



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  
старших школьников 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:

70 % авторского текста  
Работа рекомендована к защите  
рекомендована / не рекомендована

« 9 » 06 2020 г.  
зав. кафедрой ТиПП  
Кондратьева О. А.

Выполнила:

студентка группы ЗФ-510/099-5-1  
Макутина Дарья Михайловна

Научный руководитель:

кандидат психологических наук,  
доцент, зав. кафедрой ТиПП  
Кондратьева Ольга Александровна

Челябинск  
2020

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЕГЭ.....	8
1.1 Проблема ситуативной тревожности в психолого-педагогической литературе.....	8
1.2 Особенности ситуативной тревожности у старших школьников в период подготовки к ЕГЭ.....	14
1.3. Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших школьников в период подготовки к ЕГЭ.....	14
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЕГЭ.....	27
2.1 Этапы, методы, методики исследования.....	27
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.....	31
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЕГЭ.....	41
3.1 Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших школьников в период подготовки к ЕГЭ.....	41
3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента.....	48
3.3 Рекомендации родителям, педагогам, подросткам по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности.....	56
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	65

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики ситуативной тревожности старших школьников в период подготовки к ЕГЭ.....	76
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования ситуативной тревожности старших школьников в период подготовки к ЕГЭ .....	82
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших школьников в период подготовки к ЕГЭ .....	85
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших школьников в период подготовки к ЕГЭ .....	98

## ВВЕДЕНИЕ

Изучение ситуативной тревожности в период подготовки к ЕГЭ в последнее время стало одной из актуальных проблем в мировой психологической науке и практике. Проблеме ситуативной тревожности посвящены труды многих авторов: Д. Бернса, А. Н. Голубева, А. С. Игонина, Р. Мэй, Е.В. Новиковой, А.М.Прихожан, Ч. Д. Спилбергера, Б. Филиппса, Е. Ю. Шагина и других. Учеными исследована структура тревожности, виды и предпосылки возникновения. Но почти не изученной оказалась проблема изучения ситуативной тревожности старших школьников в период подготовки к ЕГЭ.

Ситуативная тревожность будет приводить к снижению успеваемости, к затруднениям в процессе обучения, к ухудшению взаимоотношений, именно поэтому она занимает особое место в ряду негативных переживаний старшего школьника.

Определить феномен тревоги, и разобраться в ее причинах возникновения довольно не просто. В тревожном состоянии мы, как правило, чувствуем не одну эмоцию, а целую комбинацию из всевозможных эмоций. Каждая из них воздействует на наше общение с социумом, на наше соматическое состояние, мышление, восприятие и поведение. Одной из основных эмоций в личном переживании тревоги является страх. Нужно уметь различать тревогу, как свойство личности и как состояние.

Мещеряков Б.Г. в «Большом психологическом словаре» истолковывает тревожность как психологическую особенность личности, которая проявляется в склонности индивида к не редким и активным переживаниям состояний тревоги. Также в не высоком пороге его проявления [49, с.512].

Принято считать, что ситуативная тревожность – это психическое состояние, которое бывает вызвано социальными условиями эксперимента

и ситуации. В такие моменты человек начинает ощущать чувство беспокойства. Если у старшего школьника повышенный уровень ситуативной тревожности, то это может негативно повлиять на сдачу экзамена, может образоваться чувство страха. Учащийся чувствует себя не таким как все, вследствие этого могут появиться панические атаки и депрессивное состояние, которые являются социальными проявлениями, а не биологическими.

Постановка жизненных целей, от которых зависит будущее, самоопределение, раскрытие своих главных качеств, которые позволят достичь наилучший результат на экзаменах для дальнейшего обучения – являются самыми важными задачами, стоящими перед старшими школьниками.

По своей сути ЕГЭ считается определенной проверкой навыков и умений, приобретенных во время учебы, социальной и психологической готовности старших школьников к условиям современной реальности, которые постоянно меняются. В этой связи, нормальное психологическое состояние старших школьников является важнейшей характеристикой, которая способствует успешной сдаче ЕГЭ.

Из вышеперечисленного выбрана тема исследования: «Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности старших школьников в период подготовки к ЕГЭ».

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию ситуативной тревожности у старших школьников в период подготовки к ЕГЭ.

Объект исследования: ситуативная тревожность старших школьников в период подготовки к ЕГЭ.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у старших школьников в период подготовки к ЕГЭ.

Гипотеза исследования: уровень ситуативной тревожности старших

школьников в период подготовки к ЕГЭ, возможно, изменится, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции.

Задачи исследования:

1. Дать анализ понятия «ситуативная тревожность» в психолого-педагогической литературе;
2. Выявить возрастные особенности проявления ситуативной тревожности у старших школьников в период подготовки к ЕГЭ;
3. Разработать модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших школьников в период подготовки к ЕГЭ;
4. Определить этапы, методы и методики исследования;
5. Составить характеристику выборки и проанализировать результаты констатирующего эксперимента;
6. Составить и реализовать программу психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших школьников в период подготовки к ЕГЭ;
7. Проанализировать результаты формирующего эксперимента;
8. Составить рекомендации родителям, педагогам и старшим школьникам по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в период подготовки к ЕГЭ.

Методологическую основу для исследования составили: научные труды в области психологии: К. Гольдштейн, В.И. Долгова, С. Кьеркегор, А.М. Прихожан, З. Фрейд, К.Хорни. исследования в области изучения ситуативной тревожности: Д. Бернс, А.Н. Голубева, А.С. Игонин, Р. Мэй, Е.В. Новикова, Ч.Д. Спилбергер, Б. Филипс, Е.Ю.Шагин.

