



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 подростков в  
период подготовки к егэ**

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

Проверка на объем заимствований:

64 % авторского текста  
Работа рекомендована к защите  
рекомендована / не рекомендована

« 1 » 06 2020 г.

зав. кафедрой ТиПП  
Кондратьева О.А. Кондратьева О.А.

Выполнила:

студентка группы ЗФ/510-099-5-1  
Микулина Евгения Андреевна

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук, доцент  
Крыжановская Надежда Васильевна

Челябинск  
2020

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ПОДРОСТКОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЕГЭ .....	7
1.1. Понятие ситуативной тревожности в психолого-педагогической литературе.....	7
1.2. Возрастные особенности ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ.....	13
1.3. Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ .....	21
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ПОДРОСТКОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЕГЭ .....	29
2.1. Этапы, методы и методики исследования.....	29
2.2. Характеристика выборки и анализ результатов исследования конфликтного поведения.....	35
ГЛАВА 3. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ПОДРОСТКОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЕГЭ .....	42
3.1. Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в период подготовки к ЕГЭ.....	42
3.2. Анализ результатов исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ .....	50

3.3. Рекомендации для родителей и педагогов по коррекции ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ .....	55
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	63
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	68
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Диагностические методики для измерения ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ .....	76
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ на констатирующем этапе эксперимента .....	85
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ .....	88
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ на формирующем этапе эксперимента .....	106

## ВВЕДЕНИЕ

Психические состояния тревожности людей и их изучение в современной психологической науке являются актуальной проблемой.

За последние десятилетия в нашей стране происходят большие изменения в социально – экономических условиях, система образования претерпевает изменения касающиеся форм образования, структуры, итогового контроля и других аспектов. Одно из самых главных изменений – введение Единого Государственного Экзамена (ЕГЭ) в систему образования. По этой причине все более актуальным становится изучение ситуативной тревожности подростков в период подготовки к единому государственному экзамену.

К процедуре прохождения экзаменов и в подготовке к экзаменам данные нововведения в системе общеобразовательных учреждений предъявляют высокие требования.

Многозадачность и сложность процедуры единого государственного экзамена вызывает у педагогов, психологов, администраций учебных заведений, выпускников и их родителей – общественности в целом, множество сомнений и дискуссий [12, с. 43].

Развитие интереса к проблеме ситуативной тревожности в отечественной науке начал формироваться давно, но свое наибольшее значение, он получил именно в современной науке. Разработкой проблемы ситуативной тревожности занимаются следующие отечественные психологи и педагоги: Г.М. Андреева, Е.А. Афонькова, Л.С. Выготский, О.Н. Громова, Т.В. Драгунова, Е.М. Дубовская, В.И. Журавлев, А.С. Залужский, Р.Л. Кричевский, Б.Т. Лихачев, Е.Н. Лукашенко, Е. В. Первышева, Л.А. Петровская, Л.С. Славина, В.М. Тимоховец, Н.И. Шевандрин, А.И. Шипилов, О.Н. Щуркова и др.

Для того чтобы развивать потенциальные возможности личности, ее внутренние ресурсы, а также для интенсификации творческого начала

подростков и их полной самореализации в учебно-воспитательном процессе, необходимо изучить все функциональные компоненты ситуативной тревожности и средств, которые способствуют её конструктивной коррекции. Усовершенствование и преобразование современной психолого-педагогической системы предполагает поиск новых идей и технологий, форм и механизмов, а также методов подготовки учащихся к преодолению ситуативной тревожности. Именно поэтому темой для исследования была выбрана: «Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ».

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

Объект исследования – ситуативная тревожность подростков в период подготовки к ЕГЭ.

Предмет исследования – психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ.

Гипотеза: ситуативная тревожность подростков в период подготовки к ЕГЭ изменится, если провести программу психолого-педагогической коррекции.

Для решения поставленной цели в работе ставятся следующие задачи:

1. Изучить понятие ситуативной тревожности в психолого-педагогической литературе.
2. Выявить особенности ситуативной тревожности подростков.
3. Разработать модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ.
4. Определить этапы, методы и методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования.

6. Реализовать программу психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ.

7. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.

8. Составить рекомендации для родителей и подростков по коррекции ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ.

Методы исследования:

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

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование по методикам: Методика «Измерение уровня тревожности» Дж. Тейлор, Методика «Оценка тревожности» Ч.Д. Спилбергер, Методика «Шкала тревожности» О. Кондаш.

3. Метод математической статистики Т-критерий Вилкоксона.

База экспериментального исследования: МАОУ Гимназия № 80, г. Челябинск, учащиеся 11А класса в количестве 20 человек, в возрасте 16-17 лет.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ПОДРОСТКОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЕГЭ

## 1.1. Понятие ситуативной тревожности в психолого-педагогической литературе

Тревожность является одним из ключевых понятий в психологии, это связано с тем, что феномен тревожности в жизни людей, имеет важную роль. Переживания по поводу будущего, наши страхи – это всё проявления тревожности, это склонность реагировать на то, что еще не произошло, эмоциональным напряжением.

Тревожность перед экзаменом и перед любым важным делом является признаком заинтересованности и не равнодушия к делу. Тревожность может быть умеренной и чрезмерной, у каждого человека своя грань, отделяющая их друг от друга.

Ситуативная тревожность – это тревожность, возникающая периодически в связи с конкретными ситуациями и событиями.

Личностная тревожность – это тревожность, проявляющаяся в значительном числе ситуаций.

В современной психологии различают «тревожность» и «тревогу», хотя несколько лет назад это различие было не таким значимым. Это разделение характерно и в зарубежной, и в отечественной психологии [12, с. 23].

Тревога – эмоциональное состояние, возникающее в ситуации опасности (неопределенной опасности) и проявляющееся в предвкушении неприятного развития событий. Так трактуется понятие «тревога» в самом общем смысле, согласно «Краткому психологическому словарю» [9, с. 45].

В современной психологии тревожность рассматривается как психическое свойство и определяется как склонность человека к переживанию тревоги, которая считается низким порогом проявления реакции тревоги [19, с. 56].

Проблема тревожности претерпела таких больших спадов и подъёмов в своём изучении, как ни одна другая в современной психологии. Если в 1927 г. в «Психологических знаниях» приводилось всего три статьи, то в 1960-м - уже 222, а в 1995-м - более 600 [1, с. 76].

Отечественная психология активно занялась исследованием тревожности в XX веке, и этот период приходился на 1970-е - начало 1990-х гг.

В источниках литературы по психологии не достаточно наличествует этих психологических явлений, которые в одно и тоже время оцениваются и очень высоко, и довольно узко, в том числе функционально. Тревожность считается центральной задачей прогрессивной цивилизации, с одной стороны, с иной – состояние психики, которое вызывается особыми критериями опыта или же истории (соревновательная, экзаменационная тревожность), «осевая симптома» невроза и т.п. [3, с. 67].

В исследованиях отечественных ученых проблемам тревожности уделено достаточно мало внимания, и они носят неизученный характер. Все это связано не только с социальными популярными основаниями, но и что воздействием, которое было оказано на становление западных социальных и научных направлений, как психоанализ, экзистенциальная философия, психиатрия и психология [16, с. 23].

В последние 10 лет, внимание передовых специалистов по психологии к исследованию тревожности важно увеличилось, это связано с резкими переменами в социальной жизни, которые порождают непредсказуемость и неразбериху нашего грядущего и, как следствие, манят за собой треволнения психологической напряженности, тревожность и тревогу.

Также следует отметить, что и в на данный момент в нашей стране тревожность исследуется только в конкретных условиях, прикладных проблем (школьная, экзаменационная, соревновательная тревожность и др.) [16, с.57]. Тревожность занимает одно из самых важных мест в психологических исследованиях, с тех пор как З. Фрейд выделил её роль при неврозах [8]. В 90-е гг. XIX в. З. Фрейд впервые связал тревогу как следствие неадекватной разрядки либидо. После этого он провел ряд уточнений первоначальной концепции тревоги. Далее он связывал тревогу с нарастающим психическим напряжением, являющееся результатом, который не находит выхода энергии либидо. Далее в «Лекциях по психоанализу» (1916-1917 гг.) он уверенно выделил то, что возбуждение, которое не завершается разрядкой, далее превращается в страх и появляется в неврозах страха. Таким образом, страх и тревога проявляются как обратные, отрицательные стороны сексуального влечения [6, с.32].

Уже позже, после разработки метапсихологии, З. Фрейд выделяет тревогу как функцию Эго. С данной точки зрения тревога начинает приобретать адаптивную функцию, ее функция заключается в предупреждении человека о предшествующей угрозе, с которой необходимо справиться [там же].

По мнению А.М. Прихожан, тревожность – это преодоление эмоционального дискомфорта, которое связано с ожиданием предшествующей угрозы, с дискомфортом. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента [цит. по 14, с.4].

По мнению Н.Д. Левитова тревожность – это состояние психики, которое выражается в нарушении покоя и состоянии опасения, которое вызывается возможными неприятными событиями [цит. по 10, с.99].

Г.М. Бреслав считает, что тревожность – является личностной чертой, которая отражает уменьшение порога чувствительности к разным

стрессовым ситуациям. Тревожность проявляется в частом ощущении дискомфорта и угрозы собственному «я» в различных ситуациях; тревожность является склонностью к преодолению тревоги, которая характеризуется низким порогом появления реакции тревоги: это один из главных показателей индивидуальности [5, с.33].

Авторы, которые занимаются вопросом тревожности: К. Гольдштейн, З. Фрейд, К. Хорни, солидарны с мнением, что тревожность является диффузным опасением и что главное отличие тревожности и страха состоит в том, что страх – это реакция на какую-то специальную опасность, а тревожность является беспредметной. Главная характеристика тревожности – это ощущение неопределенности и беспомощности перед опасностью [цит. по 13, с. 43].

Данный уровень тревожности является естественной и одной из главных особенностей личностной активности. Не всегда высокий уровень тревожности – это субъективное проявление неблагополучия личности. При всем этом, существует оптимальный индивидуальный, самый актуальный уровень полезной тревоги.

По мнению О.Х. Маурер, главная функция тревожности – сигнализирующая, она ведет к подкреплению таких реакций и таким формам поведения, которые приводят к предотвращению переживания более яркого страха или уменьшают уже имеющийся страх [цит. по 14, с.44].

Тревожность – это известие об угрозе, которое сигнализирует о различных трудностях препятствующих достижению цели, присутствующим в истории и разрешает сконцентрировать силы и что наиболее попробовать добиться лучшего итога. Этим образом, степень тревожности и боязни являющиеся обычными, как нужные для эффективнейшего приспособления к реальности и характерен всем людям [7, с.55].

В прогрессивной литературе по психологическим наукам видятся различные определения мнения тревожности, в то же время большое

количество ученых сходятся в признании надобности расценивать его дифференцировано - как ситуативное проявление и как личностную характеристику с учетом переходного состояния и его динамики.

Ключевой предпосылкой семантической неопределенности и многозначности в концепциях связанных с тревожностью считается то, собственно что термин употребляется, как правило, в 2-ух прямых значениях, которые считаются взаимосвязанными, но в то же время считаются абсолютно разным мнениям. Обычно термин «тревожность» употребляется для описания нехорошего или неприятного эмоционального ощущения или внутреннего условия, которое характеризуется субъективными состояниями напряжения и беспокойства, плохих предчувствий. С физиологической стороны – возобновлению автономной нервной системы. Тревожность появляется тогда, когда человек принимает данный раздражитель или ситуацию как приносящие в себе актуально или потенциально элементы вреда, опасности и угрозы. Тревожное состояние варьируется по интенсивности и может изменяться во времени как функция стресса, которому подвергается человек [18, с.44].

«Тревожность» как термин употребляется для определения сравнительно стойких различий оригинальности, в предрасположенности человека испытать данное состояние. В предоставленном случае тревожность сравнивается с чертой личности. Тревожность, как личностная, или же ситуативная не раскрывается только в поведении. Но её степень определяется исходя из того, насколько редко и часто и как активно у людей появляются состояния тревожности [2, с.53].

По определению Ч.Д. Спилбергера, положение тревожности имеет место быть личными, осознано принимаемыми чувствами опасности и напряжения, которые сопровождаются или же связанными с активацией или же возбуждением автономной нервной системы. Тревожность как черта личности, является мотивом или приобретенным, которая располагает

человека к принятию широкого круга объективно безопасных обстоятельств как содержащих в себе угрозу, яркость которых не совсем соответствует величине объективной опасности [цит. по 17, с.44].

Тревожность, в настоящее время объясняется как напряжение, беспокойство и нервозность. Огромная реактивная тревожность приводит к нарушению внимания, иногда и нарушению тонкой координации. Личностная тревожность (устойчивая характеристика человека) объясняется как устойчивая склонность принимать большой объем ситуаций как угрожающие ему и реагировать на данные ситуации состоянием тревожности.

Исследования тревожности современных психологов нацелены на разделение ситуативной тревожности, которая связана с определенной внешней ситуацией, и личностной тревожности, которая является стабильным свойством личности, а также на разработку методов анализа тревожности, как результата взаимодействия личности и ее окружения [цит. по 20].

Таким образом, в различных источниках тревожность трактуют разное, но возможно прийти к одному выводу, собственно, что тревожность – это состояние опаски, беспокойства, которое человек проверяет в ожидании проблем. Принято выделять ситуативную тревожность и личностную тревожность. Ситуативная тревожность определяется для личности угрожающими ситуациями или такими главными обстоятельствами в жизни, в зависимости от которых находится судьба человека, а личностная тревожность является стабильным свойством человека. Нередкое чувство тревожности имеет возможность неблагоприятно отображаться на психическом и психологическом самочувствии людей, в следствие этого нужно вовремя обнаружить степень тревожности и как возможно быстрее изменить его.

## 1.2 Возрастные особенности ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ

По возрастной хронологии, подростки в период подготовки к ЕГЭ – это учащиеся одиннадцатого класса [12, с.23]. Огромное значение для развития подростков имеет психическое здоровье, т. е. состояние полного душевного, физического и социального благополучия. Главной сложностью подростков в данном возрасте является быстрый темп протекающих в этот период изменений. Подростковый возраст характеризуется тем, что подростки очень часто находятся в ситуации дискомфорта, подростки реагируют на эту ситуацию, обычно, негативными переживаниями, которые влекут за собой тревожность. Тревожность определяется субъективными ощущениями напряженности, беспокойства, негативных предчувствий, а с точки зрения физиологии – активацией вегетативной нервной системы.

Подростковый возраст – это важнейший и трудный этап в каждой жизни, это время, которое характеризуется выбором и во многом определяет всю дальнейшую жизнь подростка. Он определяется как переход от детства к взрослости. В данном возрастном периоде формируется мировоззрение, формируются новые ценности, идеалы, жизненные перспективы. Данный период характеризуется становлением сознания и самосознания личности, а поведение человека должно регулироваться его самооценкой, которая представляет собой центральное образование личности [62, с.45].

Положение тревожности появляется как чувственная реакция на стресс и имеет возможность быть различной по интенсивности и оживленной во времени. Конкретный степень тревожности считается натуральной и неотъемлемой чертой интенсивной работы личности. Каждый индивид имеет свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности – он называется полезной тревожностью. Оценивание подростками своего состояния в этом

отношении является для него одним из главных компонентов самовоспитания и самоконтроля. Подростки, которые относятся к категории высоко тревожных, склонны чувствовать в широком диапазоне ситуацию угрозы для их самооценки и жизнедеятельности [11, с.33].

Ведущая деятельность – учебно-профессиональная деятельность. Появляется личностное новообразование – это ощущение одиночества, основательное ощущение, для которого свойственно происхождение собственного внутреннего мира.

Самосознание претерпевает значительные перемены – меняется значимость личных ценностей, частые замены сомнений личных свойств молодых людей перетекают в целостное отношение к себе самому. старшеклассники принимают себя как маленькую часть большего мира. Подростки обращают внимание окружающих на собственную уникальность, непохожесть с другими и подчеркивают это всеми возможными средствами.

В этом возрасте у подростков остро встает вопрос о своей карьере, необходимо ставить определенные жизненные цели и так же, необходимо поэтапно их реализовать. Этот возраст характеризуется мечтанием о будущем и с будущим связана большая часть переживаний подростков.

Отношения в классах подростков становятся достаточно ровными и стабильными.

Доверительность теперь является качеством общения со взрослым, чувство дружбы становится более избирательным.

В группах подростков наблюдаются примеры длительной дружбы ребят друг с другом, которая обычно переходит в доверительные отношения и исповедальные отношения. Теперь в отношениях главным считается принцип схождения и равенства.

А.М. Прихожан признаками подростковой тревожности считает:

1) поведенческие: подросток постоянно теребит что-то в руках, теребит бумагу, теребит одежду, крутит волосы; сосет ручку, палец, волосы,

одежду; грызет ногти, ручку; напряжен, скован, не может расслабиться; повышенная суетливость, рассеянность; теряется, когда задают неожиданный вопрос; сбивчивая, неровная речь; постоянно исправляет ответ, работу, без существенного улучшения ее качества, постоянно извиняется; напряженно следит за реакцией педагогов, улавливает малейшие изменения лица и пр.; часто плачет;

2) физиологические: легко краснеет (бледнеет), лицо покрывается пятнами; в значимых ситуациях сильно потеет; дрожит, дрожат руки; сильно вздрагивает при неожиданном обращении, неожиданных звуках; учащенное сердцебиение; затрудненность дыхания; соматические жалобы: боль в животе, позывы к мочеиспусканию, пульсация в висках, головная боль и т. п.; нарушение сна; нарушение питания;

3) эмоциональные: позитивные, мобилизующие; ярко выраженная боязнь неудачи, катастрофического провала; непереносимость ожидания; желание убежать, скрыться, исчезнуть; чувство одиночества, незащищенности; чувство неполноценности, беспомощности, вины, стыда [цит. по 8].

Трудности старшеклассников относятся в ведущим к тревогам и огромным страхам, которые связаны с самоутверждением в среде сверстников, с задачей выбора профессии, а еще с учебной работой. Сама по себе тревога – это эмоциональная реакция, которая характеризуется ощущением внутреннего напряжения. В данном состоянии тревожности протекает сильное психоэмоциональное напряжение, поэтому высокая тревожность у подростков является фактором риска. Этот фактор провоцирует различные нарушения невротического характера, психические расстройства и расстройства здоровья. Классным руководителям и учителям, именно поэтому, необходимо владеть информацией о эмоциональном состоянии своих учеников.

Ситуативная тревожность и профессиональное самоопределение взаимосвязаны, так как тревожность имеет большое влияние на интеллектуальное развитие подростка, в данном случае творческие способности подростков прекращают развиваться, меняется оригинальность мышления, притупляется любознательность. Возвышенная степень тревожности оказывает воздействие на эффективность общения, на отношения с друзьями, порождая инциденты. Ситуативная тревожность ведёт к отсутствию у человека убежденности в собственных способностях, связана с отрицательным общественным статусом [23, с.56].

Ситуативная (реактивная) тревожность – это привычка понимать довольно многое в качестве угрозы для себя и своих близких. Чаще психический стресс проходит в форме реактивной тревожности [26].

Реактивная тревожность характеризуется личными переживаемыми чувствами, напряжением, беспокойством, стрессовостью. Довольно высочайшая реактивная тревожность вызывает отсутствие интереса, временами нарушение координации. Маленькая ее степень имеет возможность сказываться на результатах работы негативно. Положение реактивной тревожности появляется как чувственная реакция на ситуацию стресса. Как правило, степень реактивной тревожности изменяется (повышается или же снижается перед важными встречами, перед исполнением серьезных заданий, состязаниями, ораторством в аудитории. Тревожность имеет возможность быть итогом не так давно пережитых мероприятий [46, с.32].

Выявление ситуативной тревожности как личностного свойства достаточно важно, потому что это свойство напрямую влияет на поведение субъекта. Тревожность – особенность обязательная и естественная, активной личности, её деятельности. Каждый имеет уровень тревожности желательный или оптимальный, и у каждого он свой – по-другому ее называют полезной тревожностью. Самовоспитание и самоконтроль –

существенный компонент оценивания человеком себя в этом состоянии тревожности [55, с.44].

Ситуативная тревожность изначально не определялась как негативная черта. Для успешной деятельности людей определенный уровень тревожности является необходимым условием.

Реактивная тревожность подростков может быть вызвана и общением учителей с учеником, доминированием авторитарного стиля общения или непоследовательности требований. В обоих случаях подростки находятся в частом напряжении, опасаясь не подчиниться требованиям взрослых, не «угодить» им, переступить жесткие рамки [цит. по 36]. Такие рамки, которые пытается установить педагог с авторитарным стилем общения, часто предполагают быстрое выполнение задания, это и держит подростков в постоянном напряжении в на протяжении длительного времени и вытекает в страх сделать все неправильно или просто не успеть сделать. Дисциплинарные меры, которые применяются этим учителем, обычно сводятся к порицаниям, окрикам, отрицательным оценкам или наказаниям [27, с.55].

Существует различное количество видов тревожности.

По мнению А.М. Прихожан, существует два вида тревожности в общении со сверстниками у старшеклассников:

- адекватная, отвечающая за неблагополучие в общении со сверстниками;
- неадекватная, которая при беспристрастном благополучии порождается конфликтным строением самооценки, в этом случае, сущность переживаний неадекватной тревожности заключается в наличии неизменных колебаний между высочайшим уровнем требований и невысокой самооценкой. Нейтральные истории еще оцениваются как угрожающие [цит. по 55, с.71].

Последующие изучения А.М. Прихожан свидетельствовали о том, что в подростковом возрасте неадекватная тревожность в большинстве случаев содержит картину «разлитой» тревожности, захватывающей различные сферы. У старшеклассников тревожность (до 55% высоко беспокойных юношей и девушек) как устойчивое воспитание личности как оказалось связанной с интимными механизмами личного становления [цит. по 55, с. 32].

Другая ситуация – обстановка соперничества, конкуренции, сильную тревожность она станет вызывать у старшеклассников, образование коих протекает в критериях гиперсоциализации. В данном случае старшеклассники, попадая в ситуацию соперничества, станут устремляться быть первым, любым способом добиться самых больших итогов.

