на предыдущем этапе	Обновление Знаний о предмете внедрения программы, теории систем и системного подхода, методики внедрения	Обмен опытом внедрения инновационных программ, самообразование, тренинги (готовности к инновационной деятельности, саморегуляции), работа психологической службы ОУ	Наставничество, консультации, работа психологической службы ОУ, семинар	1	Январь – март	Психолог, администрация ОУ, инициативная группа по внедрению программы
5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения инновационной программы	Анализ состояния условий для фронтального внедрения программы в ОУ	Изучение состояния дел в ОУ по теме внедрения программы, обсуждения, работа психологической службы	Работа психологической службы ОУ, производственное собрание, анализ документов	1	Май	Психолог, администрация ОУ
		ОУ	ОУ			
5.4. Освоить всем педагогически м коллективом предмет внедрения (Программа психолого- педагогическо й коррекцииситуативной тревожности у старшеклассников)	Фронтальное освоение программы психолого- педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников	Наставничество,обмен опытом, анализ и корректировка технологии внедрения программы	Работа психологической службы ОУ, пед. совет, консультации и, работа метод.объединений	1	Январь	Психолог, администрация ОУ
6-й этап: «Совершенствование работы над темой психолого-педагогической коррекции-ситуативной тревожности у старшеклассников»						
1	2	3	4	5	6	7

6.1. Совершенство вать знания и умения, сформированн ые на предыдущем этапе	Совершенствование знаний и умений по системному подходу	Наставничество, обмен опытом, корректировка методики	Конференция, конгресс по теме внедрения, анализ материалов, работа психологической службы ОУ	1	Январь	Психолог, администрация ОУ
6.2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по внедрению программы	Анализ зависимости конечного результата по 1-му полугодию от создания условий для внедрения программы	Анализ состояния дел в ОУ по теме внедрения программы, обсуждение, доклад	Производственное собрание, анализ документаци и ОУ, работа психологической службы ОУ	1	Январь	Психолог, администрация ОУ
6.3. Совершенство вать методику освоения внедрения программы	Формирование единого методического обеспечения освоения внедрения программы	Анализ состояния дел в ОУ по теме внедрения программы, методическая работа	Работа психологической службы ОУ, методическая работа	Не менее 3	Сентябрь - декабрь	Психолог, администрация ОУ
7-й этап: «Распространение передового опыта освоения внедрения программы психолого- педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников»						
7.1. Изучить и обобщить опыт внедрения инновационно й технологии	Изучение и обобщение опыта работы ОУ по инновационной технологии	Наблюдение, изучение документов ОУ, посещение уроков	Работа психологической службы ОУ, стенды, буклеты, внеурочные формы работы	Не менее 5	Сентябрь - декабрь	Психолог, администрация ОУ
7.2. Осуществить наставничество над другими ОУ, приступающими к внедрению программы	Обучение психологов и педагогов других ОУ Работе по внедрению программы	Наставничество, обмен опытом, консультации, семинары	Выступление на семинарах, работа психологической службы ОУ		Март – май	Психолог, администрация ОУ

7.3. Осуществить пропаганду передового опыта по внедрению программы в ОУ	Пропаганда внедрения программы в районе/городе	Выступления на семинарах, конференциях ,конгрессах, научная и творческая деятельность	Участие в конференциях, конгрессах, написание статей и научной работы по внедрению программы	Январь - февраль	1 - 3	Психолог, администрация ОУ
7.4. Сохранить И углубить традиции Работы над темой, сложившееся на предыдущих этапах	Обсуждение динамики работы над темой, научная работа по теме внедрения программы	Наблюдение, анализ, работа психологической службы ОУ, научная деятельность	Семинары, написание научной работы т статей по теме внедрения программы, изучение последующего опыта внедрения программы в различных ОУ	Октябрь - февраль	Не менее 2	Психолог, администрация ОУ