Для реализации поставленных задач мной были использованы следующие методы исследования:

1. Теоретические: анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, обобщение, моделирование, синтез,

целеполагание.

2. Эмпирические: эксперимент, психодиагностические методики (методика «Шкала тревожности» О. Кондаша, методика оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина, тест школьной тревожности Ч. Филипса).

3. Метод математической статистики: T – критерий Ф.Вилкоксона.

База исследования: МАОУ «СОШ № 94 г. Челябинска, ученики 11 «А» класса, в количестве 23 человека.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЕГЭ**

## **1.1 Проблема ситуативной тревожности в психолого-педагогической литературе**

В основах проявления тревожности, как и в самом ее значении определить достаточно непросто, но нужно, так как тревожность считается персональной психической особенностью, свойством личности, которое во многом определяет поведение человека, которая проявляет у него достаточно большую тревожность.

Российские и западные ученые, в попытках прийти к единому определению состояния тревоги, стараются найти пробуют настоящие причины возникновения этого состояния. Среди вероятных причин есть и физиологические особенности (особенности нервной системы человека - сензитивность или повышенная чувствительность), и персональные особенности, и отношения с родителями и сверстниками, проблемы в школе и другое.

Под тревогой принято понимать эмоциональное состояние, возникающее в ситуации, когда источник опасности не ясен, в ожидании негативного развития событий [49, с.721].

Считается, что тревожность как психологическая проблема была впервые описана и рассмотрена в трудах З. Фрейда. [Цит. по 52, с.301].

Фрейд З. отделял страх и тревогу, потому что страх – это реакция на опасность, поскольку тревожность считается реакцией на опасность, не определённую, т.е. которую нельзя определенно обозначить. Фрейд подразумевал под тревожностью неприятное ощущение, которое



сигнализирует об приближающийся опасности

В своих трудах Аракелов Г.Г., Н.Е. Лысенко и Е.Е. Шотт определяют тревожность как разностороннее понятие. Это может быть и конкретное состояние человека, в определенный временной промежуток, так и постоянное чувство, которое испытывает личность [2].

За последнее время, при изучении литературы тревожность рассматривается с разнообразных точек зрения. Существуют утверждения о том, что высокий уровень тревожности может проявиться и реализовываться в долгом и сложном взаимодействии в когнитивных, поведенческих и аффективных реакциях, которые провоцируются под действием разных стрессовых ситуаций на индивида.

Иногда тревожность считают чертой личности. Она связана на генетическом уровне детерминированными качествами функционирующего мозга человека, которые аргументированы нескончаемым увеличением чувства эмоционального возбуждения, эмоций тревоги [3].

Бреслав Г. М. понимает под тревожностью черту личности, которая показывает понижение порога чувствительности к стрессовым агентам [10].

Тревожность ощущается в нескончаемом чувстве опасности личностному «я» в каждой ситуации; тревожность — это предрасположенность к переживанию чувства тревоги, характеризующаяся низким порогом появления реакции тревоги: одна из основных характеристик индивидуальности.

Левитов Н. Д. оценивает тревожность как состояние психики, которое выражается в нарушении покоя и состояния бесконечного подозрения, вызываемых грядущими неприятностями, как единую характеристику психосоматической деятельности за данный временной промежуток, транслирующую индивидуальность протекания психических процессов в обусловленности от явлений реальности и отражаемых

предметов, предшествующего состояния и психических явлений человека[44].

Авторы, изучающие тревожность: К. Гольдштейн, К. Хорни, утверждают, что тревожность есть диффузное опасение и что главное отличие между тревожностью и страхом состоит в том, что страх — это реакция человека на особую, очевидную угрозу, а тревожность, беспредметна. Тревожности — это ощущение беспомощности и опасение перед лицом неизвестности [Цит. по 43, с.87].

В философских исследованиях С. Кьеркегор задал понятие «тревожность». Многие психологи часто используют слова «тревога» и «тревожность» как синонимы в обыденном и профессиональном общении, но данные понятия не могут быть обоснованы одинаковым значением для психологического общества. В начале XX века отличие между понятиями «тревога» и «тревожность» было не столь значимым, тем не менее, в нынешней психологической науке эти понятия нужно отличать друг от друга [Цит. по 72, с.87]

Для психологического общества понятие тревожность стало неотъемлемой частью. В английском языке есть слово anxiety, которое большинство словарей чаще всего переводят как тревога, волнение. Но в том случае, когда тревогу можно обозначить как нетипичное эмоциональное состояние, которое возникает у личности в разные моменты жизни, то есть еще одно явление, обозначаемое английским anxiety, — предрасположенность к этому состоянию как индивидуально-психологическая черта. По-английски и то и другое обозначается едино, но в русском языке второе понятие тревогой являться не может. Отечественные психологи начали использовать русский вариант, и разделили его на переживание, и предрасположенность к нему, и благодаря этому выделили ситуативную и личностную тревожность.

Тревожность рассматривается как опасность, которая препятствует достижению поставленной цели, дает возможность скоординировать все

силы для достижения наилучшего результата. Именно поэтому адекватная степень страха и тревожности является довольно важным компонентом для адаптации к действительности и проявляется у каждого человека [66, с 158].

Вследствие вышесказанного мы различаем два вида тревожности: свойство индивида и его реакцию в различном временном интервале, непрерывно с определенной ситуацией. Первый вид обозначим как личностную тревожность, а второй как ситуативную.