Еще одна ситуация – повышенная ответственность. Тревожный подросток из старшего класса попадает в нее, в этой ситуации видно обусловленность тревоги страхом, страхом не оправдать надежду, не оправдать ожиданий взрослого и, возможно, быть им отвергнутым. В такой обстановке подростки с тревогой отличаются, обычно, яркой реакцией, чаще, неадекватной. В том случае, когда получается предвидеть или ожидать ситуацию которая вызывает тревогу, вырабатывается стереотип поведения, так называемый шаблон, который позволяет снизить тревогу или вообще избежать ее. К данным шаблонам относится систематический страх от участия в видах деятельности, вызывающих беспокойство, ну и молчание, вместо ответов на вопросы незнакомых взрослых или тех, к кому ребенок относится негативно [13, с.43].

Имеется общие особенности в проявлении индивидуальной тревожности старшеклассников в индивидуальном (внутриличностный конфликт), межличностном (проблемы в концепции близких взаимоотношений со сверстниками) степенях, в области бытовых взаимоотношений (индицирование, закрепление также трудности обработки

отрицательных чувств), в когнитивном (преувеличивание, сверхобобщение также абсолютизирование), макросоциальном степенях (общественные значимости также эталоны, способствующие росту отрицательных чувств). Впрочем все личностно беспокойные старшеклассники выделяются приятель от приятеля с точки зрения поведенческого компонента тревожности. Подростки с тревожностью характеризуются активными проявлениями тревожности и беспокойства, огромным количеством страхов, при этом тревога и страхи возникают в ситуациях в которых ничего не угрожает. Подростки с тревожностью отличаются большой чувствительностью.

Реактивная тревожность часто сопровождается конфликтом завышенной и заниженной самооценки, в такой тревожности существует противоречие между сильной неуверенностью в себе и высоким притязанием. В данном случае подростки стремятся добиться успеха во всех возможных сферах, но он же не дает старшеклассникам правильно оценить свои успехи, и сопровождается чувством неудовлетворенности, неустойчивости, напряженности.

Это приводит к гипертрофии потребности в достижении. Отмечаются перегрузка и перенапряжение, которая выражается в нарушениях интереса, понижении работоспособности, а еще увеличенной утомляемости. Беспокойные старшеклассники – не абсолютно благополучный контингент: их успеваемость имеет возможность быть в высшей степени невысокой, у них имеет возможность развиться невроз. Излишне возвышенный степень, как и излишне невысокий, – дезадаптивная реакция, проявляющаяся в совместной дезорганизации поведения и работы и требующая всевозможных методик корректировки. Работа во многом обязана быть ориентирована на составление общения, на корректировку самомнения, преодоление внутренних инцидентов.

В следствие этого работы, направленной лишь только на ликвидацию оснований, мало. Способы редукации тревожности довольно совместные и

применяются за пределами зависимости от настоящих ее оснований. Идет по стопам еще направить забота на ребят, характеризующихся, символически говоря, «чрезмерным спокойствием». Аналогичная нечувствительность к неблагополучию одевает, как правило, компенсаторный, защитный нрав мешает настоящему формированию личности. Молодой человек как бы не допускает досадный навик в понимание. Эмоциональное неблагополучие в данном случае сберегается вследствие неадекватного дела к реальности, негативно сказываясь на продуктивности работы.

Энергия растрачивается на подавление тревоги, а не на учебную деятельность. От этого истощаются внутренние ресурсы подростка, если не решать данный вопрос, то произойдет развитие невротического состояния.

Подготовка к ЕГЭ для основной части подростков – это огромный психологический стресс, а не только интенсивная работа.

Таким образом, в данный возрастной период старшеклассника происходит активное психическое и физическое развитие. Он является самым сложным периодом в жизни подростка и человека в целом.

Ситуативная тревожность – реакция, которая эмоционально возникает на стрессовую ситуацию и может быть разной по интенсивности и динамичности во времени.

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

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

Ситуативная тревожность подростков является комплексной проблемой, которая широко исследовалась в отечественной педагогике и психологии. Ей посвящено множество исследований (А.Д. Андреева, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, Т.В. Вохмянина, В.В. Давыдов, Е.Е. Данилова, В.И. Долгова, И.В. Дубровина, С.С. Журбенко, Р.В. Овчарова, Е.И. Рогов) [35, с. 56].

В подростковом возрасте наблюдается повышенная тревожность, в том числе и в период подготовки к ЕГЭ. Повышенная ситуативная тревожность обусловлена спецификой протекания данного возрастного периода. Однако данное утверждение не означает, что это неизменное явление, не подлежащее коррекции.

Большинство авторов указывают на высокую вариативность протекания подросткового кризиса и его зависимость от внешне средовых условий таких как, психолого-педагогическое сопровождение, характер идентификации, климат в семье, отношения со сверстниками и учителями и др. Анализ психолого-педагогического исследования позволил разработать дерево целей, а также модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ.

Дерево целей – это структурированная, построенная по иерархическому принципу совокупность целей системы, программы, плана, в которой выделены генеральная цель («вершина дерева»); подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева») [16, с. 22].

При этом в понятие целей на разных уровнях вкладывается различное содержание: от объективных народнохозяйственных потребностей и

желаемых направлений развития на верхнем уровне дерева до решения конкретных практических задач и осуществления отдельных мероприятий на нижних уровнях. Дерево целей является главным инструментом увязки целей высшего уровня с конкретными средствами их достижения на низшем производственном уровне через ряд промежуточных звеньев. При построении «дерева целей» его проектирование идет по методу «от общего к частному» (см. рисунок 1).

Алгоритм построения «Дерево целей» следующий:

1. Определение генеральной (общей) цели;
2. Разделение общей цели на подцели (подцели 1-го уровня);
3. Разделение подцелей 1-го уровня на подцели 2-го уровня;
4. Разделение подцелей 2-го уровня на более детальные составляющие (подцели 3-го уровня).

Первый этап в изучении данной проблемы – это этап целеполагания. И он начинается с постановки генеральной цели.

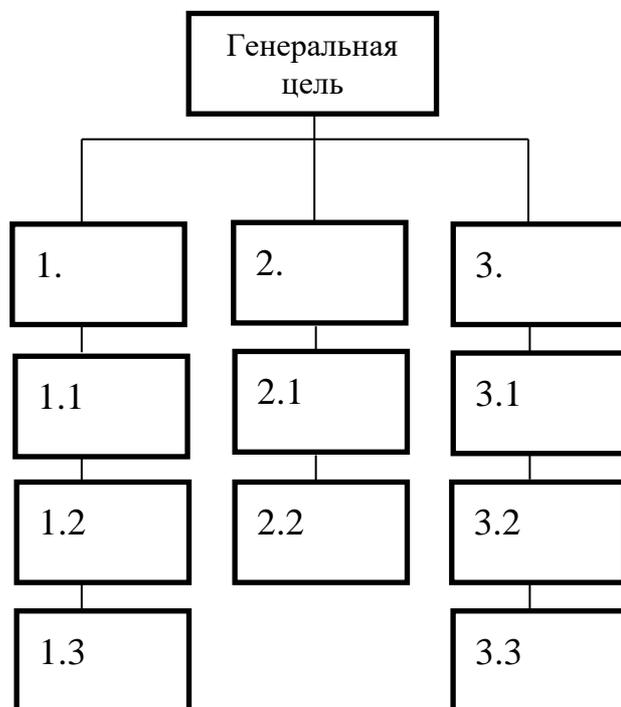


Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ.

1. Изучить психолого-педагогическую коррекцию ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ.

1.1. Проанализировать проблемы ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ.

1.2. Выявить возрастные особенности старших подростков.

1.3. Рассмотреть теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ.

2. Организовать опытно-экспериментальное исследование ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования.

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

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

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.

3.3. Составить психолого-педагогические рекомендации по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ для подростков, педагогов и родителей.

На основе дерева целей составлена модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ.

Модель – это, как правило, искусственно созданный объект в виде схемы, математических формул, физической конструкции, наборов данных и алгоритмов их обработки и т.п. [16, с.43].

Под «моделью» в педагогике и психологии понимается система объектов или знаков, воспроизводящая некоторые существенные свойства, качества и связи предметов. Моделирование в психологии – построение моделей осуществления тех или иных психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности. Это наличие цели, элементов, структуры. Их достоверность определяется с помощью системы мероприятий, реализуемых конкретными исполнителями, которые выделяют для этого необходимые ресурсы [там же, с 45].

Педагогическое моделирование (создание модели) – это разработка целей (общей идеи) создания педагогических систем, процессов или ситуаций и основных путей их достижения. Целенаправленное воздействие формирования психологической готовности состоит из нескольких взаимосвязанных блоков. Каждый блок направлен на решение различных задач и состоит из методов и приёмов.

Формирующий комплекс, включает в себя четыре основных блока:

1. Теоретический.
2. Диагностический.
3. Формирующий.
4. Аналитический.

Исходя из этого, была составлена основа модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ. Модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ состоит из следующих компонентов: цели, задач, формирующей работы, методов используемых в коррекционной работе, результата (см. рисунок 2).

Любая модель строится на основании совокупности определенных форм, методов, видов и принципов, включает в себя этапы и структурные элементы [33, 34].

Теоретический блок включает в себя сбор информации по изучаемой проблеме, ее анализ и формирование на этой базе теоретического обоснования коррекции ситуативной тревожности подростков.

Диагностический блок включает в себя систему методик и их анализ и интерпретация, позволяющих выявлять уровни ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ.

Основной целью данного блока является диагностика уровней ситуативной тревожности подростков. В своей работе мы используем следующие методики: Методика «Измерение уровня тревожности» Дж. Тейлор, Методика «Оценка тревожности» Ч.Д. Спилбергер, Методика «Шкала тревожности» О. Кондаш.

Коррекционный блок включает в себя специально разработанную программу, направленную на коррекцию ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ. Основной целью данного блока является создание психолого-педагогических условий коррекции и формирования оптимального уровня ситуативной тревожности подростков.

В своей работе мы использовали специально разработанный комплекс игр и упражнений, направленных на коррекцию и формирование оптимального уровня ситуативной тревожности подростков.

Аналитический блок – повторное проведение пакета диагностик с применением метода математической статистики.

В своей работе мы сравниваем показатели уровней ситуативной тревожности до и после проведения коррекционной программы. В итоге по проведенным мероприятиям можно будет проследить реализацию цели по снижению и профилактики уровня ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ.

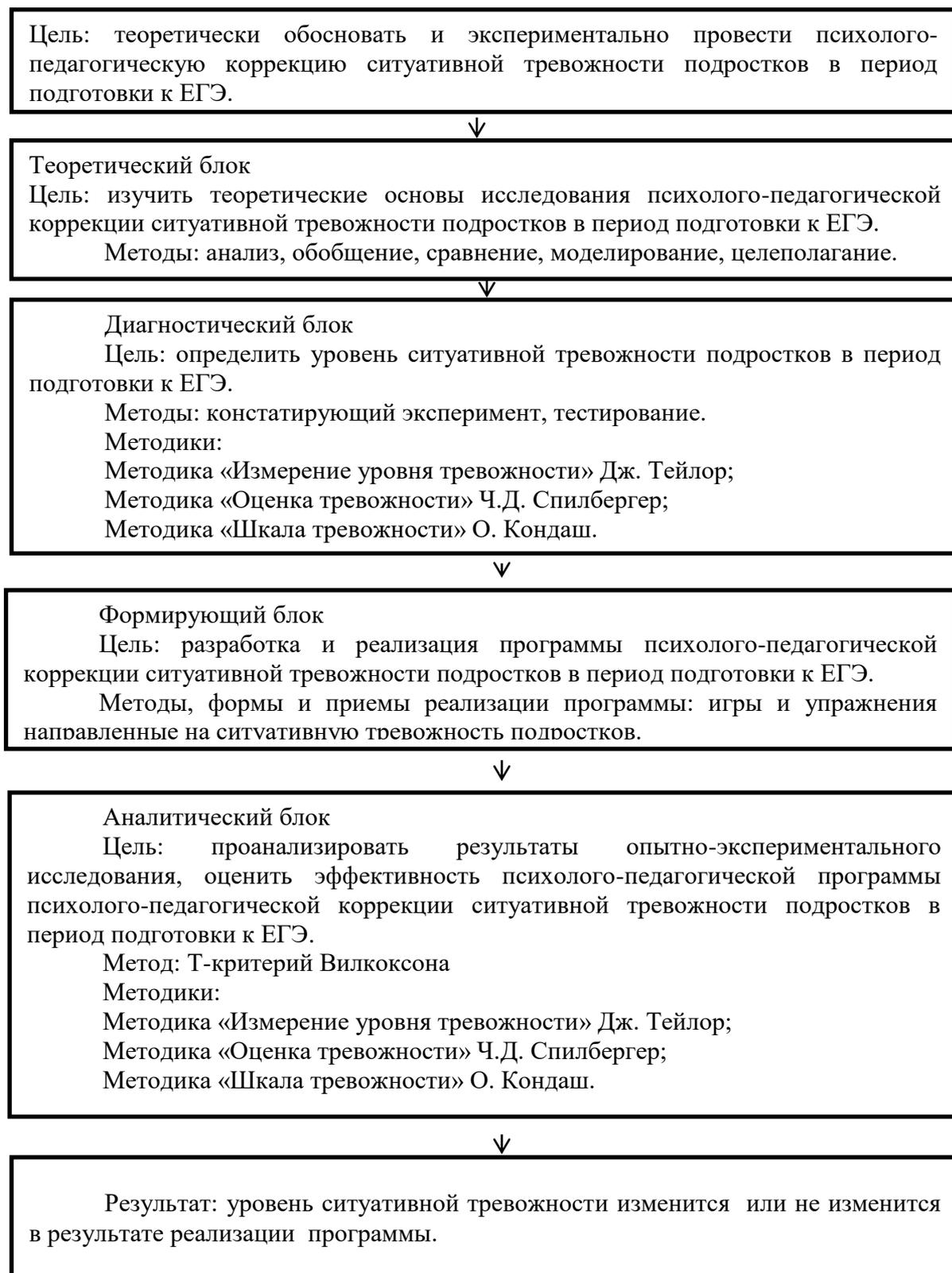


Рисунок 2 – Модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ

## Выводы по первой главе

В рамках анализа психолого-педагогической литературы по теме нашего исследования, нами были изучены различные аспекты понятия «тревожность» и «ситуативная тревожность». В различных концепциях тревожность трактуют по-разному, но можно прийти к общему выводу, что тревожность – это состояние опасения, беспокойства, испытываемое человеком в условиях ожидания неприятностей. В основном выделяют два вида тревожности: личностную и ситуативную. Ситуационная тревога проявляется в ситуациях, которые угрожают человеку или в важных жизненных обстоятельствах, от которых будет зависеть судьба человека, а персонал является устойчивым свойством личности. Постоянное чувство тревоги негативно влияет на психологическое и психическое здоровье человека, поэтому желательно своевременно выявить неблагоприятный уровень тревоги и изменить его.

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

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

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

В разработанном нами исследовании нами было представлено разработанное «Дерево целей», включающее в себя сконструированную модель.

Проектирование и построение дерева целей идет по методу от общего к частному. В рамках анализа литературы у нас появилась возможность разработать дерево целей, генеральной целью которого является теоретическое обоснование и экспериментальная проверка психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ. На основании построенного дерева целей нами была сформирована модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ.

Разработанная нами модель включает 4 блока: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический.

## ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ПОДРОСТКОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЕГЭ

### 2.1. Этапы, методы и методики исследования

Исследование ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ проходило в три этапа:

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

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование по методикам:

1) методика «Измерение уровня тревожности» Дж. Тейлор;

2) методика «Оценка тревожности» Ч.Д. Спилбергер;

3) методика «Шкала тревожности» О. Кондаш.

3. Метод математической статистики: Т-критерий Вилкоксона (ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

Характеристика использованных методов и методик исследования:

Анализ литературы – это теоретический метод научного исследования, который предполагает в себе операции мысленного разделения информации на небольшие части, которые выполняются в процессе познания или предметно-практической деятельности. Работа с литературой включает в себя подробное составление библиографического списка источников, которые отобраны были для работы, сжатое переложение основного содержания литературы по тематике рассматриваемой проблемы, выделение

основных целей и главных мыслей в литературных источниках по исследуемой проблеме [42, с.11].

Обобщение – это активная форма приращения знаний с помощью мысленного перехода от частных показателей к общим. Обобщение можно охарактеризовать, как логическую операцию, которая заключается в том, что для определенной группы явлений находится новое, расширенное понятие, которое отражает общность различных свойств данных явлений на уровне получения нового знания об этих явлениях. Любое обобщение должно иметь какое-либо основание. Основанием для обобщения может стать определенное свойство или даже целая совокупность свойств, которые позволяют сгруппировать явления и обозначить данную группу каким-нибудь понятием [там же, с. 47].

Сравнение – это метод познания действительности. В рамках данного метода происходит установление общих и отличительных параметров между различными процессами, явлениями и объектами. Основой этого метода можно считать сравнение отдельных параметров или совокупных признаков рассматриваемых объектов, а также установление различий и сходств между ними.

Метод моделирование – это метод познания явлений и процессов, основанный на теоретической или экспериментальной замене объекта исследования похожим на него предметом. Данный метод применяется в том случае, если непосредственное изучение предметов невозможно или в какой-либо мере нецелесообразно [там же, с. 23].

Целеполагание – это практическое осмысление своей деятельности, постановка целей и их достижение [там же, с.272].

В экспериментальном исследовании также использовались эмпирические методы: констатирующий и формирующий эксперимент и тестирование.

Эксперимент – один из самых актуальных методов исследования определенного явления в управляемых условиях. Данный метод отличается от наблюдения тем, что данный метод очень активно взаимодействует с изучаемым объектом. В основном эксперимент проводится в рамках научного исследования и служит для проверки гипотезы. Достоинство психологического эксперимента в том, что он дает возможность специально вызвать определенные психические явления и процессы, а также воздействовать на их характеристики [42, с.34].

Констатирующий эксперимент является одним из основных видов эксперимента. Целью данного вида эксперимента является изменение одной или нескольких независимых друг от друга переменных и определение их влияния на зависимые переменные. От формирующего эксперимента констатирующий отличается целями проведения. Целью данного эксперимента является фиксация изменений, которые были получены в рамках его проведения. Констатирующий эксперимент может быть либо естественным, либо лабораторным [там же, с.231].

Формирующий эксперимент – это особенный метод психологического исследования. Его суть состоит в том, что исследователь строит обучение испытуемого с целью получить необходимое ему изменение психики испытуемого. В отличие от метода констатации (срезов), направленного на изучение фактов, и лонгитюдного исследования, направленного на описание процессов в естественных условиях, формирующий эксперимент направлен, прежде всего, на выявление причин и условий протекания процессов [там же, с.166].

Тестирование – это современный метод психологической диагностики. В рамках данного метода используются стандартизированные вопросы и задачи – тесты, которые имеют стандартную шкалу измерения. Тесты позволяют оценить индивида согласно поставленной цели исследования. Помимо этого тесты обеспечивают возможность получить актуальную

количественную оценку на основании квантификации качественных параметров личности. Тесты очень удобны для использования, благодаря тому что они обрабатываются с помощью математических методов подсчета. Тест является относительно оперативным способом подсчета большого количества результатов, способствует объективности оценок, которые не зависят от субъективных причин и установок лица, которое проводит исследование. Данный вид эксперимента обеспечивает сопоставимость информации, которая получена исследователями на разных испытуемых. Основные достоинства данного метода: стандартизация результатов и условий, экономичность времени обработки, оперативность обработки результатов, количественный понятийный характер оценки [цит. по 15, с.106].

Охарактеризуем используемые в исследовании методики:

Методика «Измерение уровня тревожности» Дж. Тейлора (адаптация Т.А. Немчинова) предназначен для измерения тревоги. Утверждения шкалы были выбраны из набора утверждений Миннесотского многомерного опросника личности (MMPI). Отбор предметов по шкале «проявлений тревоги» осуществлялся на основе анализа их способности различать лиц с «хроническими реакциями тревоги».

Методика «Оценка тревожности» Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина. В методике идет анализ сравнения личностной и ситуативной тревожности. Этот тест является надежным и информативным методом для самооценки текущей тревоги (реактивный страх как условие) и личного страха (как устойчивая характеристика человека). Личный страх указывает на постоянную тенденцию воспринимать различные ситуации как угрожающие и реагировать на такие ситуации в состоянии страха. Реактивный страх характеризуется напряжением, страхом, нервозностью. Очень высокая реактивная тревога приводит к проблемам с вниманием, иногда к нарушению тонкой координации. Очень высокие уровни личной тревожности напрямую

связаны с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими расстройствами и психосоматическими заболеваниями. Но страх не является отрицательной характеристикой. Определенный уровень страха является естественной и необходимой характеристикой активного человека. Кроме того, существует оптимальный индивидуальный уровень «полезного страха».

Методика «Шкала тревожности» О. Кондаша. Особенность данной методики заключается в том, что человек оценивает не наличие или отсутствие переживаний, симптомов тревоги, а ситуацию с точки зрения того, насколько она может вызывать беспокойство. Его преимущество заключается в том, что он позволяет определить области реальности, которые являются основным источником беспокойства для студента. Полный текст процедур представлен в Приложении 1.

Метод математической статистики – это проведение математических операций со значениями признака, которые получены у испытуемых в рамках психологического исследования. Методы математической обработки очень широко сегодня применяются в психологических и педагогических исследованиях.

При выполнении психолого-педагогических измерений, которые выполняются с помощью тестов, всегда присутствует некоторая ошибка, которая в большинстве своем связана с несовершенством диагностического инструмента и различными обстоятельствами проведения эксперимента. Именно поэтому очень важно доказать значимость полученных результатов [цит. по 11, с. 89].

Для исследования был выбран Т-критерий Вилкоксона. Данный критерий применяется для сравнения показателей, которые были измерены в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Данный критерий позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность. С помощью данного критерия мы можем определить,

является ли сдвиг показателей более интенсивным в одном направлении по отношению к другому или нет [22, с.263].

Данный критерий применяется в тех случаях, когда признаки измерены по шкале порядка, а сдвиги между ними могут быть упорядочены.

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

Первоначально мы исходим из предположения о том, что типичным сдвигом будет сдвиг в более часто встречающемся направлении, а нетипичным, или редким, сдвигом – сдвиг в более редко встречающемся направлении.

Гипотезы Т-критерия Вилкоксона:

H<sub>0</sub>: Интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

H<sub>1</sub>: Интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Таким образом, исследование ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ проходило в три этапа: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный этап, контрольно-обобщающий этап. Использовались следующие методы и методики: теоретические (анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, сравнение, моделирование, целеполагание), эмпирические (констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: методика

«Измерение уровня тревожности» Дж. Тейлор, методика «Оценка тревожности» Ч.Д. Спилбергер, методика «Шкала тревожности» О. Кондаша и метод математической статистики Т-критерий Вилкоксона.

Представленные этапы, методы и методики полностью отвечают задачам и цели исследования.

## 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования конфликтного поведения

Опытно-экспериментальное исследование проводилось на базе МАОУ Гимназия № 80 г. Челябинска, учащиеся 11А класса в количестве 20 человек, в возрасте 16-17 лет. В исследовании приняли участие 20 учащихся подросткового возраста. Можно отметить, что психологический климат в классе благоприятный. Ученики достаточно активны, принимают участие во всех мероприятиях. Из 20 испытуемых у 4-х учащихся семьи не полные, 4 человека – опекаемые; 1 человек – состоит в группе риска, это может приводить к повышенной тревожности и низкой работоспособности. Класс сформирован в основном из вновь прибывших в десятом классе, что негативно сказывается на адаптации. В классе 10 девочек и 10 мальчиков. У большинства школьников доминирует такая ценность, как помощь, милосердие к другим людям, приятное времяпрепровождение, наслаждение прекрасным и занятия спортивными тренировками. Принимают активное участие во внеурочной и внеклассной работе. Половина учащихся (10 человек) занимаются в различных кружках и секциях. Отношения между детьми доверительные. Ребята дружные, веселые, предпочитают активные формы занятий. Ярко выраженной агрессии, на момент эксперимента, у них

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

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

Результаты исследования ситуативной тревожности подростков при подготовке к ЕГЭ были получены по методике «Измерение уровня тревожности» Дж. Тейлора и представлены на рисунке 3 [ПРИЛОЖЕНИЕ 2, таблица 1].

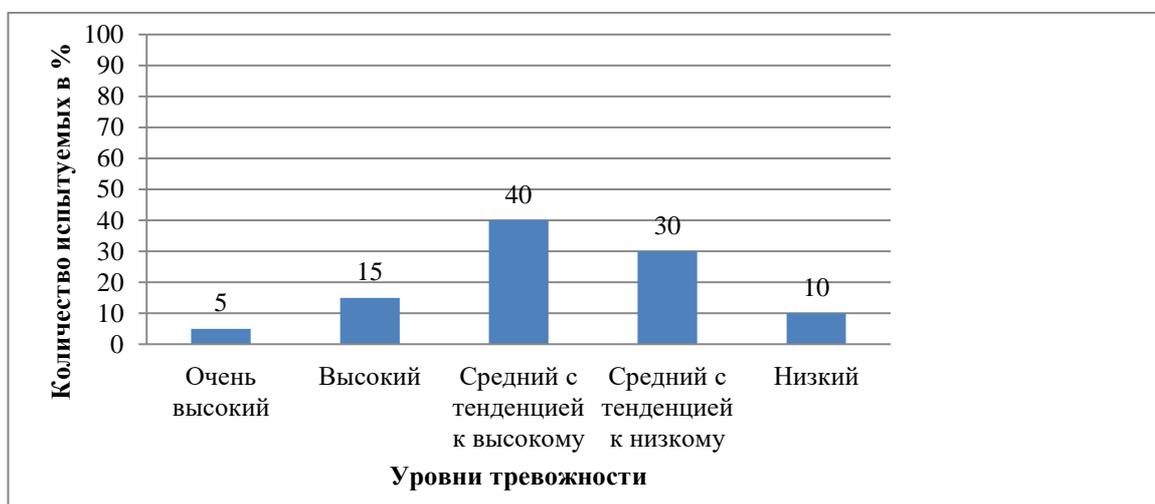


Рисунок 3 – Результаты исследования ситуативной тревожности подростков по методике «Измерение уровня тревожности» Дж. Тейлор

Как видно из рисунка 3, очень высокий уровень тревожности наблюдается у 1 человека (5%). Это связано с тем, что ему не хватает уверенности и он очень обеспокоен возможными ошибками.

Высокий уровень тревожности у 3 человек (15%). Это означает, что этим испытуемым трудно сосредоточиться на чем-либо, они работают с большим стрессом, их ожидания всегда раздражают.

При среднем уровне с тенденцией к высокому уровню 8 человек (40%). Это означает, что эти испытуемые намного более чувствительны, чем большинство других людей, они обычно относятся ко всему слишком серьезно. Это связано с тем, что они почти никогда не краснеют, почти всегда чувствуют себя полностью счастливыми.

При среднем уровне с тенденцией к низкому уровню 6 человек (30%). Это означает, что эти испытуемые намного более чувствительны, чем большинство других людей, они обычно относятся ко всему слишком серьезно. Вы почти всегда чувствуете себя счастливым.

С низкой тревожностью 2 человека (10%). Они уверены в себе, считают себя достаточно смелыми людьми по сравнению со своими друзьями.

Результаты исследования ситуативной тревожности подростков по методике «Оценка тревожности» Ч.Д. Спилбергера представлены на рисунке 4 [ПРИЛОЖЕНИЕ 2, таблица 2].

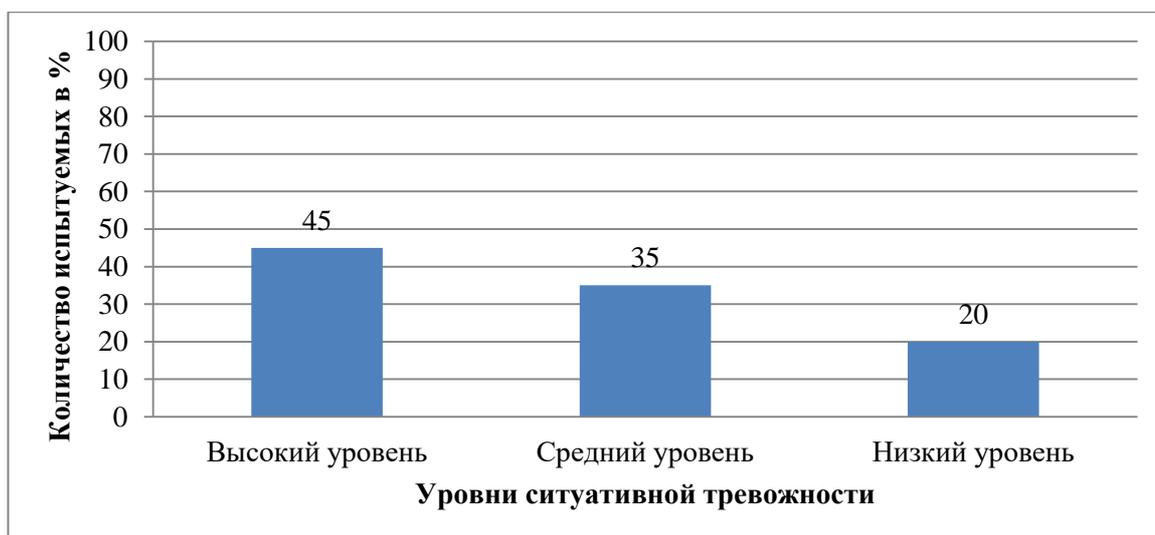


Рисунок 4 – Результаты исследования ситуативной тревожности подростков по методике «Оценка тревожности» Ч.Д. Спилбергер

На рисунке 4 мы видим, что по результатам исследования ситуационной тревожности у подростков в период подготовки к единому государственному экзамену по методике «Оценка тревожности» Ч.Д. Спилбергер, показатели следующие:

Высокий уровень тревожности наблюдается у 9 человек (45%). Дети с таким уровнем беспокойства беспокоятся о неудачах и находятся в постоянном напряжении.

Средний уровень тревожности наблюдается у 7 человек (35%). Дети со средним уровнем тревоги чувствуют себя непринужденно.

У 4 человек низкий уровень тревожности (20%). Это говорит о том, что испытуемые чувствуют себя расслабленными, не напряженными и не чувствуют себя стесненными.

Результаты исследования ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ по методике «Шкала тревожности» О. Кондаша представлены на рисунке 5 [ПРИЛОЖЕНИЕ 2, таблица 3].

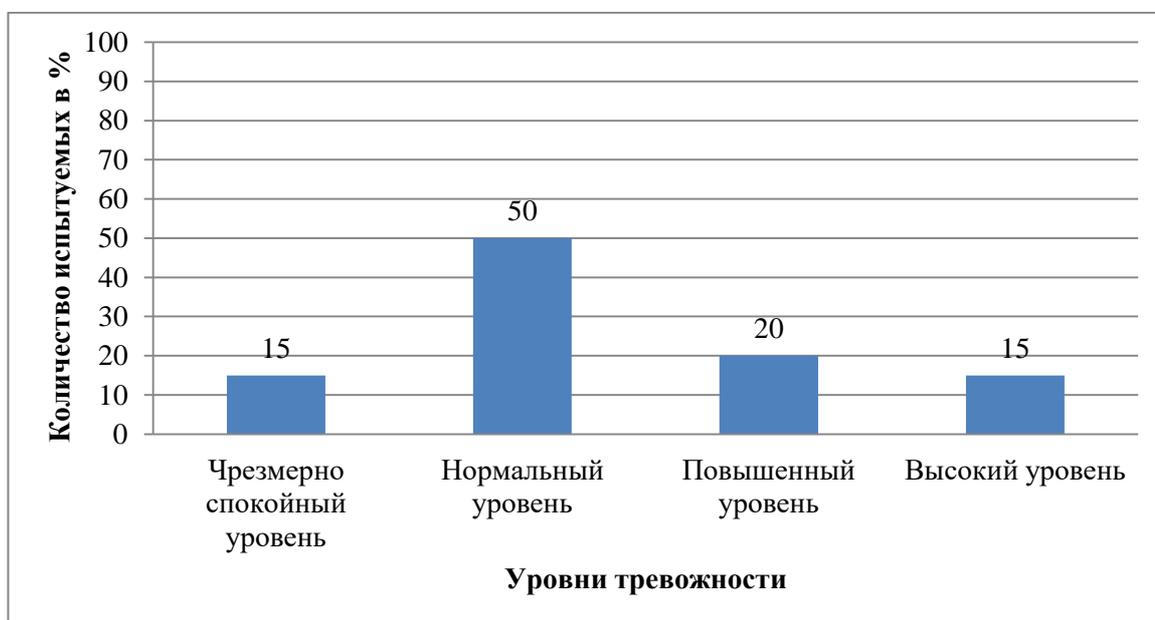


Рисунок 5 – Результаты исследования ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ по методике «Шкала тревожности» О. Кондаш

Как видно на рисунке 5, по результатам исследования ситуационной тревожности у подростков при подготовке к экзамену по методике «Шкала тревожности» О. Кондаша показатели были следующими:

Чрезмерно спокойный уровень тревоги у 3 человек (15%). Ученики с таким уровнем беспокойства не испытывают беспокойства, даже отвечая у доски;

Уровень тревожности является нормой у 10 человек (50%). Ученики этого уровня не боятся участвовать в соревнованиях, соревнованиях, олимпиадах, они думают о своем будущем;

Слегка повышенный уровень тревожности у 4 человек (20%). Мальчики боятся выступать перед большой аудиторией, их беспокоит провал в работе;

Высокий уровень тревожности у 3 человек (15%). Подростки беспокоятся о предстоящих экзаменах, не берут домашнее задание и не понимают объяснений учителя.

Таким образом, можно сделать вывод, что 7 испытуемых имеют высокий уровень ситуативной тревожности. Это может быть связано с относительной новизной команды, ей присуща защита людей от недостаточного уровня уверенности, а агрессивное поведение является одной из защитных реакций человека.

По результатам нашего исследования мы определили группу риска и разработали психолого-коррекционную программу.

Основываясь на результатах 3 методик, мы можем выделить одну тестовую группу из всех 20 испытуемых, с которыми мы будем проводить программу психолого-педагогической коррекции. Данная группа включала всех испытуемых, которые показали высокие результаты даже с одним из методов.

## Выводы по второй главе

Наше опытно-экспериментальное исследование ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ проходило в три этапа: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный этап; контрольно-обобщающий этап.

В исследовании для проверки гипотезы были использованы такие методы: анализ, обобщение, сравнение, моделирование, целеполагание, констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование по методикам: методика «Измерение уровня тревожности» Дж. Тейлор, методика «Оценка тревожности» Ч.Д. Спилбергер, методика «Шкала тревожности» О. Кондаш.

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

Результаты исследования по методике «Оценка тревожности» Ч.Д. Спилбергера показали, что низкий уровень тревожности имеют 4 человека (20%), средний уровень тревожности имеют 7 человек (35%) и высокий уровень тревожности наблюдается у 9 человек (45%).

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

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

Таким образом, можно сделать вывод, что 7 исследуемых(35%) имеют высокий уровень ситуативной тревожности.

По результатам 3-х методик мы выделили группу, с которой будем проводить коррекционно-развивающую программу. В группу вошли все учащиеся, которые показывали низкие результаты даже по одной из методик.

### **ГЛАВА 3. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ПОДРОСТКОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЕГЭ**

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

В программе психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в период подготовки к ЕГЭ принимали участие 20 учащихся подросткового возраста. Это группа выявилась по результатам исследования по методикам: методика «Измерение уровня тревожности» Дж. Тейлор, методика «Оценка тревожности» Ч.Д. Спилбергер, методика «Шкала тревожности» О. Кондаш.

В разработанной программе психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в период подготовки к ЕГЭ, нам необходимо создать условия для работы с учащимися и изменить уровень ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ в процессе проведения программы.

Целью данной программы является психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ, через системное использование игр, бесед и упражнений направленных на коррекцию поведения.

Задачи:

- 1) повысить уровень стрессоустойчивости;
- 2) создать ситуацию эмоционального комфорта;
- 3) развить навыки самоконтроля.

Разработанная программа рассчитана для работы с учащимися подросткового возраста 16-18 лет, которые могут проводиться как в

групповой форме, так и индивидуально, два раза в неделю. Длительность занятия 60 минут. Занятия проводятся 2-3 раза в неделю. Продолжительность программы: 8 занятий по 60 минут.

Данная программа опирается на ряд принципов:

1. Принцип добровольного участия в работе.
2. Принцип «Я – высказываний».
3. Принцип «не перебивать, когда говорит другой».
4. Принцип толерантности по отношению к другим членам группы.
5. Принцип симпатии в участии – участник должен чувствовать себя в полной безопасности.
6. Принцип конфиденциальности.

Занятия имеют структуру по А.А. Осиповой, состоящие из нескольких взаимосвязанных частей, а именно:

1. Приветствие – позволяет спланировать участников, создавать атмосферу группового доверия и принятия.
2. Разминка – воздействие на эмоциональное состояние участников, уровень их активности. Разминка выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность.
3. Основное содержание занятия – совокупность функциональных упражнений и техник.
4. Рефлексия занятия предполагает участниками две оценки занятия: эмоциональную (понравилось – не понравилось) и смысловую (почему это важно для каждого конкретно, зачем и чему мы научились, что запомнилось больше всего).
5. Прощание – смысловое завершение занятий.

Содержание программы:

Занятие 1 «Знакомство»

- 1) Ритуал приветствия
- 2) Разминка

Задание «Клубок»

Цель: знакомство, прояснение самочувствия участников, снятие эмоционального напряжения.

Задание «Визитка»

Цель: включение участников тренингового занятия в групповой процесс, знакомство с членами группы, снятие эмоционального напряжения.

3) Основная часть

Задание «Поиск общего»

Цель: привлечение внимания к личности другого участника тренингового занятия, осознание проявлений своей личности, знакомство.

Задание «Счет»

Цель: снятие психического напряжения.

Задание «Уверенный – наглый – робкий»

Цель: развитие умений выражаться невербальными средствами общения, дружеское взаимодействие с другими членами группы.

4) Рефлексия

Задание «Мне сегодня»

Цель: подвести итог тренинга.

5) Ритуал прощания

Занятие 2 «Повышение самооценки»

1) Ритуал приветствия

2) Разминка

Задание «Автопортрет»

Цель: знакомство, прояснение самочувствия участников, снятие эмоционального напряжения.

Задание «Комплимент»

Цель: включение участников тренингового занятия в групповой процесс, знакомство с членами группы, снятие эмоционального напряжения.

3) Основная часть

Задание «Лошадка»

Цель: привлечение внимания к личности другого участника тренингового занятия, осознание проявлений своей личности, знакомство.

Задание «Перекрестный шаг»

Цель: снятие психического напряжения.

4) Рефлексия

Задание «Мне сегодня»

Цель: подвести итог тренингового занятия.

5) Ритуал прощания

Занятие 3 «Снижение уровня тревожности»

1) Ритуал приветствия

2) Разминка

Задание «Говорящие ладошки»

Цель: знакомство, прояснение самочувствия участников, снятие эмоционального напряжения.

Задание «Групповое животное»

Цель: включение участников тренингового занятия в групповой процесс, знакомство с членами группы, снятие эмоционального напряжения.

3) Основная часть

Задание «Управление телом»

Цель: привлечение внимания к личности другого участника тренингового занятия, осознание проявлений своей личности, знакомство.

Задание «Перекрестный шаг»

Цель: снятие психического напряжения.

4) Рефлексия

Задание «Мне сегодня»

Цель: подвести итог тренингового занятия.

5) Ритуал прощания

Занятие 4 «Снижение страха социальных контактов»

1) Ритуал приветствия

2) Разминка

Задание «Все у кого...»

Цель: знакомство, прояснение самочувствия участников, снятие эмоционального напряжения.

Задание «Путаница»

Цель: включение участников тренингового занятия в групповой процесс, знакомство с членами группы, снятие эмоционального напряжения.

3) Основная часть

Задание «Слепец и поводырь»

Цель: привлечение внимания к личности другого участника тренингового занятия, осознание проявлений своей личности.

Задание «Пантомима»

Цель: снятие психического напряжения.

Задание «Дыхание»

Цель: снятие психического напряжения.

4) Рефлексия

Задание «Мне сегодня»

Цель: подвести итог тренингового занятия.

5) Ритуал прощания

Занятие 5 «Формирование осознания собственных эмоций и чувств других людей, развитие эмпатии»

1) Ритуал приветствия

2) Разминка

Задание «Ассоциации»

Цель: знакомство, прояснение самочувствия участников, снятие эмоционального напряжения.

Задание «Зеркало»

Цель: включение участников тренингового занятия в групповой процесс, знакомство с членами группы, снятие эмоционального напряжения.

3) Основная часть

Задание «Выражение чувств»

Цель: привлечение внимания к личности другого участника тренингового занятия, осознание проявлений своей личности.

Задание «Пантомима»

Цель: снятие психического напряжения.

Задание «Комната»

Цель: снятие психического напряжения.

4) Рефлексия

Задание «Мне сегодня»

Цель: подвести итог тренингового занятия.

5) Ритуал прощания.

Занятие 6 «Формирование внутреннего самоконтроля и умения сдерживать негативные импульсы»

1) Ритуал приветствия

2) Разминка

Задание «Ассоциации»

Цель: знакомство, прояснение самочувствия участников, снятие эмоционального напряжения.

Задание «Лепим скульптуру»

Цель: включение участников тренингового занятия в групповой процесс, знакомство с членами группы, снятие эмоционального напряжения.

3) Основная часть

Задание «Мафия»

Цель: привлечение внимания к личности другого участника тренингового занятия, осознание проявлений своей личности.

Задание «Бабочка – ледышка»

Цель: снятие психического напряжения.

Задание «Комната»

Цель: снятие психического напряжения.

4) Рефлексия

Задание «Мне сегодня»

Цель: подвести итог тренингового занятия.

5) Ритуал прощания.

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

1) Ритуал приветствия

2) Разминка

Задание «Ассоциации»

Цель: прояснение самочувствия участников, снятие эмоционального напряжения.

Задание «Ужасно прекрасный рисунок»

Цель: включение участников тренингового занятия в групповой процесс, знакомство с членами группы, снятие эмоционального напряжения.

3) Основная часть

Задание «Мозговой штурм»

Цель: привлечение внимания к личности другого участника тренингового занятия, осознание проявлений своей личности.

Задание «Медитация»

Цель: снятие психического напряжения.

Задание «Стена»

Цель: снятие психического напряжения.

4) Рефлексия

Задание «Мне сегодня»

Цель: подвести итог тренингового занятия.

5) Ритуал прощания.

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

1) Ритуал приветствия

2) Разминка

Задание «Ассоциации»

Цель: прояснение самочувствия участников, снятие эмоционального напряжения.

Задание «Ужасно прекрасный рисунок»

Цель: включение участников тренингового занятия в групповой процесс, знакомство с членами группы, снятие эмоционального напряжения.

3) Основная часть

Задание «В чем мне повезло в этой жизни»

Цель: привлечение внимания к личности другого участника тренингового занятия, осознание проявлений своей личности.

Задание «Комплименты»

Цель: снятие психического напряжения.

Задание «Удобство»

Цель: снятие психического напряжения.

4) Рефлексия

Задание «Мне сегодня»

Цель: подвести итог тренингового занятия.

5) Ритуал прощания.

Подробное описание программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ представлено в приложении 3.

Данная программа состоит из модифицированных упражнений, основой для которых стали работы таких психологов, как Л.И. Божович, Л.А. Венгер, Г.М. Гуткина, Е.Е. Дубровина, И.В. Кравцова, А.А. Люблинская, В.С. Мухина, Н.Н. Поддьяков.

Таким образом, разработанная нами программа имеют чёткую структуру, состоящую из нескольких взаимосвязанных частей, а именно: ритуал приветствия, разминка, основное содержание занятия, рефлексия, ритуал прощания. Она рассчитана на 8 занятий, продолжительность каждого занятия 60 минут, с частотой повторения два раза в неделю. Программа предусмотрена для работы с учащимися 16-18 лет в условиях школы.