Под личностной тревожностью понимается довольно стойкая персональная черта характера – склонность воспринимать достаточно много ситуаций как жизненные угрозы и отвечать на них разным уровнем тревожности. Личностная тревожность входит в активную позицию при появлении некоторых "угрожающих" стимулов в не свойственной для него обстановке: снижение уровня престижа, понижением самооценки, потерей самоуважения индивида и другими [68, с. 208].

Многие психологи работали над понятием «тревожности». Например, Е.И. Рогов стал разработчиком коррекционной работы со школьниками, у которых проявлялась «открытая» тревога. Автор описал пару приемов, например «приятное воспоминание», где ученик ставит себя в такую ситуацию, в которой он испытывает абсолютный покой, безмятежность и старается детально запомнить данное состояние или упражнение «Улыбка», в котором учащийся должен максимально расслабить мышцы лица [63, с.125].

Иногда тревожность понимается как свойство темперамента, например, так считал Мерлин В.С. и его сподвижники. Их исследования пролили свет на статистически значимые корреляции между уровнем тревожности и составляющими нервной системы, как инертность и слабость [46, с. 156].

В наше время широкое распространение получил феномен тревожности. Она входит в диагнозы невроза и функционального психоза,

как устойчивый признак, а также в синдромологию других различных болезней или же является начальным этапом расстройств эмоциональной сферы личности. На одном из первых ежегодных симпозиумов, который был проведен Американской ассоциацией психологов и психопатологов, было выявлено, что тревога – это социально-обусловленный фактор [6, с.322].

Изучение предмета тревожности часто рассматривалось неопрейдистами, но самой первой была К. Хорни. По ее мнению, беспокойство и волнение личности – это конечное состояние неправильных отношений между людьми. К. Хорни говорит, что благодаря удовлетворению потребностей человек старается избавиться от тревоги, но от невротических потребностей не так легко избавиться, а точнее, удовлетворить их не представляется возможным, из этого значит, от тревоги нет путей избавления [цит. 27, с. 211].

Рассмотрим утверждения создателя «межличностной теории» Салливен С. Межличностные ситуации, как и сама личность, не могут существовать отдельно от других людей. С первых дней жизни, новорождённый выступает во взаимоотношение с людьми, особенно с родными. Все этапы развития и становление поведения человека непосредственно связано с межличностными отношениями.

Салливен С. рассуждал, что у человека изначально присутствуют такие чувства, как беспокойство, тревога, которые является средством интерперсональных взаимоотношений. По мнению американского психолога, организм есть не что иное, как энергетическая система напряжений, которая постоянно меняет полярность от состояния покоя, умиротворения до самой критической точки напряжения. Такими источниками могут быть открытая тревога, вызванная реальными или мнимыми угрозами безопасности и потребность организма [Цит. по 19, с. 2].

Так же тревожность проявляется физиологическими особенностями,

например: сердцебиение, обильное потоотделение, учащенное дыхание и т.д. В большом количестве работ существует непрерывная связь с энергетикой организма, биологической активностью точек кожи, развитием психовегетативных заболеваний [27, с.212].

«XX век — век тревоги». Тревога получает значение основного «жизненного чувства современности», но и значение психического состояния, которое может быть обусловлено конкретными условиями эксперимента или ситуации (соревновательная, экзаменационная тревожность), «осевая симптома» невроза и т. п.

Вопросов, которые остаются важными и значимыми, как в научной, так и в практической деятельности, остается очень много. Особая роль отводится проблемам, связанным с соотношением, во-первых, тревожности и страха и, во-вторых, тревожности как переживания, не привязанном к определенному объекту и непосредственно состоящей в связи с какой-либо сферой жизни [50, с.379].

Как уже в вышесказанном, тревожность по своей сути следует воспринимать как неблагоприятное эмоциональное переживание, которое связано с чувством надвигающейся опасности. Тревога, совместно со страхом и надеждой считаются предвосхищающими эмоциями, что дает им право занимать особенное положение среди других эмоциональных состояний. Это описал основоположник гештальт терапии Ф. Перлз: «...формула тревоги очень проста: тревога — это брешь между сейчас и тогда» [58].

Некоторые авторы психологической литературы описывают тревожность как длительный страх, когда угроза не отстраняется, или как совокупность трёх компонентов:

1. Личностное переживание «невыразимого и неприятного предчувствия».
2. Восприятие телесных реакций (человек потеет, учащается пульс и т.д.).

### 3. Поведение, связанное с отстранением или же избеганием [32].

«Склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом появления реакции тревоги; один из основных характеристик персональных различий. Тревожность, как правило, повышена при нервно-психических и серьезных соматических заболеваниях, а также и у здоровых людей, которые переживают последствия психотравмирующих событий, у групп лиц с отклоняющимся субъективным проявлением неблагополучия личности» так описывает тревожность Петровский А.В. [59, с.209].

Под понятием «ситуативная тревожность» в основном следует понимать тревожность, которая появилась в некотором временном промежутке, под влиянием определённой ситуации, и вызывала беспокойство.

Такое состояние может, возникает у каждого индивида в преддверии неопределённого будущего, возможных жизненных трудностей.

#### 1.2 Особенности ситуативной тревожности у старших школьников в период подготовки к ЕГЭ

В последние несколько лет время значительно выросло число старших школьников с повышенным уровнем беспокойства, неуверенности и эмоциональной нестабильности.

В данном исследовании была применена теория психосоциального развития личности, созданная Э. Эриксоном. Теория обозначает возраст от 12 до 20 лет как юность, этот период является одним из самых значимых периодах в психосоциальном развитии личности [Цит. по 13, с.24].