### 3.2. Анализ результатов исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ

После реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ была проведена контрольная диагностика. Контрольная диагностика показала, что в ходе эксперимента произошло изменение в результатах диагностики их результаты показали, что уровень ситуативной тревожности стал лучше прежнего уровня, т.е. ниже. Учащиеся смогли выработать в себе различные способности, в том числе способность планировать свои поступки, способность планировать свое поведение и управлять им, формировать положительное отношение к урокам и к самой сдаче экзаменов. Учащиеся смогли выработать в себе способность реагировать адекватно на разные стрессовые ситуации. У учащихся повысилась ответственность за собственное поведение. Можно сказать, что в процессе реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ развивались не только способности адекватного реагирования на различные тревожные ситуации, но и волевые

качества так же происходило формирование положительного отношения к школе и воспитывалось желание учиться.

Завершив экспериментальную работу, была проведена повторная диагностика [ПРИЛОЖЕНИЕ 4, таблица 4].

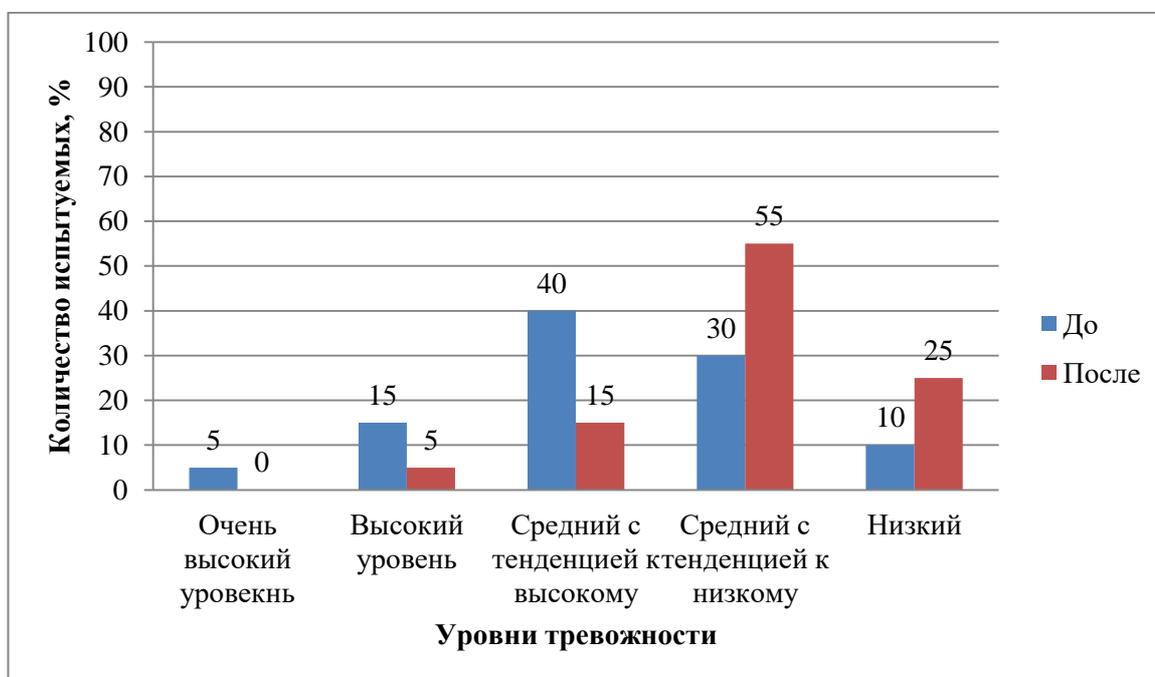


Рисунок 6 – Результаты исследования ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ по методике «Измерение уровня тревожности» Дж. Тейлор на формирующем этапе эксперимента

После программы психолого-педагогической коррекции ситуационной тревожности у старшеклассников при подготовке к экзамену (рис. 6) не было выявлено очень высокого уровня тревожности ни по одному предмету. Это означает, что уровень тревоги снизился на 1 человека (5%) испытуемых. Теперь испытуемые на этом уровне часто чувствуют себя полностью счастливыми, им не сложно сосредоточиться на чем-либо.

Высокий уровень тревоги наблюдается только у 1 человека (5%). Уровень тревожности снизился на 10%. Испытуемые на этом уровне, как правило, относятся ко всему очень серьезно, они гораздо более чувствительны, чем большинство других людей.

При среднем уровне с тенденцией к высокому уровню тревожности сейчас 3 человека (15%), то есть уровень тревожности снизился у 25% людей. У испытуемых на этом уровне исчезли периоды тревоги.

При среднем уровне со склонностью к низкому уровню тревожности было 11 человек (55%), уровень тревожности повысился у 25% испытуемых. Эти обучающиеся продолжают работать с большим стрессом.

С низким уровнем тревоги 5 человек (25%), низкий уровень тревоги увеличился на 15% людей.

Графически результаты исследования до и после коррекционной программы по методике «Оценка тревожности» Ч.Д. Спилбергера представлена рисунке 7 [ПРИЛОЖЕНИЕ 4, таблица 5].

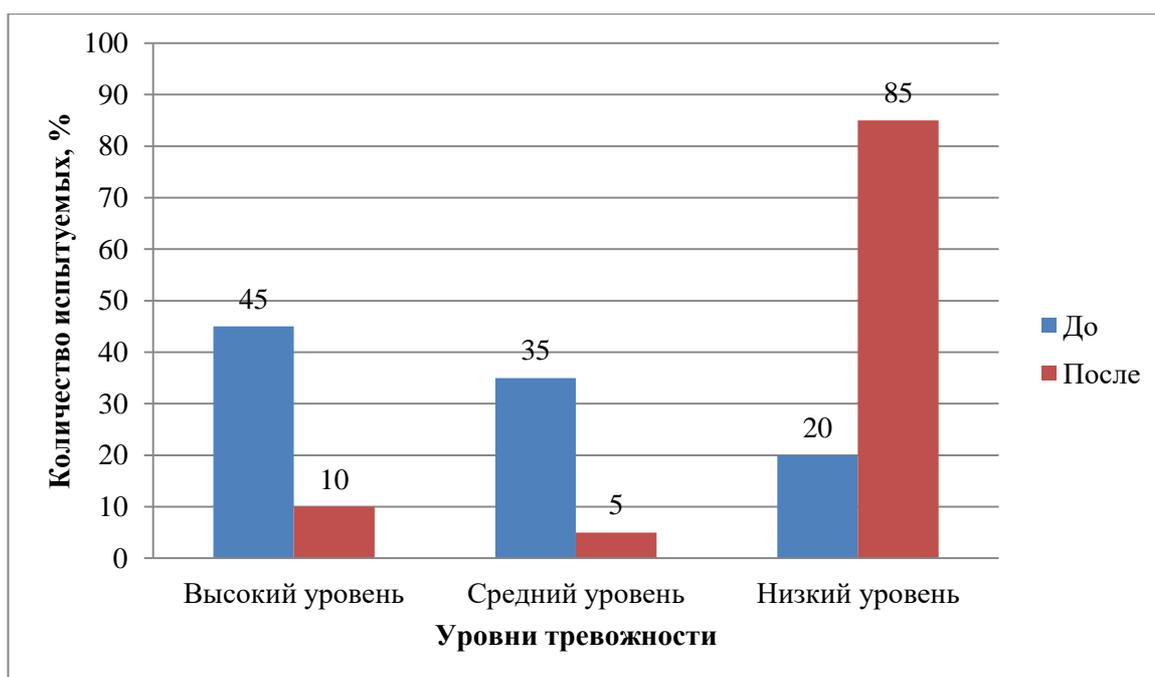


Рисунок 7 – Результаты исследования ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ по методике «Оценка тревожности» Ч.Д. Спилбергер на формирующем этапе эксперимента

После программы психолого-педагогической коррекции ситуационной тревожности у подростков во время подготовки к экзамену у 17 человек (85%) с низким уровнем тревожности уровень тревожности повысился у 65%

испытуемых. Это говорит о том, что эти испытуемые не испытывают принуждения, напряжения, уверенности в себе.

Средний уровень тревожности наблюдается у 1 человека (5%), уровень тревожности снизился на 30%. Обучающиеся довольны собой и часто чувствуют себя отдохнувшими.

Высокий уровень тревожности наблюдается у 2 человек (10%), уровень страха снизился на 35%. Обучающиеся не стесняются, их не волнуют возможные неудачи.

Графически результаты исследования до и после коррекционной программы по методике «Шкала тревожности «О. Кондаша представлены на рисунке 8 [ПРИЛОЖЕНИЕ 4, таблица 6].

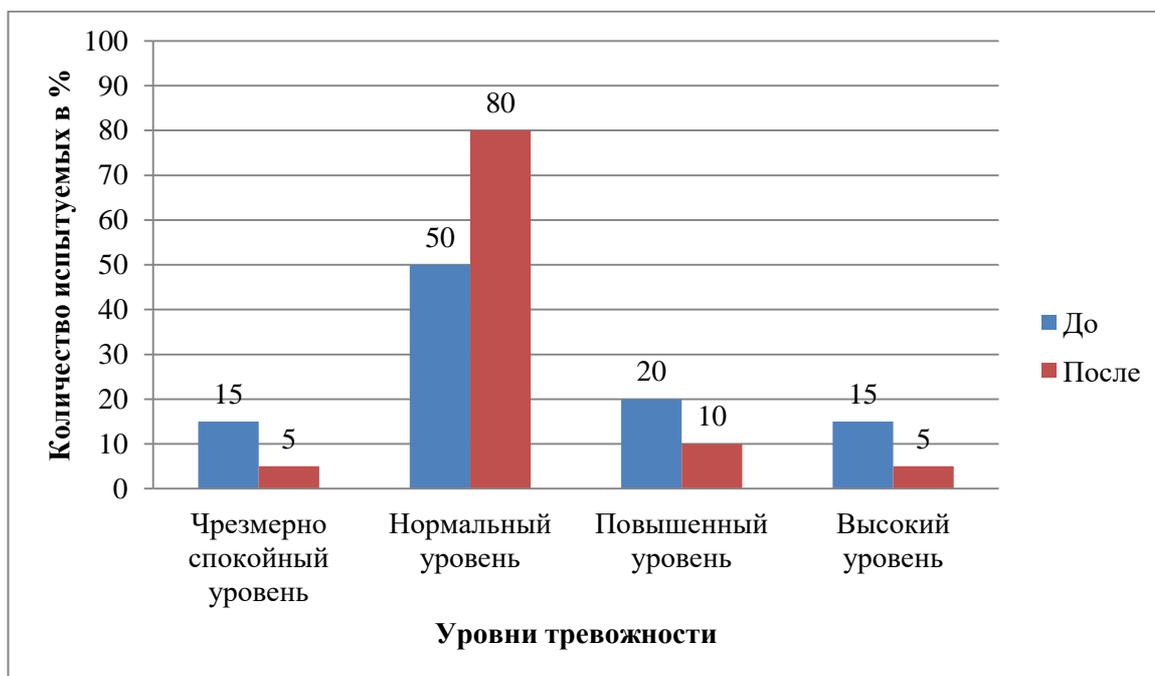


Рисунок 8 – Результаты исследования ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ по методике «Шкала тревожности» О. Кондраш на формирующем этапе эксперимента

После программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у подростков при подготовке к экзамену 1 человек (5%) был чрезмерно спокоен, уровень тревожности не изменился. При нормальном уровне в 16 человек (80%) уровень тревожности увеличился у 25%

обучающихся. При слегка повышенном уровне тревоги у 2 человек (10%) уровень тревоги снизился на 15%. При очень высоком уровне тревоги у 1 человека (5%) уровень тревоги снизился на 10%.

Применение математической статистики критерий Т-Вилкоксона для методики «Измерение уровня тревожности» Дж.Тейлора. Нами были сопоставлены показатели первичной и вторичной диагностики уровня ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ.

Апробируемые гипотезы  $H_0$  и  $H_1$  приведены ниже.

$H_0$ : Интенсивность сдвигов в сторону снижения уровня ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ не превосходит интенсивность сдвигов в сторону его повышения.

$H_1$ : Интенсивность сдвигов в сторону снижения уровня ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ превосходит интенсивность сдвигов в сторону его повышения.

Математические расчеты Т-критерия Вилкоксона по диагностике ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ по методике «Измерение уровня тревожности Дж. Тейлора. Ось значимости представлена на рисунке 9.

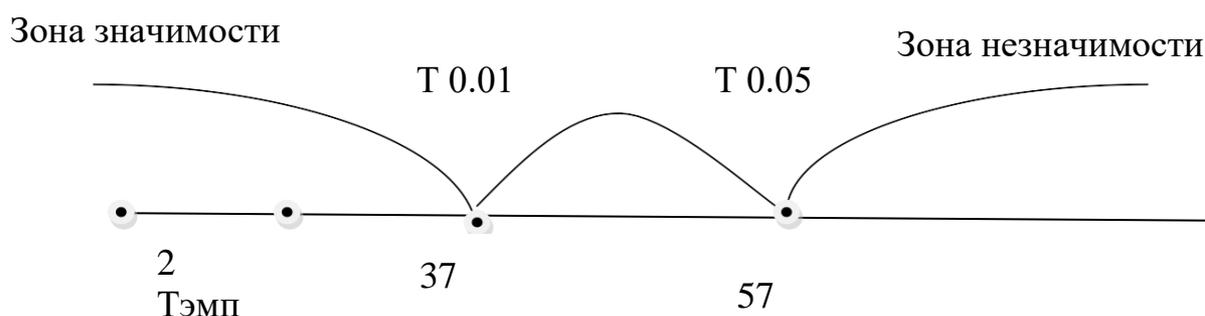


Рисунок 9 – Ось значимости

Полученное эмпирическое значение  $T_{эмп}$  находится в зоне значимости. Следовательно, интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении. Гипотеза  $H_0$  отвергается, принимается гипотеза  $H_1$ . Это значит, что уровень ситуативной

тревожности подростков изменился после проведения коррекционной программы. Сопоставлены показатели первичной и вторичной диагностики уровня ситуативной тревожности по методике «Измерение уровня тревожности» Дж. Тейлора.

Таким образом, контрольная диагностика показала, что в ходе эксперимента произошло изменение в результатах диагностики, они показали, что уровень ситуативной тревожности подростков период подготовки к ЕГЭ стал выше прежнего уровня.

### 3.3. Рекомендации для родителей и педагогов по коррекции ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ

Анализ ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ позволяет конкретнее наметить рекомендации родителям, учителям и подросткам с целью психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ [55]. В результате проведенного эмпирического исследования были выработаны рекомендации для педагогов и родителей.

Рекомендации были разработаны на основе психолого-педагогической литературы таких авторов, как М.А. Журавель, М.Ю. Михайлина, Г. Паренс, Л.М. Семенюк, А.А. Реан.

Коррекция ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ направлена на то, чтобы перевести ее в социально приемлемые формы.

С самого начала параллельно нужно начинать работать с семьей. Иногда родители опасаются, что разрушительные действия ситуативной тревожности, предпринятые ребенком, приведут к развитию и усилению тревоги. Мы должны объяснить им как важно проводить время вместе и использовать совместные упражнения.

Необходимо стремиться максимально ограничить свободное время подростка – «безделье», занимаясь позитивной деятельностью: чтением, самообразованием, музыкой, спортом, увлечениями и так далее.

Учитывая тот факт, что развитие ребенка происходит в классах, и подросток пытается подтвердить свою позицию взрослого среди подростков, необходимо убедиться, что подросток вовлечен в деятельность в интересах подростков, но в то же время создает возможности для подростков осознать и подтверждены на уровне взрослых.

Психологическое значение этого занятия для подростка заключается в том, что, участвуя в нем, он фактически участвует в социальных делах, занимает в нем особое место и сохраняет свое новое социальное положение среди взрослых и сверстников. В процессе этой деятельности взрослый признает подростка равноправным членом общества. Это создает оптимальные условия для удовлетворения его потребностей. Такое действие дает подростку возможность развить самосознание, формирует нормы его жизни.

В случае ситуативной тревожности в первую очередь рекомендуется работать над обучением средствам общения. Кроме того, необходимо облегчить беспокойство, чему способствует теплая эмоциональная атмосфера домашнего общения, духовного комфорта.

Рекомендации для педагогов:

Сосредоточьтесь на положительных аспектах и преимуществах учащегося, чтобы укрепить его самооценку.

Помогите подростку поверить в себя и свои способности.

Помогите избежать ошибок, настройте так, чтобы обучающийся максимально использовал свои навыки во время экзамена.

Поддерживать выпускника в случае неудачи, внушать уверенность, что ребенок учится в школе и ошибки в приобретении знаний неизбежны.

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

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

Учитывайте во время подготовки и проведения экзамена индивидуальные психофизиологические особенности выпускников.

Постоянное создание учебных ситуаций, в которых принимали бы участие все подростки (т.е. организация совместной учебной деятельности).

Во время урока каждый ученик должен иметь возможность внести свой вклад в достижение конечной цели, причем подростки должны осознавать, что достижения каждого рассматриваются в зависимости от требуемых усилий.

Каждый подросток должен оцениваться исходя из своих возможностей и способностей.

Использование еженедельной работы по плану, который составлен индивидуально, исходя из времени объема и степени трудности, что обеспечивает мотивированное участие в обучении подростков с особенностями психофизического развития.

При организации работы в паре, подгруппе необходимо отслеживать, чтобы активные популярные учащиеся безоговорочно не подчиняли себе других менее активных подростков, прислушивались к их мнению. Для этого необходимо всех учащихся класса обучать правилам межличностного взаимодействия. Например, при распределении обязанностей надо учитывать мнение каждого (обучаются в процессе организационных бесед педагога), при распределении обязанностей можно использовать различного рода считалочки, что позволит всем подросткам по очереди выполнять различные

поручения и снизить конфликтность процесса распределения обязанностей; учить подростков правилам формулировки просьб («помоги мне, пожалуйста», «можно потом я буду пыль вытирать» и т. д.), оценок («сегодня у тебя лучше получилось», «молодец, аккуратно работал» и т. д.), ответов на вопросы и замечания. Для формирования данных навыков используются приемы совета, поощрения, примера. Прием поощрения и совета необходимо побуждать детей замечать своих соседей по трудовой деятельности, их правильные трудовые навыки и достижения.

Формирование дружелюбных, сплоченных связей в коллективе подростков. Создание проблемных ситуаций, например: «Как сделать наше изделие еще красивее?».

Нормы и ценности класса, традиции, в том числе в рамках внеклассной деятельности, позволяют формировать положительно-уважительное отношение друг к другу;

В результате целенаправленного, систематического коррекционного воздействия исчезают коммуникативные трудности, происходит формирование необходимых умений и навыков у подростков. Это позволит им более успешно реализовать свой потенциал, социализироваться в обществе.

Рекомендации для родителей:

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

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать».

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо».

Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражение лица.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

Опирайтесь на сильные стороны ребенка.

Избегать подчеркивания промахов ребенка.

Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах;

Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.

Рекомендации для подростков:

Способствовать успешной подготовке к экзаменам будет правильно организованный режим дня.

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

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

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

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

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

Однако непосредственно перед экзаменом еда должна быть легкой.

Обратите внимание на организацию своего рабочего места.

Распределите на рабочем столе все необходимые принадлежности в удобном для вас порядке, уберите лишнее. Разместите на столе и стенах

предметы и картинки в желтой или фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

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

При изучении и повторении материала помните правило «стирания следов». Запоминание материала – это оставление «следов» в памяти. При изучении похожего материала «следы» накладываются и стираются. Чередуйте гуманитарные и точные науки. Изученный материал необходимо повторить через 20 минут. Если это сделать, то запоминается 70% информации, в противном случае – только 30%. Используйте как можно больше каналов восприятия информации: проговаривайте вслух, рисуйте схемы, пиктограммы, помечайте опорные слова.

Таким образом, на основе проведенной программы психолого-педагогической коррекции полученных результатах были разработаны рекомендации для родителей и учителей по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ.

### Выводы по третьей главе

В третьей главе нашего опытно-экспериментального исследования нами была разработана программа, которая имеет чёткую структуру, состоящую из нескольких взаимосвязанных частей, а именно: ритуал приветствия, разминка, основное содержание занятия, рефлексия, ритуал прощания. Она рассчитана на 8 занятий, продолжительность каждого занятия 60 минут, с частотой повторения два раза в неделю. Программа предусмотрена для работы с учащимися 16- 18 лет в условиях школы.

После проведения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ никто из испытуемых не имел очень высокий уровень тревожности по методике «Измерение уровня тревожности» Дж. Тейлора. Это означает, что уровень тревожности снизился на 5% испытуемых. Связано это с тем, что теперь учащиеся почти всегда чувствует себя вполне счастливым, им не трудно сосредоточиться на чем-либо.

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

Со средним уровнем с тенденцией к высокому уровню тревожности теперь 3 человека (15%), то есть уровень тревожности снизился на 25% испытуемых. У них исчезли периоды беспокойства.

Со средним уровнем с тенденцией к низкому уровню тревожности составило 11 человек (55%), уровень тревожности повысился на 25% испытуемых. Эти учащиеся продолжают работать с большим напряжением.

С низким уровнем тревожности 5 человек (25%), уровень низкой тревожности повысился на 15% испытуемых.

После проведения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ, теперь 17 человек (85%) с низким уровнем тревожности, уровень тревожности повысился на 65% испытуемых по методике «Оценка тревожности» Ч.Д. Спилбурга. Это говорит о том, что эти ребята не чувствуют скованности, напряженности, уверены в себе.

Средний уровень тревожности имеет 1 человек (5%), этот уровень тревожности понизился на 30%. Ребята часто чаще стали чувствовать себя отдохнувшими и чаще довольны своей работой.

Высокий уровень тревожности имеют 2 человека (10%), данный уровень понизился на 35%. Ребята данного уровня чувствуют свободнее чем прежде, возможные неудачи их теперь волнуют меньше.

После проведения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ по методике «Шкала тревожности» О. Кондаша, 1 человек (5%) был чрезмерно спокоен, уровень тревожности не изменился.

уровнем норма 16 человек (80%), уровень тревожности повысился на 25% испытуемых.

С несколько повышенным уровнем тревожности 2 человека (10%), уровень тревожности снизился на 15%.

С очень высоким уровнем тревожности 1 человек (5%), уровень тревожности снизился на 10%.

Полученное эмпирическое значение Тэмп находится в зоне значимости. Следовательно, интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении. Гипотеза Н<sub>0</sub> отвергается, принимается гипотеза Н<sub>1</sub>. Это значит, что уровень ситуативной тревожности подростков изменился после проведения коррекционной программы.