С каждым годом взросления уровень школьной тревожности сильно возрастает. Эта тревожность неоднозначна, например, начиная с 8 класса, учеников начинают волновать межличностные отношения, а старших школьников, учеников 10-11 класса, начинает тревожить другие проблемы,

такие как личностное самоопределение, извечный вопрос «Кто я в этом мире?»).

Меньше всего старшие школьники проявляют тревожность в присутствии малознакомых взрослых и учителей, более всего подвержены проявлению тревоги в отношениях с одноклассниками, друзьями и родителями. У старших школьников обычно самый высокий уровень тревожности. Это касается всех сфер жизни, очень сильно тревожность возрастает в отношениях с родителями, т.к. старший школьник напрямую зависит от них [12, с.72].

Для каждого возраста существуют конкретные области реальности, которые, в свою очередь, вызывают повышенную ситуативную тревожность у большинства личностей, вне зависимости от угрозы или тревожности. Особенно ситуативная тревожность повышена в старшем школьном возрасте и благодаря этому приводит к снижению эффективности деятельности.

Взяв на рассмотрение закон Йеркса-Додсона, сформулированный не один год назад, от силы мотивации зависит эффективность деятельности. Если сказать проще, деятельность будет иметь результат в том случае, когда побуждение к действию будет достаточно сильным. Но прямая связь сохраняется лишь до определенного предела. Если уже существует определенный результат, а мотивация продолжает расти, то эффективность деятельности будет резко падать [8, с.304].

Старший школьный возраст считается начальным этапом физической зрелости и одновременно конечной стадией полового созревания. У старшего школьника развивается готовность к физическим и интеллектуальным нагрузкам.

В психологической литературе, личность старшего школьника должна развиваться всесторонне, опираясь на улучшение всех его психических и личностных качеств, например: способности, интересы, склонности, развитие познавательных процессов, волевой сферы.

Физические различия старших школьников имеют непосредственное влияние на развитие гармоничной личности. Так же на развитие этой личности влияет выбор социальных ролей. Этот выбор зависит от условий, в которых воспитывался школьник [12, с.73].

Проблемы старшего школьника обращены к отношениям с другими людьми - к тем нормам и правилам становления, с которыми он уже встречался в детстве [1, с.211].

На становление школьника как личности значимое влияние имеет физическое развитие. Ученик старшей школы начинает понимать свою физическую силу, здоровье, красоту, все эти факторы сильно влияют на формирование у учащихся старших классов адекватной самооценки, уверенности в себе, жизнелюбия, но и наоборот, от понимания своей физической неполноценности старшие школьники бывают замкнутыми, пессимистичными и неуверенными в самих себе [37,с.75].

У старших школьников появляется очень важная задача – выбор жизненного пути. Ведь они находятся на пороге во взрослую, самостоятельную жизнь.

Большинство старших школьников ориентированы на будущее. Поэтому период подготовки к ЕГЭ значительно меняет процесс обучения. Теперь школьники начинают задумываться, что им будет полезно в будущем. Это главное отличие старших школьников от подростков.

В этот период времени расставляют приоритеты между профессиональными и учебными интересами, выбор профессии определяет учебные интересы. Старшие школьники стараются разобраться в себе, в окружающем мире, найти примерный путь в будущее [37, с.240].

Одной из основных причин появления тревоги старших школьников является внутренний конфликт, противоречивость чувств и действий подростка, когда одно его желание противоречит другому, а потребности мешают друг другу. Внутреннее противоречивое состояние подростка может быть вызвано:



- противоречивыми притязаниями к нему, исходящие из различных источников (или в том числе, от одного источника, например от родителя);
- неадекватными притязаниями, несоответствующими возможностям и рвениям подростка;
- негативными притязаниями, которые ставят школьника в униженное, зависимое состояние.

Во всех трех случаях проявляется ощущение растерянности и подавленности; утраты прочных ориентиров в жизни, нерешительность в находящимся вокруг мире [4, с.128].

Типичные причины тревожности у старших школьников:

1. Хроническая или эпизодическая неуспеваемость.
2. Не успешность во взаимоотношениях с учителями и сверстниками.
3. Столкновение с ситуацией выпускных экзаменов.
4. Переживании ответственности выбора, подкрепляемое советами родителей и учителей.
5. Резкое повышение учебных нагрузок, связанное с подготовкой к ЕГЭ.

У старших школьников в период подготовки к ЕГЭ тревожность становится устойчивым личностным образованием, может развить стремительное снижение эффективности учебной деятельности в период проверки знаний.

Проявления тревожности у старших школьников в период подготовки к ЕГЭ:

1. Ухудшение соматического здоровья.
2. Нежелание ходить в школу.
3. Излишняя старательность.
4. Раздражительность и агрессивность.
5. Рассеянность, снижение внимания на уроке.
6. Потеря контроля над телом в стрессовой ситуации (дрожь в

коленях, бледность, тошнота, понос).

7. Проявление негативизма и демонстрационные реакции.

8. Избегание вопросов, связанных с будущим, проявление показательного равнодушия.

9. Излишняя старательность в период подготовки к экзаменам или полный отказ от подготовки [19, с.2].

Старшие школьники, относящиеся к категории высоко тревожных, склонны видеть в различных жизненных ситуациях угрозу для их самооценки и жизнедеятельности. В таких ситуациях у них начинает проявляться состояние напряженности.

Тревожность проявляется физиологическими особенностями, например: сердцебиение, обильное потоотделение, учащенное дыхание, возрастание общей возбудимости, понижении порога чувствительности.

На психологическом уровне тревога представляет собой: напряжение, нервозность, чувство неопределенности, чувство предстоящей угрозы, предвкушение неудачи и др. [31, с.49].

Долгова В. И. и Н. Г. Кормушина пишут, что тревожность — это сигнал об угрозе, который повлечет за собой к возможным трудностям, препятствиям для достижения наилучшего результата, содержащимся в ситуации, позволяет мобилизовать силы и тем самым достичь наилучшего результата. Поэтому нормальный уровень тревожности и страха рассматривается как необходимый для эффективного приспособления к действительности и свойственен всем людям [26, с.275].

Проведенный анализ исследований (А.Н. Леонтьев, А.Л.И. Божович) показывает, что у старших школьников учение продолжает оставаться одним из главных видов деятельности, которое чаще всего протекает с повышенным уровнем ситуативной тревожности. Пребывание в тревожном состоянии приводит к психоэмоциональному перенапряжению, переутомлению, развитию невротических реакций, а также повышению заболеваемости [Цит. по 6, с.322].

Исходя из вышесказанного, особенностями проявления ситуативной тревожности старших школьников в период подготовки к ЕГЭ являются: частые проявления беспокойства, а также определенное количество всевозможных страхов, при этом они появляются в не свойственных моментах, когда нет конкретной угрозы, проблемы с засыпанием, снятся кошмары, потеря контроля над телом (чрезмерная потливость, дрожь в коленях, бледность, тошнота).

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

Анализируя литературу по проблеме исследования, было разработано дерево целей.

Дерево целей – иерархическое визуальное представление достижение целей; принцип, при которой главная цель достигается за счет совокупности второстепенных и дополнительных целей. Концепцию «дерева целей» впервые предложил Р. Акофф и Ч. Черчмен в 1957 году [Цит. по 26, с.273].

Долгова В.И. в своих научных исследованиях рассматривает дерево целей как метод целеполагания, основывающийся на теории графов и представляющий собой как траекторные, определяющие направление движения к заданным стратегическим целям, так и точечные, определяющие достижение тактических целей, которые характеризуют степень приближения к заданным целям по заданным траекториям [26,с.274].

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

Таким образом, группировка всех целей должна подробно охарактеризовать главную, генеральную цель.

Основные принципы постановки целей и формирования дерева целей:

1. Цель определяется появившейся проблемой и возможностями ее достижения.
2. Постановка цели выполняется в несколько этапов. Сначала ставится цель, затем - поиск ресурсов для ее достижения.
3. Цели систем низшего уровня должны быть совместимы с целями систем высшего уровня и направлены на достижение последних.
4. Между деревом объектов управления и деревом целей желательно достижение как можно большего соответствия.



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

Дерево целей исследования представлено на рисунке 1.

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

Подцель 1: изучить теоретические предпосылки психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших школьников в период подготовки к ЕГЭ.

1.1. Проанализировать проблему ситуативной тревожности в

психолого-педагогических исследованиях.

1.2. Выявить особенности ситуативной тревожности у старших школьников.

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

Подцель 2: организовать опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших школьников в период подготовки к ЕГЭ.

2.1. Охарактеризовать этапы, методы и методики исследования ситуативной тревожности у старших школьников в период подготовки к ЕГЭ.

2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

Подцель 3: выполнить опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших школьников в период подготовки к ЕГЭ.

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

3.2 Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.

3.3 Разработать рекомендации по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших школьников в период подготовки к ЕГЭ.

На основе дерева целей составлена модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших школьников 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.

Осипова А.А. определяла психолого-педагогическую коррекцию как

систему мероприятий, направленных на исправление недочетов в психологическом состоянии, поведенческой сфере личности при помощи средств психолого-педагогического воздействия [цит. 34, с. 42].

В первую очередь, коррекционная работа связана с созданием благоприятных условий для полноценного психологического развития каждого школьника в учебном учреждении и семье [43, с.87].

А.Б. Петрова под психолого-педагогической коррекцией считает исправление (корректировку) тех особенностей психического развития, которые не соответствуют «оптимальной» модели [Цит по 43, с.86].

Модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших школьников в период подготовки к ЕГЭ состоит из 4 блоков и представлена на рисунке 2:

1. Теоретический блок направлен на анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования;

2. Диагностический блок предполагает изучение уровня ситуативной тревожности у старших школьников при подготовке к ЕГЭ при помощи 3 методик, на основе которых было проведено исследование. Методика «Шкала тревожности» Кондаша, методика оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера Ю.Л. Ханина, тест школьной тревожности Филипса;

3. Коррекционный блок предполагает разработку и реализацию программы психолого - педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших школьников в период подготовки к ЕГЭ. Включает в себя методы коррекции: мини-лекции, психотехнические упражнения, дискуссии и т.д.;

4. Аналитический блок предполагает оценку эффективности результатов формирующего эксперимента на основе повторной диагностики и математико-статистической обработки данных Т- критерием Ф. Вилкоксона;



Рисунок 2 – Модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших школьников в период подготовки к ЕГЭ

## Выводы по главе 1

Под понятием «ситуативная тревожность» следует понимать тревожность, которая появилась в некотором временном промежутке, под влиянием определённой ситуации, и вызывала беспокойство.

Такое состояние может, возникает у каждого индивида в преддверии неопределённого будущего, возможных жизненных трудностей.

Изучение ситуативной тревожности в период подготовки к ЕГЭ в последнее время стало одной из актуальных проблем в психологической науке и практике.