Таким образом, контрольная диагностика показала, что в ходе эксперимента произошло изменение в результатах диагностики, они показали, что уровень ситуативной тревожности подростков период подготовки к ЕГЭ стал ниже прежнего уровня.

На основе проведенной программы психолого-педагогической коррекции и полученных результатах были разработаны рекомендации для родителей и учителей по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В рамках анализа психолого-педагогической литературы по теме нашего исследования, нами были изучены различные аспекты понятия «тревожность» и «ситуативная тревожность». В различных источниках тревожность трактуют по-разному, но можно прийти к общему выводу, что тревожность – это состояние опасения, беспокойства, испытываемое человеком в условиях ожидания неприятностей. В основном выделяют два вида тревожности: личностную и ситуативную. Ситуативная тревожность проявляется перед угрожающими для личности ситуациями или такими важными жизненными обстоятельствами, от которых будет зависеть судьба человека, а личностная является стабильным свойством индивида. Постоянное ощущение тревожности неблагоприятно сказывается на психологическом и психическом здоровье человека, поэтому целесообразно своевременно выявить неблагоприятный уровень тревожности и скорректировать его.

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

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

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

В разработанном нами исследовании нами было представлено разработанное «Дерево целей», включающее в себя сконструированную модель.

Проектирование и построение дерева целей идет по методу от общего к частному. В рамках анализа литературы у нас появилась возможность разработать дерево целей, генеральной целью которого является теоретическое обоснование и экспериментальная проверка психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ. На основании построенного дерева целей нами была сформирована модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ.

Разработанная нами модель включает 4 блока: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический.

Наше опытно-экспериментальное исследование ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ проходило в три этапа: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный этап; контрольно-обобщающий этап.

В исследовании для проверки гипотезы были использованы такие методы: анализ, обобщение, сравнение, моделирование, целеполагание, констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование по методикам: методика «Измерение уровня тревожности» Дж. Тейлор, методика «Оценка тревожности» Ч.Д. Спилбергер, методика «Шкала тревожности» О. Кондаш.

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

Результаты по методике «Оценка тревожности» Ч.Д. Спилбергера, низкий уровень тревожности имеют 4 человека (20%), средний уровень тревожности у 7 человек (35%), высокий уровень тревожности имеют 9 человек (45%).

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

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

Таким образом, можно сделать вывод, что 7 исследуемых (35%) имеют высокий уровень ситуативной тревожности.

По результатам 3-х методик мы выделили группу, с которой будем проводить коррекционно-развивающую программу. В группу вошли все учащиеся, которые показывали низкие результаты даже по одной из методик.

Нами была разработана программа, которая имеет чёткую структуру, состоящую из нескольких взаимосвязанных частей, а именно: ритуал приветствия, разминка, основное содержание занятия, рефлексия, ритуал прощания. Она рассчитана на 8 занятий продолжительностью 60- 110 минут, с частотой повторения два раза в неделю. Программа предусмотрена для работы с учащимися 16- 18 лет в условиях школы.

После проведения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ никто из испытуемых не имел очень высокий уровень тревожности по методике «Измерение уровня тревожности» Дж. Тейлора. Это означает, что уровень тревожности снизился на 5% испытуемых. Связано это с тем, что

теперь учащиеся почти всегда чувствует себя вполне счастливым, им не трудно сосредоточиться на чем-либо.

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

Со средним уровнем с тенденцией к высокому уровню тревожности теперь 3 человека (15%), то есть уровень тревожности снизился на 25% испытуемых. У них исчезли периоды беспокойства.

Со средним уровнем с тенденцией к низкому уровню тревожности составило 11 человек (55%), уровень тревожности повысился на 25% испытуемых. Эти учащиеся продолжают работать с большим напряжением.

С низким уровнем тревожности 5 человек (25%), уровень низкой тревожности повысился на 15% испытуемых.

После проведения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ, теперь 17 человек (85%) с низким уровнем тревожности, уровень тревожности повысился на 65% испытуемых по методике «Оценка тревожности» Ч.Д. Спилбурга. Это говорит о том, что эти ребята не чувствуют скованности, напряженности, уверены в себе.

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

С высоким уровнем тревожности 2 человека (10%), уровень тревожности понизился на 35%. Это означает, что их не тревожат возможные неудачи, чувствуют себя свободно.

После проведения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ по

методике «Шкала тревожности» О. Кондраша, 1 человек (5%) был чрезмерно спокоен, уровень тревожности не изменился.

С уровнем норма 16 человек (80%), уровень тревожности повысился на 25% испытуемых.

С несколько повышенным уровнем тревожности 2 человека (10%), уровень тревожности снизился на 15%.

С очень высоким уровнем тревожности 1 человек (5%), уровень тревожности снизился на 10%.

Полученное эмпирическое значение Тэмп находится в зоне значимости. Следовательно, интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении. Гипотеза Н<sub>0</sub> отвергается, принимается гипотеза Н<sub>1</sub>. Это значит, что уровень ситуативной тревожности подростков изменился после проведения коррекционной программы.

Таким образом, контрольная диагностика показала, что в ходе эксперимента произошло изменение в результатах диагностики, они показали, что уровень ситуативной тревожности подростков период подготовки к ЕГЭ стал выше прежнего уровня.

На основе проведенной программы психолого-педагогической коррекции и полученных результатах были разработаны рекомендации для родителей и учителей, подростков по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ.

Цель достигнута, задачи выполнены, гипотеза доказана.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Анисимов, О. С. Тревожность подростков [Текст] / О.С. Анисимов // Научно-методический журнал «Мир психологии». – 2015. – № 2(82). – С. 58-68.
2. Батюта, М. Б. Возрастная психология: учеб. пособие [Текст] / М. Б. Батюта, Т. Н. Князева. – М.: Логос, 2015. – 306 с.
3. Букреева, А. А. Коррекция ситуативной тревожности подростков [Текст] / А.А. Букреева // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2015. – №2. – С. 121-125.
4. Войтов, В. К. Рабочая память как перспективный конструкт когнитивной психологии и методы его измерения [Текст] / В. К. Войтов, В. В. Косихин, Д. В. Ушаков // Научно-методический журнал «Моделирование и анализ». – 2015. – № 1. – С. 57-78.
5. Гнездилов, Г. В. Возрастная психология и психология развития: учеб. пособие [Текст] / Г.В. Гнездилов, Е.А. Кокорева, А.Б. Курдюмов. – М.: Изд-во СГУ, 2013. – 204 с.
6. Головина, Е. С. Индивидуальные особенности тревожности подростка [Текст] / Е.С. Головина // Молодой ученый. – 2017. – № 10-1 (144). – С. 18-22.
7. Гонина, О. О. Психология человека подросткового возраста [Текст] / О.О. Гонина. – М.: Флинта, 2015. – 146 с.
8. Гулов, Д. М. Психологическая характеристика ситуативной тревожности [Текст] / Д.М. Гулов // В сборнике: НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОГО ПРОГРЕССА. Сборник статей Международной научно-практической конференции: в 2 частях. – 2017. – С. 145-148.
9. Долгова, В. И. Инновационные психолого-педагогические технологии в образовании [Текст] / В. И. Долгова, Г. Ю. Гольева., Н. В. Крыжановская. – М.: Издательство Перо, 2015. – 192 с.

10. Долгова, В. И. Регламент аттестационных материалов [Текст] / В. И. Долгова, Л. В. Иванова, Н. В. Крыжановская. – Челябинск: Изд-во Челябинский государственный педагогический университет, 2012. 132 с.
11. Дубровина, И. В. Тревожность [Текст] / И. В. Дубровина // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2015. – №2. – С. 121-125.
12. Елисеева, В. В. Психологические особенности подросткового возраста [Текст] / В. В. Елисеева, А. А. Филиппова, А. А. Мирошниченко // Педагогика и психология: актуальные вопросы теории и практики. – 2016. – № 4 (9). – С. 352-353.
13. Журова, Л. Е. Ситуативная тревожность [Текст] / Л. Е. Журова, Е. Э. Кочурова, М. И. Кузнецова // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2015. – №2. – С. 121-125.
14. Зимин, О. А. К вопросу о тревожности [Текст] / О.А. Зимин // Научно-методический журнал «Приоритетные научные направления: от теории к практике». – 2015. – №18. – С. 39-45.
15. Ильина, Г. В. Взаимосвязь развития познавательных способностей и физических качеств у подростков [Текст] // Г. В. Ильина // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2017. – №2. – С. 12-45.
16. Козырева, Л. М. Ситуативная тревожность [Текст] / Л. М. Козырева // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2018. – №2. – С. 13-25.
17. Колесов, В. И. Современные подходы к изменению тревожности человека [Текст] / В. И. Колесов // Научно-методический журнал «Мир психологии». – 2015. – № 2. – С. 154-167.
18. Кольберг, Н. А. Тревожность как мешающий процесс [Текст] / Н. А. Кольберг // Молодой ученый. – 2017. – № 2 (136). – С. 597-602.

19. Кравцова, А. А. Ситуативная тревожность при подготовки к ЕГЭ [Текст] / А. А. Кравцова // Герценовские чтения. Начальное образование. – 2013. – № 2. – С. 17-20.
20. Кривых, С. В., Урбанская М. В. Тревожность: теоретический анализ понятия [Текст] / С. В. Кривых, М. В. Урбанская // Вестник Тобольской государственной социально-педагогической академии им. Д. И. Менделеева. – 2010. – № 2. 75 с.
21. Куинджи, Н. Н. Коррекция тревожности: учебник и практикум для академического бакалавриата [Текст] / Н. Н. Куинджи. – М.: Юрайт, 2016. – 291 с.
22. Кулагина, И. Ю. Психология подростков: учебник и практикум для академического бакалавриата [Текст] / И. Ю. Кулагина. – М.: Юрайт, 2016. – 291 с.
23. Кулаковская. В. И. Подросток и ЕГЭ [Текст] / В. И. Кулаковская // В сборнике: Инновации в современной науке. Материалы VII Международного зимнего симпозиума. Центр научной мысли. – 2015. – С. 168-171.
24. Леонтьев А. Н. Психологические основы развития ребенка и обучения: [Текст] / А. Н. Леонтьев // В сборнике: Инновации в современной науке. Материалы VII Международного зимнего симпозиума. Центр научной мысли. – 2015. – С. 168-171.
25. Леонтьев А. Н. Психологические основы развития ребенка и обучения: авторский сборник [Текст] / А. Н. Леонтьев. – М.: Смысл, 2009. – 426 с.
26. Лисина, М. И. Формирование личности подростка [Текст] / М. И. Лисина. – СПб.: Питер, 2009. – 320 с.
27. Ломакина, Д. А. Тревожность школьников [Текст] / Д. А. Ломакина, Е. А. Маркушевская, В. В. Виноградов // Вестник Волжского института экономики, педагогики и права. – 2016. – № 1. – С. 21-23.

28. Люблинская, А. А. Подростковая психология: учеб. пособие для студентов педагогических институтов. – М.: «Просвещение», 2011. – 415 с.
29. Мазлумян, В. С. Тревожность [Текст] / В. С. Мазлумян // Научно-методический журнал «Мир психологии». – 2015. – № 2(82). – С. 79-84.
30. Марков, В. Н. Школьная тревожность [Текст] / В. Н. Марков // Научно-методический журнал «Мир психологии». – 2015. – № 2(82). – С. 22-35.
31. Маркова А. К. Коррекция ситуативной тревожности [Текст] / А. К. Маркова, Т. А. Матис, А. Б. Орлов. – 2-е изд. – М.: Академия, 2008. – 192 с.
32. Моница Г. Б. Психологический аспект тревожности в период подготовки к ЕГЭ [Текст] / Г. Б. Моница // Дошкольная педагогика. – 2010. – № 3 (30). – 65 с.
33. Мосина, Л. Е. Ситуативная тревожность [Текст]: Справочник / Л. Е. Мосина. Федер. агентство по образованию. – Тула: Тульский государственный педагогический университет, 2014. – 40 с.
34. Муртазалиева, Ж. Р. Психолого-педагогическая коррекция тревожности в разном возрасте [Текст] / Ж. Р. Муртазалиева, М. А. Гунашева // В сборнике: УЧИТЕЛЬ БУДУЩЕГО – 2016. Материалы всероссийского конкурса с международным участием. – 2016. – С. 242-246.
35. Муртазалиева, Ж. Р. Тревожность в школе [Текст] / Ж.Р. Муртазалиева, М.А. Гунашева // В сборнике: УЧИТЕЛЬ БУДУЩЕГО – 2016. Материалы всероссийского конкурса с международным участием. – 2016. – С. 242-246.
36. Мухина, В. С. Детская психология: учеб. пособие для студентов педагогических институтов [Текст] / В. С. Мухина ; под ред. Л. А. Венгера. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 2009. – 272 с.

37. Мухина, В. С. Специальная психология [Текст] / В. С. Мухина // В сборнике: Инновации в современной науке. Материалы VII Международного зимнего симпозиума. Центр научной мысли. – 2015. – С. 168-171.
38. Никандров, Н. Д. Тревожность: размышления и воспоминания [Текст] / Н.Д. Никандров // Научно-методический журнал «Мир психологии». – 2015. – № 2(82). – С. 108-116.
39. Никандров, Н. Д. Тревожность: размышления и воспоминания [Текст] / Н. Д. Никандров // Научно-методический журнал «Мир психологии». – 2015. – № 2(82). – С. 108-116.
40. Першикова, Д. А. Особенности ситуативной тревожности в период подготовки к ЕГЭ [Текст] / Д. А. Першикова, Н. Н. Рубцова, В. В. Виноградов // Вестник Волжского института экономики, педагогики и права. – 2017. – № 1. – С. 92-95.
41. Петренко, С. С. Коррекция тревожности подростков [Текст] / С.С. Петренко // В сборнике: Новые подходы в науке и образовании, материалы международной (заочной) научно-практической конференции. Научно-издательский центр «Мир науки». – 2016. – С. 132-136.
42. Петренко, С. С. Тревожность в школе [Текст] / С. С. Петренко // В сборнике: Новые подходы в науке и образовании, материалы международной (заочной) научно-практической конференции. Научно-издательский центр «Мир науки». – 2016. – С. 132-136.
43. Полтавская, Е. А. Моделирование процессов коррекции ситуативной тревожности у подростков в период подготовки к ЕГЭ [Текст] / Е. А. Полтавская // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № 1. – С. 61–65.
44. Полтавская, Е. А. Моделирование процессов коррекции ситуативной тревожности [Текст] / Е.А. Полтавская // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № 1. – С. 61–65.

45. Полянская, Е. Н. Особенности тревожности [Текст] / Е. Н. Полянская, А. С. Григорьевская // Акмеология. – 2014. – №3-4. – С. 137-141.
46. Полянская, Е. Н. Особенности тревожности подростков в процессе подготовки к ЕГЭ [Текст] / Е. Н. Полянская, А. С. Григорьевская // Акмеология. – 2014. – №3-4. – С. 137-141.
47. Потапова, М. Е. Взаимосвязь возрастных особенностей и развития тревожности у подростков [Текст] / М. Е. Потапова // В сборнике: Инновации в современной науке. Материалы VII Международного зимнего симпозиума. Центр научной мысли. – 2015. – С. 168-171.
48. Потапова, М. Е. Взаимосвязь возрастных особенностей и тревожности [Текст] / М. Е. Потапова // В сборнике: Инновации в современной науке. Материалы VII Международного зимнего симпозиума. Центр научной мысли. – 2015. – С. 168-171.
49. Салагор А. Г. Особенности тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ [Текст] / А. Г. Салагор, А. С. Москвина // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2016. – № 7-6. – С. 106-110.
50. Салагор, А. Г. Особенности тревожности в школе [Текст] / А. Г. Салагор, А. С. Москвина // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2016. – № 7-6. – С. 106-110.
51. Сидоренко, А. В. Особенности ситуативной тревожности [Текст] / А. В. Сидоренко // Педагогическое мастерство и педагогические технологии. – 2016. – № 2 (8). – С. 142-144.
52. Сидоренко, А. В. Особенности тревожности в период подготовки к ЕГЭ [Текст] / А.В. Сидоренко // Педагогическое мастерство и педагогические технологии. – 2016. – № 2 (8). – С. 142-144.
53. Солдатов, Д. В. Динамика мотивов у подростков [Текст] / Д. В. Солдатов // Психолог в школе. – 2001. – № 3–4. 30 с.
54. Стожарова, М. Ю. Школьное образование [Текст] / М. Ю. Стожарова // В сборнике: Инновации в современной науке. Материалы VII

Международного зимнего симпозиума. Центр научной мысли. – 2018. – С. 98-114.

55. Столин, В. В. Самосознание личности [Текст] / В. В. Столин, Р. М. Ахмадуллина // Филология и культура. – 2014. – № 3 (37). – С. 288-294.

56. Теппер, Е. А. Возраст ребенка и готовность к ЕГЭ [Текст] / Е. А. Теппер, Н. Ю. Грицкевич // Филология и культура. – 2014. – № 3 (37). – С. 348-350.

57. Терещенко, М. Н. ЕГЭ в школе [Текст] / М. Н. Терещенко // Филология и культура. – 2018. – № 3 (31). – С. 88-97.

58. Трошин, О. В. Логопсихология. [Текст] / О.В. Трошин, Е. В. Жулина // Психология. – 2017. – № 1 (37). – С. 45-67.

59. Усанова, О. Н. Специальная психология: [Текст] / О. Н. Усанова // Акмеология. – 2016. – №3-4. – С. 212-218.

60. Фахрутдинова, Р. А. Коррекция тревожности (на материале экспериментального исследования) [Текст] / Р. А. Фахрутдинова, Р. М. Ахмадуллина // Филология и культура. – 2014. – № 3 (37). – С. 288-294.

61. Фахрутдинова, Р. А. Коррекция тревожности (на материале экспериментального исследования) [Текст] / Р. А. Фахрутдинова, Р. М. Ахмадуллина // Филология и культура. – 2014. – № 3 (37). – С. 288-294.

62. Хухлаева, О. В. Тропинка к своему Я [Текст] / О. В. Хухлаева, А.С. Григорьевская // Акмеология. – 2016. – №3. – С. 34-51.

63. Чамата, П. Р. К вопросу о генезисе самосознания личности. [Текст] / П. Р. Чамата // Акмеология. – 2014. – №3-4. – С. 137-141.

64. Чуганова, К. Е. Психолого-педагогические условия коррекции ситуативной тревожности. [Текст] / К. Е. Чуганова // Психология. – 2018. – №35. – С. 34-56.

65. Чуприкова, Н. И. Школьная тревожность [Текст] / Н.И. Чуприкова // Научно-методический журнал «Мир психологии». – 2015. – № 2(82). – С. 15-22.

66. Чуприкова, Н.И. Тревожность как основная проблема в период подготовки к ЕГЭ [Текст] / Н. И. Чуприкова // Научно-методический журнал «Мир психологии». – 2015. – № 2(82). – С. 15-22

67. Шульга, Т. И. Тревожность подростков [Текст] / Т. И. Шульга // Психология. – 2016. – №5. – С. 137-141.

68. Ясюкова, Л. А. Методика определения готовности к ЕГЭ. Методическое руководство [Текст] / Л. А. Ясюкова // Акмеология. – 2014. – №3-4. – С. 137-141.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Диагностические методики для измерения ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ

#### Методика «Измерение уровня тревожности» Дж. Тейлор

Опросник состоит из 50 утверждений, направленных на оценку уровня тревоги пациента. На каждое из предложенных утверждений (приложение 10) пациенту необходимо дать один из двух вариантов ответа: «Да», если данное состояние для него свойственно или «Нет», если это не соответствует действительности. Тестирование продолжается 15-30 мин. В 1975 г. Норакидзе В.Г. дополнил опросник шкалой лжи, которая позволяет судить о демонстративности, неискренности в ответах.

#### Обработка результатов

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

В 1 балл оцениваются ответы «да» к высказываниям: 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60 и ответы «нет» к высказываниям: 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58.

Лживыми считаются ответы «да» к пунктам 2, 10, 55 и «нет» к пунктам 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.

#### Интерпретация результатов

40 – 50 баллов – очень высокий уровень тревоги;

25 – 40 баллов – высокий уровень тревоги;

15 – 25 баллов – средний (с тенденцией к высокому) уровень тревоги;

5 – 15 баллов – средний (с тенденцией к низкому) уровень тревоги;

0 – 5 баллов – низкий уровень тревоги.

#### 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 вполне счастливым.

7. Я уверен в себе.

8. Практически я никогда не краснею.

9. По сравнению со своими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком.

10. Я краснею не чаще, чем другие.

11. У меня редко бывает сердцебиение.

12. Обычно мои руки достаточно теплые.

13. Я застенчив не более чем другие.

14. Мне не хватает уверенности в себе.

15. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.

16. У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.

17. Мой желудок сильно беспокоит меня.

18. У меня не хватает духа вынести все предстоящие трудности.

19. Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие.

20. Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.

21. Мне нередко снятся кошмарные сны.
  22. Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что-либо сделать.
  23. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.
  24. Меня весьма тревожат возможные неудачи.
  25. Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничто не угрожает.
  26. Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-либо задании.
  27. Я работаю с большим напряжением.
  28. Я легко прихожу в замешательство.
  29. Почти все время испытываю тревогу из-за кого-либо или из-за чего-либо.
  30. Я склонен принимать все слишком всерьез.
  31. Я часто плачу.
  32. Меня нередко мучают приступы рвоты и тошноты.
  33. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
  34. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
  35. Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.
  36. Мое материальное положение весьма беспокоит меня.
  37. Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить.
  38. У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.
  39. Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость, что очень смущает меня.
  40. Даже в холодные дни я легко потею.
  41. Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.
  42. Я - человек легко возбудимый.
  43. Временами я чувствую себя совершенно бесполезным.
  44. Порой мне кажется, что мои нервы сильно расшатаны, и я вот-вот выйду из себя.
  45. Я часто ловлю себя на том, что меня тревожит.
  46. Я гораздо чувствительнее, чем большинство других людей.
  47. Я почти всё время испытываю чувство голода.
  48. Иногда я расстраиваюсь из-за пустяков.
  49. Жизнь для меня связана с необычным напряжением.
  50. Ожидание всегда нервирует меня.
- Шкала №2.
1. Я могу долго работать не уставая. 2. Я всегда выполняю свои обещания, не считаясь с тем, удобно мне это или нет.
  2. Я всегда выполняю свои обещания, не считаясь с тем, удобно мне это или нет.
  3. Обычно руки и ноги у меня теплые.
  4. У меня редко болит голова.
  5. Я уверен в своих силах.
  6. Ожидание меня нервирует.
  7. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
  8. Обычно я чувствую себя вполне счастливым.
  9. Я не могу сосредоточиться на чем-либо одном.
  10. В детстве я всегда немедленно и безропотно выполнял все то, что мне поручали.
  11. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
  12. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
  13. Я думаю, что я не более нервный, чем большинства других людей.
  14. Я не слишком застенчив.
  15. Жизнь для меня почти всегда связана с большим напряжением.

16. Иногда бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
17. Я краснею не чаще, чем другие.
18. Я часто расстраиваюсь из-за пустяков.
19. Я редко замечаю у себя сердцебиение или одышку
20. Не все люди, которых я знаю, мне нравятся.
21. Я не могу уснуть, если меня что-то тревожит.
22. Обычно я спокоен и меня нелегко расстроить.
23. Меня часто мучают ночные кошмары.
24. Я склонен все принимать слишком всерьез.
25. Когда я нервничаю у меня усиливается потливость.
26. У меня беспокойный и прерывистый сон.
27. В играх я предпочитаю скорее выигрывать, чем проигрывать.
28. Я более чувствителен, чем большинство других людей
29. Бывает, что нескромные шутки и остроты вызывают у меня смех.
30. Я хотел бы быть так же доволен своей жизнью как, вероятно, довольны другие.
31. Мой желудок сильно беспокоит меня.
32. Я постоянно озабочен своими материальными и служебными делами.
33. Я настороженно отношусь к некоторым людям, хотя знаю, что они не могут причинить мне вреда.
34. Мне порой кажется, что передо мной нагромождены такие трудности, которых мне не преодолеть.
35. Я легко прихожу в замешательство.
36. Временами я становлюсь настолько возбужденным, что это мешает мне заснуть.
37. Я предпочитаю уклоняться от конфликтов и затруднительных положений.
38. У меня бывают приступы тошноты и рвоты.
39. Я никогда не опаздывал на свидания или работу.
40. Временами я определенно чувствую себя бесполезным.
41. Иногда мне хочется выругаться.
42. Почти всегда я испытываю тревогу в связи с чем-либо или с кем-либо.
43. Меня беспокоят возможные неудачи.
44. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
45. Меня нередко охватывает отчаяние.
46. Я человек нервный и легко возбудимый.
47. Я часто замечаю, что мои руки дрожат, когда я пытаюсь что-нибудь сделать.
48. Я почти всегда испытываю чувство голода.
49. Мне не хватает уверенности в себе.
50. Я легко потею даже в прохладные дни.
51. Я часто мечтаю о таких вещах, о которых лучше никому не рассказывать.
52. У меня очень редко болит живот.
53. Я считаю, что мне очень трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
54. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я не могу долго усидеть на одном месте.
55. Я всегда отвечаю на письма сразу же после прочтения.
56. Я легко расстраиваюсь.
57. Практически я никогда не краснею.
58. У меня гораздо меньше различных опасений и страхов, чем у моих друзей и знакомых.
59. Бывает, что я откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня.
60. Обычно я работаю с большим напряжением.

В 1975 г. В. Г. Норакидзе дополнил опросник шкалой лжи, которая позволяет судить о демонстративности, неискренности в ответах.

Вариант этого опросника приведен выше (шкала тревоги №2).

В 1 балл оцениваются ответы «да» к высказываниям 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60 и ответы «нет» к высказываниям 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58. Лживыми считаются ответы «да» к пунктам 2, 10, 55 и «нет» к пунктам 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.

Оба варианта опросника используются при индивидуальном и групповом обследовании, способны решать как теоретические, так и практические задачи и могут быть включены в батарею других тестов.

### **Методика «Оценка тревожности» Ч.Д. Спилбергер**

Тест является надежным источником информации о самооценке человеком уровня своей тревожности в данный момент (реактивная тревожность) и личностной тревожности (как устойчивой характеристики человека). Тест разработан Ч.Д. Спилбергером и адаптирован Ю.Л. Ханиным.

Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающих, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью.

Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания, иногда нарушения тонкой координации. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями. Но тревожность изначально не является негативной чертой. Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной личности. При этом существует оптимальный индивидуальный уровень «полезной тревоги».

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

Шкала ситуативной тревожности состоит из 20 суждений (10 из них характеризуют наличие эмоций, напряженности, беспокойства, озабоченность, а 10 – отсутствие тревожности). Результаты подсчитываются по ключу.

Показатели РТ и ЛТ подсчитываются по формулам:

$$РТ = \sum 1 - \sum 2 + 50,$$

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

$$ЛТ = \sum 1 - \sum 2 + 35,$$

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

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

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

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

Шкалу можно успешно использовать в целях саморегуляции, руководства и психокоррекционной работы.

Бланк для ответов

Фамилия \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет		Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	2	3	4	5	6
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничего не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я 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

Фамилия \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

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

#### Обработка и интерпретация результатов:

В методике есть нормативы, указывающие на высокий уровень тревожности, средний и низкий. *Реактивная тревожность* характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания, иногда нарушения тонкой координации.

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

Низкая тревожность, наоборот, требует повышения внимания к мотивам деятельности и повышения чувства ответственности. Иногда очень низкая тревожность в

показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».

Также разработана шкала для оценки личностной тревожности (как устойчивой характеристики человека), которая также состоит из 20 высказываний. Испытуемый должен оценить, как он себя обычно чувствует. *Личностная тревожность* характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и с психосоматическими заболеваниями.

Но тревожность не является изначально негативной чертой. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной личности. При этом существует оптимальный индивидуальный уровень «полезной тревоги».

Шкалы ситуативной и личностной тревожности можно использовать в консультативной практике, при оценке результатов коррекции эмоциональных состояний, оценке динамики эмоциональных состояний у работников и т.д.

### **Методика «Шкала тревожности» О. Кондаш**

Особенность шкал такого типа состоит в том, что в них человек оценивает не наличие или отсутствие у себя каких-либо переживаний, симптомов тревожности, а ситуацию с точки зрения того, насколько она может вызвать тревогу. Преимущество шкал такого типа заключается, во-первых, в том, что они позволяют выявить области действительности, объекты, являющиеся для школьника основными источниками тревоги, и, во-вторых, в меньшей степени, чем другие типы опросников, оказываются зависимыми от особенностей развития у учащихся интроспекции.

Бланк методики содержит инструкцию и задания, что позволяет при необходимости проводить её в группе.

Инструкция. Перечислены ситуации, с которыми Вы часто встречались в жизни. Некоторые из них могут быть для Вас неприятными, вызвать волнение, беспокойство, тревогу, страх.

Внимательно прочитайте каждое предложение и обведите кружком одну из цифр справа: 0, 1, 2, 3, 4.

Если ситуация совершенно не кажется Вам неприятной, обведите цифру – 0.

Если она немного волнует, беспокоит Вас, обведите цифру – 1.

Если ситуация достаточно неприятна и вызывает такое беспокойство, что Вы предпочли бы избежать её, обведите цифру – 2.

Если она для Вас очень неприятна и вызывает сильное беспокойство, тревогу, страх, обведите цифру – 3.

Если ситуация для Вас крайне неприятна, если вы не можете перенести её и она вызывает у вас очень сильное беспокойство, очень сильный страх, обведите цифру – 4.

Ваша задача – представить себе как можно яснее каждую ситуацию и обвести кружком ту цифру, которая указывает в какой степени эта ситуация может вызывать у Вас опасение, беспокойство, тревогу, страх.

Методика включает ситуации трёх типов:

ситуации, связанные со школой, общением с учителями;

ситуации, актуализирующие представление о себе;

ситуации общения.

Соответственно, виды тревожности, выявляемые с помощью данной шкалы, обозначены так: школьная, самооценочная, межличностная.

Подсчитывается общая сумма баллов отдельно по каждому разделу школы и по школе в целом. Полученные результаты интерпретируются в качестве показателей

уровней соответствующих видов тревожности, показатель по всей школе – общего уровня тревожности.

- Отвечать у доски 01234
- Пойти в дом к незнакомым людям 01234
- Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах 01234
- Разговаривать с директором школы 01234
- Думать о своем будущем 01234
- Учитель смотрит по журналу, кого бы спросить 01234
- Тебя критикуют, в чем-то упрекают 01234
- На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдает за тобой во время работы, решения задачи) 01234
- Пишешь контрольную работу 01234
- После контрольной учитель называет отметки 01234
- На тебя не обращают внимания 01234
- У тебя что-то не получается 01234
- Ждешь родителей с родительского собрания 01234
- Тебе грозит неудача, провал 01234
- Слышишь за своей спиной смех 01234
- Сдаешь экзамены в школе 01234
- На тебя сердятся (непонятно почему) 01234
- Выступать перед большой аудиторией 01234
- Предстоит важное, решающее дело 01234
- Не понимаешь объяснений учителя 01234
- С тобой не согласны, противоречат тебе 01234
- Сравниваешь себя с другими 01234
- Проверяются твои способности 01234
- На тебя смотрят как на маленького 01234
- На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос 01234
- Замолчали, когда ты подошел (подошла) 01234
- Оценивается твоя работа 01234
- Думаешь о своих делах 01234
- Тебе надо принять для себя решение 01234
- Не можешь справиться с домашним заданием 01234
- Методика включает ситуации трех типов:  
 ситуации, связанные со школой, общением с учителями;  
 ситуации, актуализирующие представление о себе;  
 ситуации общения.

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

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

Подсчитывается общая сумма баллов отдельно по каждому разделу шкалы и по шкале в целом. Полученные результаты интерпретируются в качестве показателей

уровней соответствующих видов тревожности, показатель по всей шкале – общего уровня тревожности.

В таблице представлены стандартные данные, позволяющие сравнить показатели уровня тревожности в различных половозрастных группах.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Результаты исследования ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ на констатирующем этапе эксперимента

Таблица 1 – Результаты исследования ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ по методике «Измерение уровня тревожности» Дж. Тейлор

№	ФИО	Баллы	Уровень тревожности
1	Б.Р.	16	средний к высокому
2	Б.Р.	25	средний к высокому
3	Б.Ю.	12	средний к низкому
4	В.К.	1	низкий
5	Г.Ю.	35	высокий
6	Г.Е.	13	средний к низкому
7	Г.Ф.	9	средний к низкому
8	Е.Е.	24	средний к высокому
9	З.А.	26	высокий
10	З.Т.	5	низкий
11	И.А.	15	средний к высокому
12	К.И.	13	средний к низкому
13	М.В.	18	средний к высокому
14	М.П.	25	средний к высокому
15	М.М.	19	средний к высокому
16	П.М.	11	средний к низкому
17	П.Е.	20	средний к высокому
18	Р.А.	10	средний к низкому
19	С.С.	44	очень высокий
20	С.А.	31	высокий

Таблица 2 – Результаты исследования ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ по методике «Оценка тревожности» Ч.Д. Спилбергер

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

Таблица 3 – Результаты исследования ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ по методике «Шкала тревожности» О. Кондаш

№	ФИО	Баллы	Уровень тревожности
1	Б.Р.	13	норма
2	Б.Р.	10	норма
3	Б.Ю.	12	норма
4	В.К.	1	чрезмерно спокойный
5	Г.Ю.	16	несколько повышенный
6	Г.Е.	12	норма
7	Г.Ф.	15	несколько повышенный
8	Е.Е.	15	несколько повышенный
9	З.А.	24	высокий
10	З.Т.	4	чрезмерно спокойный
11	И.А.	11	норма
12	К.И.	18	несколько повышенный
13	М.В.	4	чрезмерно спокойный
14	М.П.	21	высокий
15	М.М.	10	норма
16	П.М.	13	норма
17	П.Е.	8	норма
18	Р.А.	12	норма
19	С.С.	11	норма
20	С.А.	14	норма

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

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

#### ЗАНЯТИЕ 1

Цель: знакомство с группой, формирование доверительной атмосферы; снятие излишнего эмоционального напряжения в группе, создание благоприятных условий для работы группы, выработка совместных норм и принципов работы для данной группы.

Ход занятия:

##### 1. Приветствие.

*Инструкция:* Нам предстоит большая совместная работа, а потому нужно познакомиться и запомнить имена друг друга. На наших занятиях нам предоставляется прекрасная возможность, обычно недоступная в реальной жизни, – выбрать себе имя. Ведь часто бывает: кому-то не очень нравится имя, данное ему родителями; кого-то не устраивает форма обращения, привычная для окружающих, – скажем, все вокруг зовут девушку Ленка, а ей хочется, чтобы к ней обращались «Леночка» или «Ленуля» или особенно необычно и ласково, как обращалась мама в детстве. Некоторым по душе, если их называют по отчеству, без имени – Петрович, Михалыч. А кто-то втайне мечтает о красивом имени, которое носит его кумир. Есть люди, которые имели в детстве забавную кличку и были бы не против, чтобы и сейчас в неформальной обстановке к ним обращались именно так. У вас есть тридцать секунд для того, чтобы подумать и выбрать для себя игровое имя, и написать его на бейдже. Все остальные члены группы (и ведущие тоже) в течение всего занятия будут обращаться к вам только по этому имени.

##### 2. Знакомство с основными принципами работы группы

Правила нашей группы

*Инструкция:* В каждой группе могут быть свои правила, но те, которые приведены ниже, можно считать основными, наиболее типичными.

Сейчас мы обсудим главные из них, а затем приступим к выработке условий работы именно нашей группы:

*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, заняться обсуждением событий, случившихся с другими людьми. Срабатывает механизм психологической защиты. Но основная задача нашей работы – превратить группу в своеобразное объемное зеркало, в котором каждый смог бы увидеть себя во время самых разнообразных проявлений характера, поведения, умения быть самокритичным и правильно реагировать на критику, лучше узнать себя и свои личностные особенности. Поэтому во время занятий все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.

*Персонализация высказываний.* Для более откровенного общения во время занятий мы отказываемся от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова. Поэтому мы заменяем высказывание типа: «Большинство людей считают, 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 Соня не поняли меня».

*Искренность в общении.* Во время работы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т.е. только правду. Если нет желания высказаться искренне и откровенно, лучше промолчать. Это правило означает открытое выражение своих чувств по отношению к действиям других участников и к самому себе.

*Конфиденциальность всего происходящего в группе.* Все, что происходит во время занятий, ни под каким предлогом не разглашается. Мы уверены в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том, чем он поделился. Это помогает нам быть искренними, способствует самораскрытию. Мы доверяем друг другу и группе в целом.

*Недопустимость непосредственных оценок человека.* При обсуждении происходящего 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 совершил плохой поступок".

*Активное участие в происходящем.* Это норма поведения, в соответствии с которой в любую минуту мы реально включены в работу. Активно смотрим, слушаем, чувствуем себя, партнера и коллектив в целом. Не замыкаемся, даже если услышали в свой адрес что-то не очень приятное. Не думаем только о собственном «Я», получив много положительных эмоций. Мы все время в группе, внимательны к другим, нам интересны окружающие.

*Уважение говорящего.* Когда высказывается кто-то из товарищей, мы его внимательно слушаем, давая возможность сказать то, что он хочет. Помогаем ему, всем своим видом показывая, что слушаем его, рады за него, интересуемся его мнением, внутренним миром. Не перебиваем и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого задаем свои вопросы, благодарим или спорим с ним.

### 3. Упражнение «Мои соседи»

Цель упражнения: помочь участникам ближе узнать друг друга.

Инструкция: Стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает общим признаком. Например, я скажу: «Пересядьте все те, кто родился весной» – и все, кто родился весной, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из освободившихся мест, а кто останется в центре без места, продолжает игру. После выполнения упражнения можно спросить у участников:

- Как вы себя чувствуете?
- Как ваше настроение?
- Не правда ли, общего в нас больше, чем различий?

### 4. Упражнение «Пожелания»

Инструкция: Группа высказывает пожелания друг другу на день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

### 5. Проведение методик:

Тест описания поведения К. Томаса (адаптация Н. В. Гришиной);

Самооценка конфликтности;

Тест «Оценка стратегий поведения в конфликте по методике Жд. Г. Скотт»;

Тест «Тактика поведения в конфликте»

### 6. Упражнение «Спутанные цепочки»

Участники встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Ведущий следит за тем, чтобы каждый держал руки двух людей. Участники открывают глаза. Они должны распутаться, не разжимая рук (разрешается

только изменение положения кистей, чтобы не происходило вывихов рук). В результате либо образуется круг, либо несколько сцепленных колечек из людей, либо несколько независимых кругов или пар.

#### 7. Упражнение «Пожелания» (создание групповой атмосферы)

Все участники сидят в кругу. Каждый по кругу высказывает пожелание сидящим игрокам. Можно одному из игроков, если есть желание. Ведущий тренинг высказывает своё пожелание в конце круга.

#### 8. Подведение итогов занятия, проведение анкетирования

### ЗАНЯТИЕ 2

Цель: определить понятие «конфликт»

Ход занятия:

#### 1. Приветствие

Упражнение «Я хочу тебе подарить» (развитие психологического климата)

Ведущий начинает упражнение, обращаясь к сидящему справа от него участника, с фразой «Я хочу тебе подарить...» и говорит то, что хочет он подарить этому человеку.

Люди часто представляют конфликт как борьбу между двумя сторонами, сражающимися за победу. Никто не может избежать конфликтов – они занимают важное место в нашей жизни. Однако гораздо эффективней воспринимать конфликт, как проблему, в решении которой принимают участие обе стороны. Конфликт может быть использован для открытия альтернативных возможностей и поиска перспектив для взаимного роста.

Существует три основных навыка решения конфликтов и построения мирных взаимоотношений: ободрение, общение и сотрудничество. Ободрение означает уважение лучших качеств партнера по конфликту. Общение включает в себя умение слушать партнера так, чтобы это помогло понять, из-за чего возник конфликт, что для него наиболее важно, и что он намерен сделать, чтобы разрешить конфликт, и умение дать такую же информацию с вашей точки зрения, при этом, воздерживаясь от использования слов, способных вызвать гнев и недоверие. Сотрудничество строится на предоставлении другому слова, признании способностей другого, сведение идей воедино, без доминирования кого-либо, поиске консенсуса, взаимной поддержке и взаимопомощи.

#### 2. Упражнение «Что такое конфликт»

Участникам предлагается написать на небольших листах определения конфликта («Конфликт – это...»). После этого в импровизированную «корзину конфликтов» (коробка, мешок, шапка, сумка) складываются листки с ответами и перемешиваются. Ведущий подходит по очереди к каждому участнику, предлагая взять один из листков и прочитать написанное. Таким образом, можно выйти на определение конфликта.

#### 3. Работа в микрогруппах

Для формирования микрогрупп по 5 – 6 человек предлагается следующий игровой вариант. Заранее заготавливаются цветные жетоны, (количество жетонов определяется количеством игроков, количество цветов жетонов – количеством микрогрупп).

Участникам предоставляется возможность выбрать жетон любого цвета. Тем самым в соответствии с выбранным жетоном формируются микрогруппы участников с жетонами одинакового цвета. Например, микрогруппа участников с красными жетонами, микрогруппа участников с желтыми жетонами и т. д.

Задача участников на этом этапе – определить в своих микрогруппах причины возникновения конфликтов. После работы в микрогруппах участники объединяются для обсуждения наработок. Высказанные мысли с некоторой редакцией записываются на лист ватмана.

В процессе обсуждения необходимо прийти к идее трех составляющих, которые приводят к конфликту: неумение общаться, неумение сотрудничать и отсутствие позитивного утверждения личности другого. Эту идею лучше довести до участников

через образ айсберга, малая, видимая часть которого – конфликт – над водой, а три составляющие – под водой. Таким образом, просматриваются пути урегулирования конфликта: умение общаться, сотрудничать и уважать, позитивно утверждать личность другого. Эта идея также представлена в виде айсберга

#### 4. Упражнение «Правда или вымысел» (умение выслушать и понять)

Игра усиливает групповую сплоченность и создает атмосферу открытости. Члены группы садятся по кругу; у каждого должны быть наготове бумага и карандаш. Предложите участникам написать три предложения, относящиеся лично к ним. Из этих трех фраз две должны быть правдивыми, а одна – нет.

Один за другим каждый участник зачитывает свои фразы, все остальные пытаются понять, что из сказанного соответствует действительности, а что – нет. При этом все мнения должны обосновываться.

Посоветуйте авторам фраз не спешить со своими комментариями и внимательно выслушать догадки разных игроков. Ведь это прекрасная возможность понять, как человек воспринимается со стороны.

#### 5. Упражнение «Мнение обо мне»

Каждый участник сможет услышать мнение других о себе. Это «социальное эхо» помогает сориентироваться в группе.

Оборудование: бумага и карандаши по числу участников.

1. Каждый участник пишет свое имя сверху на листе бумаги. Затем листы складываются вместе в стопку, перемешиваются и раздаются членам группы.

2. Все пишут короткие комментарии под именем на том листе, который им достался. Это может быть комплимент, вопрос или же личное мнение о данном человеке.

3. Все листы снова складываются в стопку, перемешиваются и заново раздаются участникам, которые опять пишут свои комментарии.

4. Те же действия повторяют еще раз.

5. Теперь на каждом листе написано по три комментария. Ведущий собирает все листы и по одному зачитывает их вслух. После каждого прочтения упомянутый участник может высказать свое мнение по следующим вопросам:

Удивил ли меня чей-либо отзыв?

Считаю ли я данные высказывания в мой адрес корректными?

Хочу ли я ответить на заданный вопрос?

Как я обычно чувствую себя, попадая в новый коллектив?

Как я хочу выглядеть в группе?

Моя восприимчивость - это, скорее, достоинство или недостаток?

6. Подведение итогов занятия

### ЗАНЯТИЕ 3

Цель: знакомство с видами общения, проверка группы на конфликтность

Ход занятия:

1. Приветствие

2. Упражнение «Метафоры чувств»

Участникам группы предлагается описать себя в качестве растения. Опишите, где оно растет, какая обстановка вокруг, какая почва, какой вид, есть ли цветки, как взаимодействует с солнцем, со стихиями.

3. Краткий обзор по видам общения

Виды общения

В зависимости от содержания, целей и средств общение можно поделить на несколько видов.

1. По содержанию оно может быть:

Материальное (обмен предметами и продуктами деятельности).