Особенностями проявления ситуативной тревожности старших школьников в период подготовки к ЕГЭ являются: частые проявления беспокойства, а также определенное количество всевозможных страхов, при этом они появляются в не свойственных моментах, когда нет конкретной угрозы, проблемы с засыпанием, снятся кошмары, потеря контроля над телом (чрезмерная потливость, дрожь в коленях, бледность, тошнота).

Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования позволил составить дерево целей. Дерево целей – иерархическое визуальное представление достижение целей; принцип, при которой главная цель достигается за счет совокупности второстепенных и дополнительных целей.

На основе дерева целей была разработана модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших школьников 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.

Модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших школьников состоит из теоретического, диагностического, коррекционного, аналитического блоков.



## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЕГЭ

### 2.1 Этапы, методы, методики исследования

Психолого-педагогическое исследование проходило в 3 этапа:

1. Поисково-подготовительный этап: выполнено изучение психолого-педагогической литературы по проблеме ситуативной тревожности старших школьников в период подготовки к ЕГЭ. Были подобраны методики с учетом возрастных характеристик и темы исследования.

2. Опытно-экспериментальный этап: была проведена диагностика испытуемых по методикам: «Шкала тревожности» Кондаша, методика оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина, тест школьной тревожности Ч.Филлипса, а также составлена и реализована программа психолого-педагогической коррекции.

3. Контрольно-обобщающий этап: направлен на оценку эффективности программы психолого-педагогической коррекции на основе анализа и обобщения результатов повторной диагностики, расчета Т-критерия Вилкоксона, формулирование выводов, проверку гипотезы.

В исследовании ситуативной тревожности старших школьников были использованы следующие методы:

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

2) эмпирические: эксперимент, психодиагностические методики (методика «Шкала тревожности» О. Кондаша, методика оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина, тест школьной

тревожности Ч. Филипса);

3) метод математической статистики: T – критерий Ф.Вилкоксона.

Составим описание использованных методов и методик исследования:

1) анализ литературы — это метод научного исследования, который предполагает мысленное разделение целого на составные части, выполняя в процессе познания или предметно-практической деятельности [Цит. по 77, с. 21];

2) обобщение — это форма объединения знания путем перехода от частного к общему [Цит. по 77, с. 21];

3) тестирование — это метод психологической диагностики, состоящий из стандартизированных вопросов и задач- тестов, имеющих свою шкалу значений [Цит. по 74, с. 43];

4) синтез – состоит в соединении и выявлении связи между разными компонентами сознания [Цит. по 77, с. 23];

5) моделирование - создание формальной модели психического или социально-психологического процесса, то есть абстракции данного процесса, воспроизводящей его некоторые основные моменты [Цит. по 26, с. 276];

6) эксперимент – это проводимый в специализированных условиях опыт, с целью получения новых научных знаний о психологии посредством целенаправленного вмешательства исследователя в жизнедеятельность испытуемого [28, с.33].

В работе были применены методики: «Шкала тревожности» О. Кондаша, методика оценки тревожности Ч. Д. Спилбергера и Ю. Л. Ханина, тест школьной тревожности Ч. Филипса. Инструкции, задания для испытуемых, ключ для обработки данных методики представлены в Приложении 1.

«Шкала тревожности» О. Кондаша

Цель: выявить области значимости, являющиеся для школьника

основным источником тревоги.

Школьникам даются ситуации, которые часто можно встретить в жизни. Если ситуация не кажется неприятной, то необходимо поставить цифру 0. Если данная ситуация вызывает волнение, тревогу, то 1. Если ситуация достаточно неприятна, что хочется ее избежать, 2. Если очень неприятна, вызывает страх, тревогу, то 3. Если ситуация крайне неприятна, вызывает очень сильный страх и очень сильную тревогу, то 4.

Задача испытуемых представить себе как можно ярче каждую ситуацию

Подсчитывается общая сумма баллов отдельно по каждому разделу шкалы и по шкале в целом

Методика оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина.

Цель: исследование уровня тревожности в данный момент (ситуативная тревожность).

Испытуемым предлагается прочесть предложения и подчеркнуть цифру в графе справа в зависимости от того, как он себя чувствует в данный момент. Над вопросами долго задумываться нельзя. В методике правильных и неправильных ответов нет [7, с.249].

Тест школьной тревожности Ч. Филиппса.

Цель: изучение уровня и характера тревожности, связанных со школьной жизнью. Школьникам дается опросник из 58 вопросов, о том, как они ощущают себя в школе. При ответе на вопросы, нужно поставить «+», если согласны и «-», если не согласны.

T – критерий Ф. Вилкоксона применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых.

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

## Гипотезы T – критерия Ф. Вилкоксона

$H_0$ : интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в не типичном направлении.

$H_1$ : интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в не типичном направлении.

## Ограничения в применении T – критерия Ф. Вилкоксона.

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

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

## Алгоритм вычисления T – критерия Ф. Вилкоксона.

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

2. Вычислить разность между индивидуальными значениями во втором и первом замерах. Определить, что будет считаться типичным сдвигом.

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

4. Отметить каким-либо способом ранги, соответствующие сдвигам в нетипичном направлении. Подсчитать их сумму  $T$ .

5. Определить критические значения  $T$  для данного объема выборки. Если  $T$ -эмп. меньше или равен  $T$ -кр. – сдвиг в «типичную» сторону достоверно преобладает [14, с. 221].

Таким образом, исследование психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших школьников в период подготовки к ЕГЭ проводилось в 3 этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий, так же были использованы теоретические, эмпирические методы и математический

анализ Т-критерий Ф. Вилкоксона.

## 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

Эмпирическое исследование проводилось на базе МАОУ «СОШ №94 г. Челябинска». В исследовании приняли участие 23 учащихся старшего школьного возраста. Возраст учащихся 17 -18 лет. Из них 12 юношей и 11 девушек, 3 из 23 учащихся воспитываются в неполной семье, 3 из многодетной семьи. 17 из 23 испытуемых учатся вместе с 1 класса. У класса хорошие показатели в учебной деятельности. Степень сплоченности класса очень высока. Старшие школьники 11 «А» всерьез относятся к выполнению поручений. На уроках прикладывают всевозможные усилия для получения новых знаний. Класс довольно сплоченный, т.к. основная часть коллектива вместе с 1 класса. На критические замечания большая часть учащихся реагирует адекватно. Родители школьников принимают активное участие в жизни их ребенка, постоянно спрашивают об успехах своих детей, об их учебе и поведении, регулярно посещают родительские собрания. По результатам исследования можно сделать вывод о том, что уровень ситуативной тревожности у старших школьников различен.

При интерпретации результатов тестирования по методике О. Кондаша были получены следующие результаты, представленные на рисунке 3-6 (Приложение 2, таблица 5).

Результаты исследования школьной тревожности по методике О. Кондаша представлены на рисунке 3.

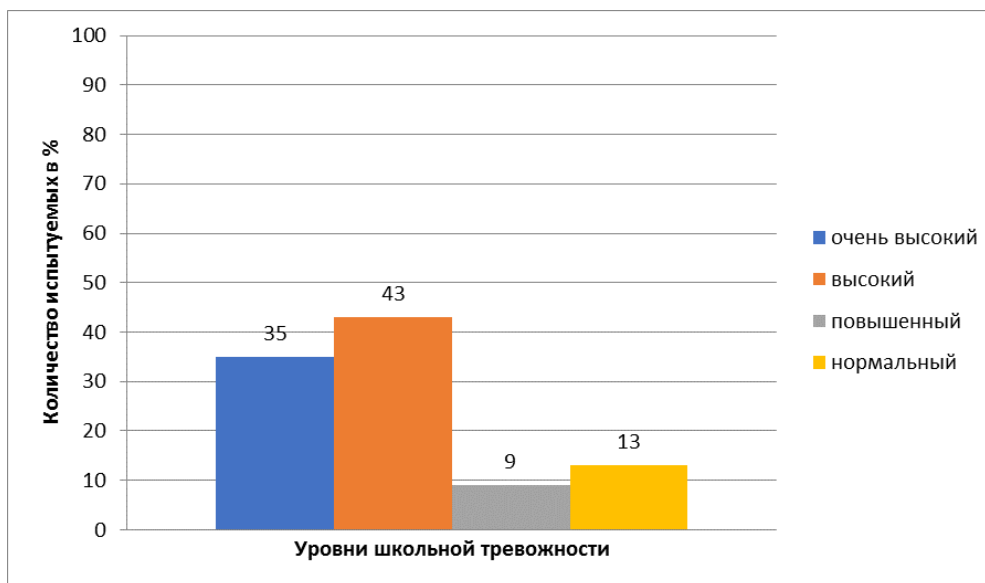


Рисунок 3 – Результаты исследования школьной тревожности старших школьников по методике О. Кондаша

Результаты исследования по методике О. Кондаша показывают, что по шкале школьной тревожности, у 35 % (8 чел.) очень высокий уровень тревожности, учащиеся не усваивают речь учителя, не запоминают материал, данный на уроке, боятся поднять руку, если остались вопросы, не всегда качественно выполняют домашнюю работу.

Высокий уровень тревожности у 43% (10 чел.), у таких старших школьников нет интереса в постоянном посещении школы. Отношения с учителями и одноклассниками складываются негативно.

Повышенный уровень школьной тревожности у 9% (2чел.). Эти школьники сильно переживают при ответе у доски, боятся сделать ошибку и оказаться осмеянным своими сверстниками.

Нормальный уровень школьной тревожности у 13 % (3 чел.), эти ребята по большей части, не испытывают вышеперечисленных затруднений. Они активны в школьной жизни, свое активно участвуют в жизни класса и школы, своевременно сдают домашнюю работу.

Результаты исследования самооценочной тревожности по методике О. Кондаша представлены на рисунке 4.