Когнитивное (обмен знаниями).

Кондиционное (обмен психическими или физиологическими состояниями).

Мотивационное (обмен побуждениями, целями, интересами, мотивами, потребностями).

Деятельностное (обмен действиями, операциями, умениями, навыками).

По целям общение делится на:

Биологическое (необходимое для поддержания, сохранения и развития организма).

Социальное (преследует цели расширения и укрепления межличностных контактов, установления и развития интерперсональных отношений, личностного роста индивида).

По средствам общение может быть:

Непосредственное (Осуществляемое с помощью естественных органов, данных живому существу – руки, голова, туловище, голосовые связки и т.д.).

Опосредованное (связанное с использованием специальных средств и орудий).

Прямое (предполагает личные контакты и непосредственное восприятие друг другом общающихся людей в самом акте общения).

Косвенное (осуществляется через посредников, которыми могут выступать другие люди).

Общение как взаимодействие предполагает, что люди устанавливают контакт друг с другом, обмениваются определенной информацией для того, чтобы строить совместную деятельность, сотрудничество. Чтобы общение как взаимодействие происходило беспрепятственно, оно должно состоять из следующих этапов:

Установка контакта (знакомство). Предполагает понимание другого человека, представление себя другому человеку.

Ориентировка в ситуации общения, осмысление происходящего, выдержка паузы.

Обсуждение интересующей проблемы.

Решение проблемы.

Завершение контакта (выход из него).

4. Упражнение «Варианты общения»

Участники разбиваются на пары.

«Синхронный разговор». Оба участника в паре говорят одновременно в течение 10 секунд. Можно предложить тему разговора. Например,

«Книга, которую я прочел недавно». По сигналу разговор прекращается.

«Игнорирование». В течение 30 секунд один участник из пары высказывается, а другой в это время полностью его игнорирует. Затем они меняются ролями.

«Спина к спине». Во время упражнения участники сидят друг к другу спиной. В течение 30 секунд один участник высказывается, а другой в это время слушает его. Затем они меняются ролями.

«Активное слушание». В течение одной минуты один участник говорит, а другой внимательно слушает его, всем своим видом показывая заинтересованность в общении с ним. Затем они меняются ролями.

Обсуждение:

Как вы себя ощущали во время проведения первых трех упражнений?

Не казалось ли вам, что вы слушаете с усилием, что это не так просто?

Что мешало вам чувствовать себя комфортно?

Как вы себя ощущали во время последнего упражнения?

Что помогает вам в общении?

5. Упражнение «Шалаш»

Первые два участника становятся вплотную спиной друг к другу. Затем каждый из них делает шаг (два) вперед для того, чтобы установить равновесие и позу, удобную для двоих участников. Таким образом, они должны представить из себя основу «шалаша». По

очереди к «шалашу» подходят и «пристраиваются» новые участники, находя для себя удобную позу и не нарушая комфорта других.

Примечание. Если участников более 12 человек, то лучше сформировать две (или более) команды.

Обсуждение: Как вы себя ощущали во время «постройки шалаша»?

Что необходимо было сделать для того, чтобы каждый ощущал себя комфортно?

#### 6. Упражнение «Акулы»

Материалы: два листа бумаги.

Участники делятся на две команды. Всем предлагается вообразить себя в ситуации, когда корабль, на котором они плыли, потерпел крушение, и все находятся в открытом океане. Но в океане есть один островок, на котором можно спастись от акул (Каждая команда имеет свой «островок» – лист бумаги, на котором в начале игры могут поместиться все участники команды). Капитан (ведущий), увидев «акулу», должен крикнуть «Акула!» Задача участников – быстро попасть на свой островок

После этого игра продолжается – люди покидают остров до следующей опасности. В это время ведущий уменьшает лист бумаги наполовину.

По второй команде «Акула!» задача игроков – быстро попасть на остров и при этом «сохранить» наибольшее количество людей. Тот, кто не смог оказаться на «острове», выходит из игры. Игра продолжается: «остров» покидается до следующей команды. В это время лист бумаги уменьшается еще наполовину. По команде "Акула!" задача игроков остается той же.

По окончании игры результаты сравниваются: в какой команде осталось больше участников и почему.

#### 7. Подведение итогов занятия

#### ЗАНЯТИЕ 4

Цель: выработка умения делать комплименты, умения слушать, снижение накала в конфликтной ситуации, с помощью «я-высказываний»

Ход занятия:

##### 1. Приветствие

##### 2. Упражнение «Похвали себя»

Участникам предлагается подумать и рассказать о тех свойствах, качествах, которые им нравятся в себе или отличают от других. Это могут быть любые особенности характера и личности. Напомним, что овладение этими качествами делает нас уникальными.

##### 3. Упражнение «Комплимент»

Разбиться на пары. Каждому участнику предлагается сосредоточить свое внимание на достоинствах партнера и сказать ему комплимент, который бы звучал искренне и сердечно.

##### 4. Упражнение «Ливень»

Один из участников исполняет роль «дирижера» ливня и становится в центре круга. Как в оркестре, дирижер вовлекает каждого в исполнение симфонии дождя по очереди. Став лицом к одному из участников, «дирижер» начинает быстро тереть одну ладонь о другую. Этот участник подхватывает движение, и по мере того, как «дирижер» поворачивается на месте, к действию подключаются все. Затем, дойдя до первого участника, он (она) начинает щелкать пальцами, и действие постепенно подхватывается всем кругом по мере того, как «дирижер» поворачивается. Следующий этап – это хлопки по бедрам, участники стучат ногами – крещендо ливню. Постепенно, как при настоящей грозе, громкость уменьшается, дирижер проходит все стадии в обратном порядке до тех пор, пока последний из исполнителей не перестает тереть ладони.

##### 5. Упражнение «Я-высказывание»

Разыгрывается сценка на проблемную тему (например: друг опоздал на встречу и после предъявленных претензий не извинился, а стал нападать сам). Затем тренер объясняет, что для снижения накала конфликтной ситуации очень эффективно использование в общении «я-высказываний» – это способ сообщения собеседнику о своих нуждах, чувствах без осуждения или оскорбления.

Принципы, на которых строятся «я-высказывания»:

безоценочное описание действий, что совершил этот человек (не стоит: «ты пришел поздно», желательно: «ты пришел в 12 ночи»);

ваши ожидания (не стоит: «ты не вывел собаку», желательно: «я надеялся, что ты выведешь собаку»);

описание своих чувств (не стоит: «ты меня раздражаешь, когда делаешь это», желательно: «когда ты делаешь это, я испытываю раздражение»);

описание желаемого поведения (не стоит: «ты никогда не звонишь», желательно: «мне хотелось бы, чтобы ты звонил, когда задерживаешься»).

*Обсуждение:* Почему, по вашему мнению, исполнители роли так поступили? Что помешало им спокойно воспринимать информацию?

#### 6. Упражнение «ДА» ЗНАЧИТ «НЕТ»

Упражнение проводится в общем кругу.

Нередко люди при общении друг с другом не умеют соблюдать правила конструктивного ведения разговора.

Цель этого упражнения - научить говорить «нет» или выражать свою точку зрения, свое мнение в приемлемой форме, без обид и злобы.

Такое упражнение можно проводить с учащимися средней школы, старшеклассниками, студентами, специалистами коммуникативных профессий.

По просьбе ведущего каждый пишет на листочке (или просто придумывает) спорное утверждение. Например: «Все дети – невыносимы», «Пожилые люди - мудрые и спокойные», «Все учителя ценят и уважают своих учеников», «Родители никогда не понимают своих детей».

После этого по мере готовности участник произносит (зачитывает) свою фразу. Остальные дают ответ в следующей форме. Сначала нужно обязательно согласиться с тем, что было сказано. После этого - продолжить разговор, выражая свое согласие или несогласие с тем, что было сказано.

Примеры первой фразы: «Да, однако...», «Да, и все же...», «Да, и если...».

При выполнении этого упражнения участники имеют возможность потренироваться в умении конструктивно вести диалог. Такое умение бывает очень полезно при общении с людьми, находящимися в состоянии гнева, агрессии, раздражения, обиды.

#### 7. Упражнение «Нахал» (способы отработки поведения)

Цель игры - совершенствовать умение выстраивать своё речевое поведение в экстремальной ситуации.

Ход игры. Бывает же так: вы стоите в очереди и вдруг перед вами кто-то «влезает». Ситуация очень жизненная, а ведь частенько и слов не находится, чтобы выразить своё возмущение и негодование. Да и не всяким, словом легко отбить охоту на будущее такому нахалу. А, тем не менее, как же быть? Ведь не мириться же с тем, что такие случаи должны быть неизбежны. Давайте попробуем разобрать такую ситуацию. Разбейтесь на пары. В каждой паре сидящий слева - добросовестно стоит в очереди. Нахал заходит справа. Отреагируйте экспромтом на его появление, да так, чтобы было неповадно. Затем каждая пара меняется ролями, и игра продолжается. В конце игры группа обсуждает, какой ответ был самым удачным.

#### 8. Упражнение «Неожиданный звонок»

Чувства и состояния мотивируют наше поведение. Но, если поведение можно наблюдать и контролировать, с чувствами это сделать сложнее.

Две или несколько фундаментальных эмоций, часто возникающие у человека, могут формировать эмоциональные черты личности:

тревожность;  
депрессия;  
любовь;  
враждебность.

По нашим поведенческим реакциям и мыслям можно с большой долей вероятности судить о наличии эмоциональной черты личности или о ситуативном состоянии, которое оказывает влияние на жизнь.

Цель: способствовать выявлению эмоциональных черт личности через поведенческие реакции и спонтанно возникающие мысли.

Организация: Можно во время визуализации включить тихую, спокойную музыку.

Предложить участникам сесть поудобнее, расслабиться и закрыть глаза. «...Представь себе, что ты находишься дома в одиночестве. Тебе хорошо и комфортно. Ты занимаешься любимым делом или просто отдыхаешь. За окном идет дождь, ветер стучится в стекло, а дома уютно и тепло... Неожиданно раздается телефонный звонок! Какая мысль возникла в твоей голове? Чей голос ты ожидаешь услышать в трубке? Какую новость он тебе сообщит? Что тебе хочется сделать в этот момент?..»

Предложить участникам открыть глаза и записать ответы на вопросы, которые только что прозвучали.

Попросить 3 – 4 человек рассказать о своих мыслях и чувствах. Дать информацию о эмоциональных чертах личности и их видах:

Тревожность. Человек, с преобладанием этой черты скорее всего испугается неожиданного звонка и решит, что ему хотят сообщить неприятную новость или вообще сказать о трагедии.

Депрессия. Мысли этого человека будут тоже не радужные, но основным чувством будет печаль и тоска.

Любовь. Спектр чувств - радость, нежность, предвкушение удовольствия. Ожидание, что звонит кто-то родной, близкий, любимый.

Враждебность. Звонок, скорее всего, вызовет раздражение, человек настроится на то, чтобы скорее отделаться от звонящего, или будет готов к словесной потасовке.

Вопросы к участникам:

Ваша реакция на звонок и какое отношение это имеет к вашей личности?

Как часто вы испытываете подобные чувства ?

Является ли это состояние проблемой?

С чем оно связано?

Важно дать понять участникам, что их выводы о себе не оцениваются и не осуждаются. Впрочем, это важно не только в этом упражнении.

9. Подведение итогов занятия

ЗАНЯТИЕ 5

Цель: выработка умения правильно отказать, не вызывая конфликта; выработка умения переживать мелкие проблемы.

Ход занятия:

1. Приветствие

2. Упражнение «Сказка»

Предлагаем вам призадуматься о своей жизни и сочинить каждому небольшую сказку, в которой бы емко и образно отобразилось самое яркое и важное из неё. Попробуем понять себя и друг друга в сказочном контексте. Вы можете использовать для этого известные литературные персонажи, а можете придумывать свои, никому ранее не

известные. На обдумывание сюжета дается 5 минут. Затем участники делятся на пары или на малые группы и один из партнеров начинает рассказывать свою сказку, но заключительную часть, на чем дело кончилось, опускает. Задача другого: придумать продолжение сказки, а потом сравнить результаты с концовкой партнера. Обменяться своими впечатлениями с партнером. Поменяться ролями, а затем и парами.

### 3. Упражнение «Искусство достойного отказа»

У участников спрашивают, часто ли и при каких обстоятельствах в повседневной жизни им приходится говорить «нет» и всегда ли это легко. При каких обстоятельствах, в каком окружении это сделать труднее? Затем на темы, предложенные самими участниками (ситуации отказа, которые вызывают трудности) разыгрываются сценки.

Обсуждение: Совместно с группой вырабатываются приемлемые правила достойного отказа:

твердо, но доброжелательно и спокойно говорить "нет", не вступая в препирательства, споры;

соглашаться с доводами, но при этом стоять на своем;

мягко прекратить разговор;

привести собеседнику свои аргументы;

предложить компромисс.

### 4. Упражнение «Смена акцентов»

Участников просят вспомнить не очень тяжелый конфликт или мелкую проблему и написать на листочке в одном предложении. Затем вместо согласных, используемых в этом предложении, вставить букву «X» и, начисто переписать предложение. Читать полученный результат по кругу, не называя своей проблемы: (например: хохеха....)

Обсуждение: Что изменилось? Разрешился ли конфликт?

### 5. Упражнение «Случай в лифте»

Это упражнение прекрасно подойдет для иллюстрации того, как проявляются наши чувства. В силу убеждений и воспитания, направленного на подавление чувств, люди либо не проявляют чувства, либо испытывают угрызения совести по поводу того, что "не сдержались". В игре они смогут выразить то, что запрещается и это станет поводом для дальнейшего разговора о роли чувств в жизни. Кроме того, известно, что нельзя сыграть то, чего в тебе нет.

Цель: Исследовать поведенческие проявления различных чувств и состояний.

Организация: Восемь человек занимают центр комнаты. Вокруг них выставляются стулья, спинками внутрь – это имитирует лифт. Остальные участники становятся наблюдателями.

Предложите желающим выйти в центр (8 человек). Остальным участникам объясните, что они становятся наблюдателями.

Участникам объясняют сюжет игры: «Вы все - жильцы одного дома. И вот однажды, утром отправляясь на работу, вы застреваете в лифте. При этом у вас возникают разные чувства. Какие именно - вы узнаете, когда вытащите карточку».

Карточки с перечисленными на них названиями чувств и состояний. Варианты карточек:

радость, восторг, удовольствие.....

интерес, волнение, возбуждение.....

горе, страдание, печаль, депрессия.....

злость, раздражение, негодование, возмущение.....

страх, тревога опасение.....

презрение, высокомерие, пренебрежение.....

стыд, самоуничижение, неловкость.....

удивление, изумление.....

Ваше поведение должно быть продиктовано тем состоянием, которое написано на карточке. Называть, словом его нельзя.

Участники разыгрывают ситуацию в течение 10-15 минут.

Наблюдатели высказывают свои предположения, какие чувства кто демонстрировал

Вопросы к участникам:

Как удалось передать состояние?

Как в жизни я проявляю это чувство?

Как часто я испытываю это чувство, и в каких ситуациях?

6. Упражнение «Конфликт в транспорте»

Цель: приобрести опыт умения договариваться в условиях столкновения интересов.

В комнате ставят стулья: два – рядом (имитируя парные сиденья в автобусе), один – впереди. Участников игры трое (два плюс один). Двое получают инструкцию втайне от третьего, третий – втайне от двоих. Задача двоих: «войти в автобус» и сесть рядом, чтобы поговорить на важную для обоих тему. Задача третьего участника: занять одно из спаренных мест, например, «у окна» и уступить место только в том случае, если действительно возникнет такое желание.

Обсуждение: участники игры отвечают на вопросы:

Почему «третий» все-таки уступил (или, напротив, не уступил) свое место?

Были ли моменты, когда «третьему» хотелось освободить это место?

Какие чувства испытывали играющие?

Чей способ решения проблемы самый успешный?

Что именно было причиной успеха (или, напротив, неудачи)?

7. Упражнение «Дружеская ладошка»

На листе бумаги каждый обрисовывает свою ладонь, внизу подписывает своё имя. Участники оставляют листочки на стульях, сами встают и, двигаясь от листочка к листочку, пишут друг другу на нарисованных ладошках что-то хорошее (понравившиеся качества этого человека, пожелания ему).

8. Подведение итогов занятия

## ЗАНЯТИЕ 6

Цель: ознакомление с понятием «внутриличностный конфликт»; ознакомление со способами управления конфликтами; показать студентам механизмы вовлечения человека в состояние внутриличностного конфликта, ознакомить их со способами предотвращения конфликта и выхода из него.

Ход занятия:

1. Приветствие

2. Упражнение «Рисунок настроения»

Инструкция: "Возьмите лист бумаги и карандаши и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению. Вы можете показать, что у вас сейчас "плохая погода" или "штормовое предупреждение", а может быть, для вас солнце уже светит во всю".

3. Ознакомление с понятием «внутриличностный конфликт»

Внутриличностный конфликт один из самых сложных психологических конфликтов, который разыгрывается во внутреннем мире человека. С такими конфликтами человек сталкивается постоянно. Внутриличностные конфликты конструктивного характера являются необходимыми моментами развития личности. Но деструктивные внутриличностные конфликты несут серьезную опасность для личности, от тяжелых переживаний, вызывающих стрессы, до крайней формы своего разрешения – суицида. Поэтому для каждого человека важно знать сущность внутриличностных конфликтов, их причины и способы разрешения.

Для разрешения внутриличностных конфликтов важно:

- 1) установить факт такого конфликта;
- 2) определить тип конфликта и его причину;
- 3) применить соответствующий способ разрешения.

Формы проявления внутриличностных конфликтов:

Неврастения. Симптомы: невыносимость к сильным раздражителям, подавленное настроение, снижение работоспособности, плохой сон, головные боли.

Эйфория. Симптомы: показное веселье, выражение радости неадекватно ситуации, "смех сквозь слезы".

Регрессия. Симптомы: обращение к примитивным формам поведения, уход от ответственности.

Проекция. Симптомы: приписывание негативных качеств другому, критика других, часто необоснованная.

Рационализм. Симптомы: самооправдание своих поступков, действий.

Способы разрешения внутриличностных конфликтов:

Компромисс. Содержание действий: сделать выбор в пользу какого-то варианта и приступить к его реализации.

Уход. Содержание действий: уход от решения проблемы.

Переориентация. Содержание действий: изменение притязаний в отношении объекта, вызвавшего внутреннюю проблему.

Сублимация. Содержание действий: перевод психической энергии в другие сферы деятельности – занятие творчеством, спортом, музыкой и т. п.

Идеализация. Содержание действий: предавание мечтаниям, фантазиям, уход от действительности.

Вытеснение. Содержание действий: подавление чувств, устремлений, желаний.

Коррекция. Содержание действий: изменение Я-концепции в направлении достижения адекватного представления о себе.

#### 4. Упражнение «Просьба»

Инструкция: Как много зависит от того, как попросить человека о каком-то одолжении, каким тоном, в какой обстановке, с каким настроением вы изложите свою просьбу. От этого по существу зависит – «быть или не быть». А между тем, существует совсем небольшое количество приемов, которые могут значительно повысить вероятность выполнения вашей просьбы. Ну, давайте попробуем. Выберите себе партнера и пока, в порядке шутки, попросите его о чем-нибудь. Попросите у него на время, например, очки, авторучку. Можно что-то более существенное, можно попросить о каком-то одолжении с его стороны, но все зависит от той формы, в которой вы изложите свою просьбу. Собеседники всегда ценят тактичность, дипломатичность, а также оригинальность и находчивость. Трудно отказать в просьбе, если она исходит от друга, а ведь можно создать дружеское расположение к себе и у совсем незнакомого человека. Если ваша просьба будет начинаться с комплимента, упоминания заслуг того, к кому вы обращаетесь, его авторитета и значимости, ваши шансы повышаются. Это, конечно, размягчит сердце партнера. Известно, что когда к мужчине обращается с просьбой женщина, можно ожидать большего успеха. Если за просьбой следует тут же, еще до получения ответа, косвенная признательность, благодарность за предстоящую услугу, уже трудно отказать. Итак, давайте попробуем. Выберите себе партнера, подойдите к нему, присядьте рядом и попробуйте, может быть, начиная издали, попросить у него что-нибудь. Пожалуйста, начали. Теперь просьба каждому - подойти к ведущему со своими трофеями. Разумеется, их придется вернуть, но первенство все равно сохранится за тем, кто набрал больше всего трофеев.

#### 5. Упражнение «Польза от ошибок»

Инструкция: Кто не ошибается? Разве, что тот, кто ничего не делает. Всем нам, так или иначе, приходилось ошибаться, изменять свою точку зрения. Но как нелегко

признавать свои собственные ошибки, особенно когда это нужно делать на людях. Но жизнь есть жизнь. Надо уметь достойно признавать себя на каком-то этапе побежденным, чтобы в следующий раз избежать этих ошибок. Надо уметь показать и другим пример. Пожалуйста, задумайтесь все на несколько секунд, припомните самокритично, какие были самые существенные ошибки в вашей жизни. Представьте себе, что вы вернулись в то старое время, и вот сейчас вы в преддверии совершения этой ошибки. Конечно, задним числом все кажется иначе. И то, что это была ошибка, ясно только сейчас. Но все же как бы вы поступили, если бы с сегодняшним багажом опыта вы вернулись в прошлое? В тот самый момент, когда вы находитесь в преддверии той самой ошибки. Что бы вы сказали окружающим?

Представьте себе ситуацию, когда можно было поставить вопрос иначе. Итак, ваша речь в ситуации, в присутствии тех лиц, когда можно было избежать ошибки. Проговорите это в течение одной минуты мысленно, с закрытыми глазами. Затем все желающие смогут поднять руку и рассказать о своем печальном опыте, а также о том, как бы вы сейчас повели себя в той ситуации. Итак, для мысленной подготовки вам дается одна минута. Начали! Минута закончилась. Сейчас желающие поднимают руку, берут слово. Начали! Спасибо. Теперь давайте обсудим наши впечатления".

#### 6. Упражнение «Репетиция поведения»

Инструкция: Вспомните, какие случаи общения с другими людьми вызывают у вас трудности? Может быть, вам придет в голову какой-то самый неприятный и неловкий для вас случай. Подумайте.

Сейчас у вас будет возможность вернуться в прошлое и попытаться выйти из этой ситуации с честью, и, что самое главное, найти для вас оптимальное поведение в такого рода ситуациях. Для начала, объединитесь, пожалуйста, в небольшие группы, по 4 – 6 человек. В каждой подгруппе расскажите по очереди свои случаи партнерам. После того, как все рассказы будут выслушаны, решите в каждой группе, какой из случаев наиболее эмоционально заряжен, требует внимания и помощи.

С другой стороны, это должен быть эпизод, удобный для сценической постановки. Решайте, просим вас. А сейчас, в каждой группе, автор выбранного эпизода становится режиссером своей истории и исполнителем главной роли. На другие роли он назначает партнеров из группы. В задачу режиссера входит постановка двух эпизодов.

Один – это неудачный эпизод, имевший место в реальности. Лучше всего, если это будет комедия, где все происходящее можно довести до гротеска и пародии. Другой эпизод - это удачное решение ситуации. Решение должно быть вашим собственным, но перед постановкой посоветуйтесь с партнерами. Они могут вам дать ценные советы.

Итак, 20 минут на подготовку.

Приступим к просмотру сценических работ. Пожалуйста. Поздравляем группу-победительницу. В заключение обсудим уже в кругу всех участников игры, какие победы вам удалось одержать внутри себя? Что вам в этом помогло?

#### 7. Подведение итогов занятия

#### ЗАНЯТИЕ 7

Цель: показать студентам механизмы вовлечения человека в состояние внутриличностного конфликта, ознакомить их со способами предотвращения конфликта и выхода из него.

Ход занятия:

1. Приветствие

2. Упражнение «Чувства»

Инструкция: Давайте посмотрим, кто может назвать больше слов, обозначающих разные чувства. По очереди называйте слова и записывайте их на лист ватмана.

Информация для ведущего: можно проводить это упражнение как соревнование между двумя командами или же, как общегрупповой «мозговой штурм».

Результат работы группы – лист ватмана с написанными на нем словами можно использовать на протяжении всего занятия. По ходу работы в этот список можно вносить новые слова – это словарь, отражающий эмоциональный опыт группы.

Обсуждение:

Какое из названных чувств тебе нравится больше других?

Какое, по-твоему, самое неприятное чувство? Какое из названных чувств знакомо тебе лучше (хуже) всего?

### 3. Упражнение «Внутренний голос»

Участники делятся на две команды. Одна команда сидит по кругу, другая – стоит вокруг сидящей команды. Стоящий участник является «внутренним голосом» сидящего. Сидящие ведут между собой беседу. Стоящие слушают. Затем ведущий прерывает беседу и просит стоящих сказать по очереди, что на самом деле думает сидящий человек.

Перед началом игры дается инструкция: Положи руки на плечи сидящего и попытайся прочувствовать того, чьим «внутренним голосом ты будешь». Опрос ведется по очереди или выборочно. Затем игроки меняются местами. «Внутренний голос» становится «внешним». В конце игры каждый высказывается о том, насколько верным был его «внутренний голос».

### 4. Упражнение «Проталкивание в автобусе»

Все участники встают спиной друг к другу, а один участник должен протискиваться между ними, как в автобусе. Затем у него спрашивают, какое было к нему отношение, какие чувства испытывал..

### 5. Упражнение «Я идеал»

Реквизит: листы бумаги и ручки

Инструкция: Эта игра для углубления взаимопонимания с партнером, а также для лучшего понимания самого себя. Для начала, объединитесь, пожалуйста, в пары. Сначала каждому участнику предлагается нарисовать свой автопортрет в любой манере (символической, сюрреалистической, карикатурной и т. п). Ничего страшного, если вы совсем не умеете рисовать. Рисуйте, как дети, лишь бы вы сами могли объяснить, что у вас изображено (в случае сложных символических рисунков, вы специально объясните партнеру, что к чему). Кроме себя надо изобразить все, что бы вы хотели видеть рядом с собой. Это могут быть дети, животные, деревья, дома, звезды и т.п. После того, как автопортрет будет готов, переверните листок на другую сторону и изобразите там «Я-идеал», то есть такого себя, каким бы вы хотели быть в идеале и что бы вас там окружало, (на листках надо специально отметить, где «Я-реальное», а где «Я-идеал»).

Обменяйтесь, пожалуйста листками. Теперь задание каждому: рассмотрите внимательно оба рисунка вашего партнера. Затем по очереди рассказывайте друг другу, как бы вы себя чувствовали, если бы оказались на месте автора внутри этих рисунков. Рассказ ведется от первого лица. Нужно постараться выразить максимально подробно все свои мысли, чувства, впечатления, возникающие у вас при проникновении в мир рисунков партнера. Пожалуйста, начали.

После того, как рассказ выслушан, рисунок возвращается его автору, и тут уже сам автор должен рассказать от своего лица, что он вложил в эти рисунки, что чувствовал и что имел в виду.

В заключение игры партнеры дарят друг другу рисунки, а идеалы оставляют у себя в душе.

### 6. Упражнение «Мои сильные стороны»

Инструкция: Все садятся в круг. Каждый член группы в течение 2 минут должен рассказать о своих сильных сторонах; о том, что он любит, ценит и принимает в себе; о том, что дает ему чувство внутренней уверенности и доверия к себе в разных ситуациях. Важно, чтобы говорящий не "брал в кавычки" свои слова, не умалял своих достоинств, не

критиковал себя, не говорил о своих ошибках и недостатках. Это упражнение направлено и на умение мыслить о себе в положительном ключе.

Если человек говорит о себе меньше 2 минут, оставшееся время все равно принадлежит ему. Это значит, что остальные члены группы остаются только слушателями, не могут высказаться, уточнять детали, просить доказательств или разъяснений. Может быть, значительная часть этого времени пройдет в молчании.

Ведущий может, если он почувствует в этом смысл, спросить молчащего: «А еще какие-нибудь свои сильные стороны ты не мог бы назвать?» По истечении 2 минут начинает высказываться следующий член группы, сидящий справа от предыдущего выступающего, и так, пока не выскажутся все по очереди.

7. Подведение итогов занятия

## ЗАНЯТИЕ 8

Цель: ознакомление с понятием «межличностный конфликт», выявление причин и факторов межличностных конфликтов, выработка умения решать спорные вопросы без конфликтов.

Ход занятия:

1. Приветствие

2. «Дар убеждения»

Вызываются два участника. Каждому из них ведущий дает спичечный коробок, в одном из которых лежит цветная бумажка. После того, как оба участника выяснили, у кого из них в коробке лежит бумажка – каждый начинает доказывать «публике» то, что именно у него в коробке лежит бумажка. Задача публики решить путем консенсуса, у кого же именно лежит в коробке бумажка. В случае если «публика» ошиблась – ведущий придумывает ей наказание (например, на протяжении одной минуты попрыгать).

Во время обсуждения важно проанализировать те случаи, когда «публика» ошибалась – какие вербальные и невербальные компоненты заставили ее поверить в ложь.

3. Ознакомление с понятием «межличностный конфликт»

Межличностные конфликты относятся к самым распространенным. Они охватывают практически все сферы человеческих отношений.

Управление межличностными конфликтами можно рассматривать в двух аспектах – внутреннем и внешнем. Внутренний аспект предполагает применение технологий эффективного общения и рационального поведения в конфликте. Внешний аспект отражает управленческую деятельность субъекта по отношению к конкретному конфликту.

Сферы межличностных конфликтов: коллектив (организация), семья, общество (учреждения социальной сферы, государственные учреждения, улица, общественный транспорт и т. п.).

Причины и факторы межличностных конфликтов по В. Линкольну:

информационные факторы – неприемлимость информации для одной из сторон;

поведенческие факторы – неуместность, грубость, бестактность и т.п.;

факторы отношений – неудовлетворенность от взаимодействия между сторонами;

ценностные факторы – противоположность принципов поведения;

структурные факторы – относительно стабильные объективные обстоятельства,

которые трудно поддаются изменению.

Существуют следующие этапы управления межличностными конфликтами:

Прогнозирование конфликта

Предупреждение конфликта

Регулирование конфликта

Разрешение конфликта.

4. Упражнение «Ассоциации»

Ведущий пишет на доске или листе бумаги слово КОНФЛИКТ. Предлагает группе по одному перечислить слова, приходящие в голову при мыслях о конфликте – такие как, например, "боль, борьба, энергия, изменение". Когда больше идей нет или лист бумаги заполнен полностью, тренер просматривает вместе с группой составленный список слов.

Далее берется два маркера разного цвета (либо используются знаки "+" и "-").

Обращение к группе: «Какие слова являются положительными, какие отрицательными, какие нейтральные?» Возможно, в группе возникнут разногласия, (которые нет необходимости разрешать), по определению отдельных слов в ту или иную категорию.

#### 5. Упражнение «Швейцар и посетитель»

Работа в парах, один партнер А, другой В. А – швейцар в здании, куда В крайне необходимо войти. В дается четыре минуты, чтобы попытаться убедить А пропустить его. Затем тренер определяет, кто смог пройти, а кто оказался в ситуации все возрастающей перепалки.

Для тех, кто прошел, он смог это сделать:

- 1) с помощью обмана или подкупа;
- 2) честным путем;
- 3) пытаюсь войти в доверие службы охраны.

Какие проблемы могут вам доставить обман и подкуп? Кто-нибудь подружиться с А, стараясь проникнуть в здание? В конце упражнения обсуждение.

#### 6. Упражнение «Шутка»

Тренер напоминает, как велика роль шуток, юмора и вообще хорошего настроения при достижении взаимопонимания. Участники объединяются в пары для того, чтобы обговорить серьезный вопрос (например: реальность повышения производительности труда, улучшение снабжения товарами и т.д.). После каждой фразы партнеров желательно вставить какой-нибудь афоризм или шутку. Паузу можно заполнить также анекдотами. Для того чтобы оценить, кто больше настроен на юмористический лад, можно на стол положить монету и передвигать её к тому, кто в данный момент имеет преимущество в юморе. По окончании игры провести обсуждение.

#### 7. Подведение итогов занятия

#### ЗАНЯТИЕ 9

Цель: выработка умения взаимодействия в группе не конфликтуя; разрешение конфликтов сообща.

Ход занятия:

1. Приветствие
2. Упражнение «Что мне мешает»

Это упражнение каждый делает для себя, оно не будет демонстрироваться на группу. Ведущий просит нарисовать участников то, от чего они хотят избавиться, на рисунке может быть как что-то конкретное, так и абстрактный образ. На это дается время, после чего ведущий просит описать это словами (письменно). Затем участникам говорится, что они могут сделать со своим листочком всё что угодно, например, смять, разорвать, выбросить и т. д. После проводится обсуждение.

#### 3. Упражнение «Власть и сила духа»

Написать слова ВЛАСТЬ и СИЛА ДУХА вверху двух колонок на доске или больших листах ватмана. Попросить всю группу называть по одному слова, которые, по их мнению, можно записать в ту или иную колонку. Давать объяснения предлагаемым словам не надо. Когда идеи исчерпаны или вся бумага исписана, просмотреть список вместе с группой. Спросить группу, в чем различия между двумя концепциями. Использовать список для аргументирования вывода, что у всех у нас есть личная сила (сила духа), и мы можем ее использовать в положительном или отрицательном ключе по отношению к другим людям. Мы лично ответственны за ее правильное использование.

#### 4. Упражнение «Газета»

Оборудование: Взять несколько листов газеты, ровно столько, сколько необходимо для того, чтобы все вместе могли на них стать.

Инструкция: Когда я скажу: «Начали!», все должны находиться на газете, но не на голом полу (нельзя также использовать предметы мебели) – это единственное условие, которое я даю. Команда: «Начали!» Затем нужно уменьшить газету наполовину, и снова дать команду «Начали!» Уменьшить газету еще раз наполовину и вновь команда «Начали!». Возможно, участники разорвали газету на несколько частей. Оставить один кусок газеты, достаточный для того, чтобы все могли лишь коснуться, но не устоять на нем (возможно, на этом этапе придется взять новый кусок), затем скоординировать «Начали!»

Группа может находить разные решения на каждом этапе, как правило, после первой команды все стоят на газете. После второй все стоят на ней на одной ноге. После третьей – или у них получается то же самое, поддерживая друг друга, или участники разрывают газету на мелкие части и каждый стоит на одной из них. После четвертой команды задание все еще выполнимо, если каждый удержится на носках, и подпрыгивая в воздухе. Но нужно, чтобы группа работала самостоятельно, не давать советов!

В конце упражнения обсуждение. Обратить внимание участников, что решить задачу можно, объединив свои усилия.

#### 5. Упражнение «Конфликт»

Группу разбить на пары. Попросить каждую пару, чтобы партнеры рассказали друг другу, что они сделали на этой неделе такое, чем они гордятся. Каждому дать по минуте. Когда оба закончили говорить, попросить их поделиться тем, что вызывает у них конфликт (большой или малый) на данный момент (две минуты на каждого). Затем спросить, хочет ли кто-нибудь из группы рассказать о конфликте, о котором они говорили (не о конфликте их партнера, а о своем), с тем, чтобы группа могла поработать над ним. Выбрать того, кто искренне хотел бы вместе с группой с его/ее проблему.

Если предлагается три – четыре проблемы, тренер может выбрать ту, которая кажется наиболее интересной для остальной части группы.

#### 6. Упражнение «Наводка»

Участники разбиваются на две команды, каждая команда придумывает несколько слов, которые записывает на отдельных листочках бумаги, затем из чужой команды выбирают человека, которому дают прочитать «слово» и он должен жестами объяснить своей команде, что это за слово, а команда должна угадать это слово, затем выбирается другой человек из чужой команды, который «показывает» новое слово. Сравнивается, какая команда быстрее и правильнее отгадывала слова.

#### 7. Подведение итогов занятия

##### ЗАНЯТИЕ 10

Цель: выработка умения взаимодействия в группе не конфликтуя; умение обсуждать свои проблемы; разрешение конфликтов сообща.

Ход занятия:

1. Приветствие: «Начнем сегодняшний день с того, что, бросая по очереди, друг другу этот мяч, будем говорить о безусловных достоинствах, сильных сторонах того, кому бросаем мяч. Будем внимательны, чтобы мяч побывал у каждого».

#### 2. Упражнение «Проблемка»

Член группы добровольно предлагает свою проблему для обсуждения. Объяснить группе: «Эта проблема принадлежит Сергею и никто, кроме него самого, не может ее решить. Сейчас мы проведем упражнение, чтобы помочь Сергею выработать различные шаги, которые он мог бы предпринять, но только он может решить, какой вариант выбрать.»

Этап 1. «В чем заключается проблема?» Попросить Сергея рассказать группе своими словами, в чем заключается проблема. Если необходимо, задать ему вопросы, чтобы выяснить детали. Затем члены группы также могут задать вопросы, но чтобы прояснить ситуацию.

Этап 2. Возможные варианты. Напомнить группе о технике мозгового штурма – предлагается все, смешное и серьезное; предложения не обсуждаются и не критикуются. Предложения, выработанные путем мозгового, штурма, должны касаться того, что Сергей мог бы сделать, Записать тезисно каждое предложение на доске или стенде.

Этап 3. Выбор. Предложить Сергею просмотреть список и выбрать два или три предложенные варианта, которые он считает возможным попробовать. (При желании он может попросить автора идеи дать пояснения). Когда Сергей выбрал два варианта, попросить его назвать одну причину, почему каждый из них может быть полезным, и одну проблему, которую вариант может повлечь за собой.

Этап 4. Трудности. По каждому из предложений в последовательности попросить группу методом мозгового штурма разработать пути преодоления трудностей, о которых сказал Сергей.

Этап 5. Решение. Спросить Сергея, чувствует ли он, что сможет попытаться воспользоваться выбранными им одним или двумя предложениями; если да, пусть скажет группе, когда планирует это сделать.

В конце упражнения обсуждение.

### 3. Упражнение «Обсуждение»

Попросить группу разбиться на пары, занять места, сидя напротив друг друга, и решить, кто будет А, а кто В в каждой паре. Предложить каждому участнику выбрать для обсуждения тему, которая их интересует. Упражнение состоит из трех этапов; и между каждым этапом просить группу прокомментировать, например, «Было ли это приятно или наоборот», «Было ли трудно кому-нибудь говорить», «По каким признакам можно определить, что вас слушают (или не слушают)», (время, указанное ниже, не включает в себя комментарии).

1) Предложить партнерам одновременно говорить на свою тему (45 секунд).

2) Попросить всех А говорить, о чем они хотели рассказать, в то время как все В делают что-нибудь (кроме разговоров и покидания своего места), демонстрируя, что это их абсолютно не интересует (1 мин.).

3) То же самое, но теперь В говорят, А не слушают (1 мин.).

4) Предложите всем А говорить снова (они могут сменить тему, если хотят). Теперь В делают все возможное, чтобы показать насколько им интересно, но молча (2 мин.).

5) То же самое, только А и В меняются ролями (2 мин.).

Обсуждение.

### 4. Упражнение «Незаконченные предложения»

Участники разбиваются на пары. Ведущий читает пять незаконченных предложений. После каждого предложения А должны повторить и закончить его. (Затем наступит очередь всех В). Попросить их сказать только одну или две фразы и не переходить к разговорам, а ждать следующего предложения. Тренер читает каждое предложение.

1) «Что меня больше всего волнует— это...»

2) «Если я на самом деле думаю об этом, я чувствую...»

3) «Когда я задаю себе вопрос, что я могу сделать, я думаю...»

4) «Человек, с которым я могу об этом поговорить — это...»

5) «То, что дает мне надежду — это...»

Теперь предложить В обобщить то, что они услышали, чтобы их партнерам А стало ясно, поняли ли их. По окончании попросите всех А поблагодарить партнеров, как

хороших слушателей. Повторить полностью упражнение, где В говорят, А слушают. Напомните группе о соглашении о конфиденциальности.

5. Повторное проведение методик

6. Упражнение «Групповая скульптура»

Каждый участник одновременно и скульптор и глина. Он находит свое место в соответствии с общей атмосферой и содержанием композиции. Вся работа происходит в полном молчании. В центр комнаты выходит первый участник, это может быть любой желающий или назначенный ведущим человек, и принимает какую-то позу. Затем к нему пристраивается второй, третий пристраивается уже к общей для первых двух участников композиции. Выполняя это упражнение, необходимо:

1) действовать в довольно быстром темпе;

2) следить, чтобы получающиеся композиции не были бессмысленной мозаикой изолированных друг от друга фигур. Вариант: «застывшая» скульптура может «ожить».

7. Подведение итогов занятия

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### Результаты ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ на формирующем этапе эксперимента

Таблица 4 – Результаты исследования ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ по методике «Измерение уровня тревожности» Дж. Тейлор

№	ФИО	Баллы	Уровень тревожности
1	Б.Р.	10	средний к низкому
2	Б.Р.	6	средний к низкому
3	Б.Ю.	14	средний к низкому
4	В.К.	2	Низкий
5	Г.Ю.	32	высокий
6	Г.Е.	13	средний к низкому
7	Г.Ф.	5	Низкий
8	Е.Е.	12	средний к низкому
9	З.А.	22	средний к высокому
10	З.Т.	4	Низкий
11	И.А.	15	средний к низкому
12	К.И.	2	Низкий
13	М.В.	10	средний к низкому
14	М.П.	13	средний к низкому
15	М.М.	15	средний к низкому
16	П.М.	3	Низкий
17	П.Е.	23	средний к высокому
18	Р.А.	10	средний к низкому
19	С.С.	15	средний к низкому
20	С.А.	18	средний к высокому

Таблица 5 – Результаты исследования ситуативной тревожности подростков в период подготовки к ЕГЭ по методике «Оценка тревожности» Ч.Д. Спилбергер

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

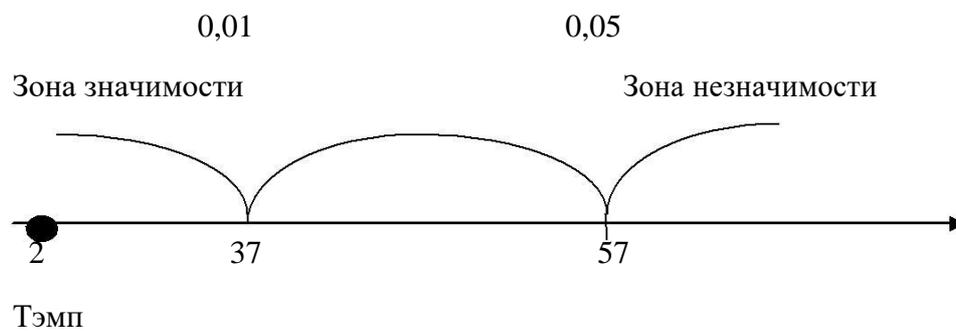
Таблица 6 – Результаты исследования ситуативной тревожности по методике

«Шкала тревожности» О. Кондаша

№	ФИО	Баллы	Уровень тревожности
1	Б.Р.	13	Норма
2	Б.Р.	10	Норма
3	Б.Ю.	12	Норма
4	В.К.	1	Чрезмерно спокойный
5	Г.Ю.	13	Норма
6	Г.Е.	12	Норма
7	Г.Ф.	15	Несколько повышенный
8	Е.Е.	32	Очень высокий
9	З.А.	15	Норма
10	З.Т.	6	Норма
11	И.А.	11	Норма
12	К.И.	18	Несколько повышенный
13	М.В.	10	Норма
14	М.П.	11	Норма
15	М.М.	10	Норма
16	П.М.	13	Норма
17	П.Е.	8	Норма
18	Р.А.	12	Норма
19	С.С.	11	Норма
20	С.А.	14	Норма

Таблица 8 – Расчет T-критерий Вилкоксона

№	«До»	«После»	Сдвиг	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер
1	31	22	-9	9	7
2	46	46	0	0	0
3	33	13	-20	20	12
4	35	10	-25	25	18
5	48	27	-21	21	14.5
6	38	10	-28	28	19
7	40	23	-17	17	9
8	47	27	-20	20	12
9	49	29	-20	20	12
10	28	14	-14	14	8
11	32	27	-5	5	4
12	41	17	-24	24	17
13	40	18	-22	22	16
14	49	51	2	2	2
15	47	26	-21	21	14.5
16	37	19	-18	18	10
17	21	20	-1	1	1
18	35	28	-7	7	6
19	47	41	-6	6	5
20	15	12	-3	3	3



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