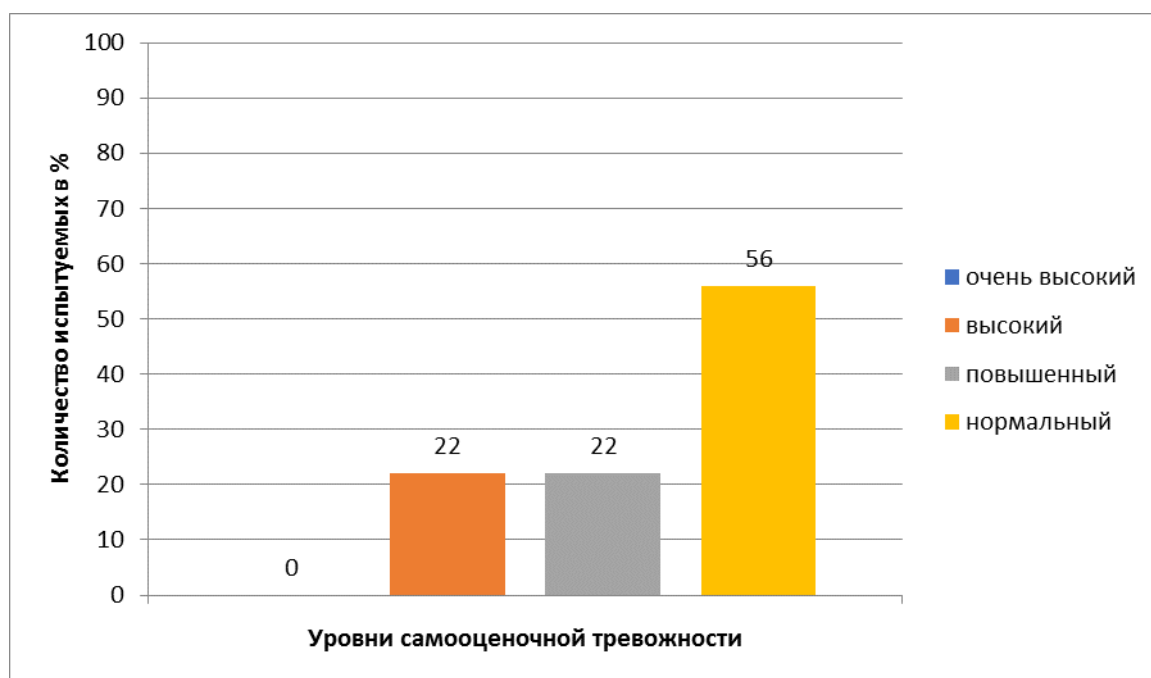


Рисунок 4 – Результаты исследования самооценочной тревожности старших школьников по методике О.Кондаша

Проведенный анализ исследования по методике О. Кондаша показывает, что по шкале самооценочной тревожности 22% (5 чел.) имеют высокий уровень. Эти школьники начинают волноваться при оценивании их работы

Повышенный уровень самооценочной тревожности у 22% (5 чел.). Эти школьники не учувствуют в школьной жизни, из-за боязни быть опозоренным. Не любят, когда оказываются в центре внимания.

Нормальный уровень самооценочной тревожности у 56% (13 чел.). Эти школьники редко испытывают затруднения.

Результаты исследования межличностной тревожности по методике О. Кондаша представлены на рисунке 5.

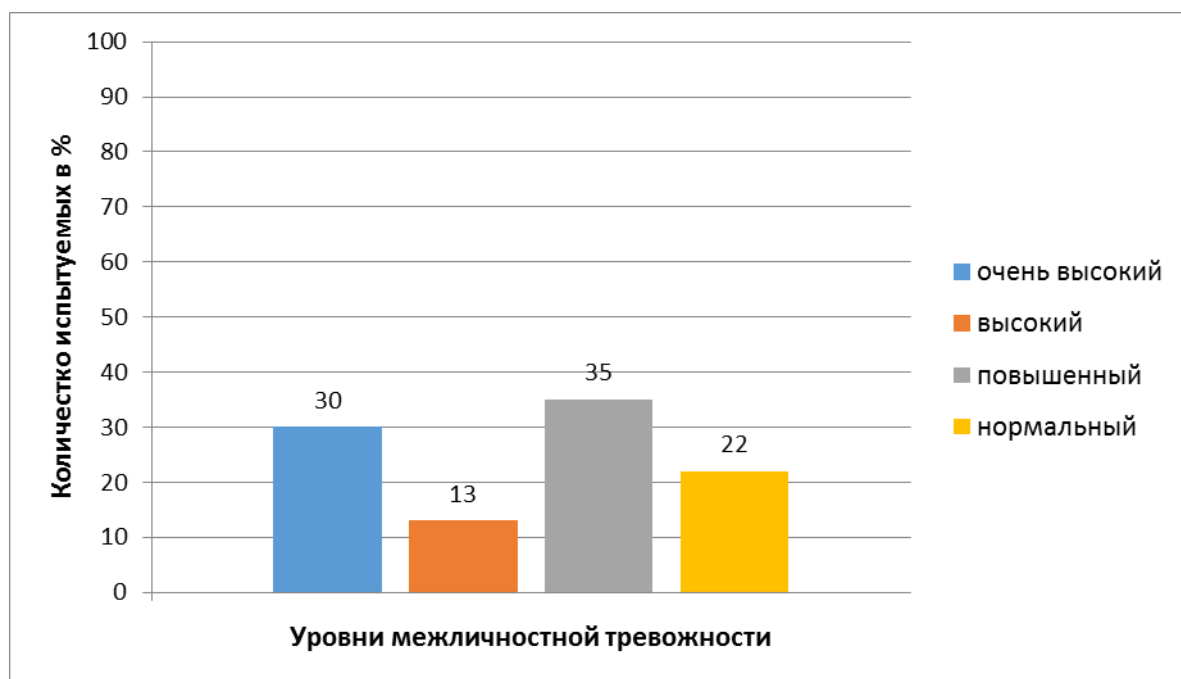


Рисунок 5 – Результаты исследования межличностной тревожности старших школьников по методике О. Кондаша

Проведенный анализ исследования по методике О. Кондаша показывает, что по шкале межличностной тревожности у 30% (7 чел.) – очень высокий уровень тревожности. Таких школьников редко замечают, сложные отношения как с одноклассниками, так и с учителями.

Высокий уровень тревожности у 13% (3 чел.). Эти школьники иногда испытывают трудности, редко переспрашивают учителя, даже если материал был непонятен.

Повышенный уровень межличностной тревожности у 35% (8 чел.). Этим школьникам сложно принимать решения, делать выбор.

Нормальный уровень у 22% (5 чел.). Эти школьники редко испытывают затруднения.

Результаты исследования общей тревожности по методике О. Кондаша представлены на рисунке 6.



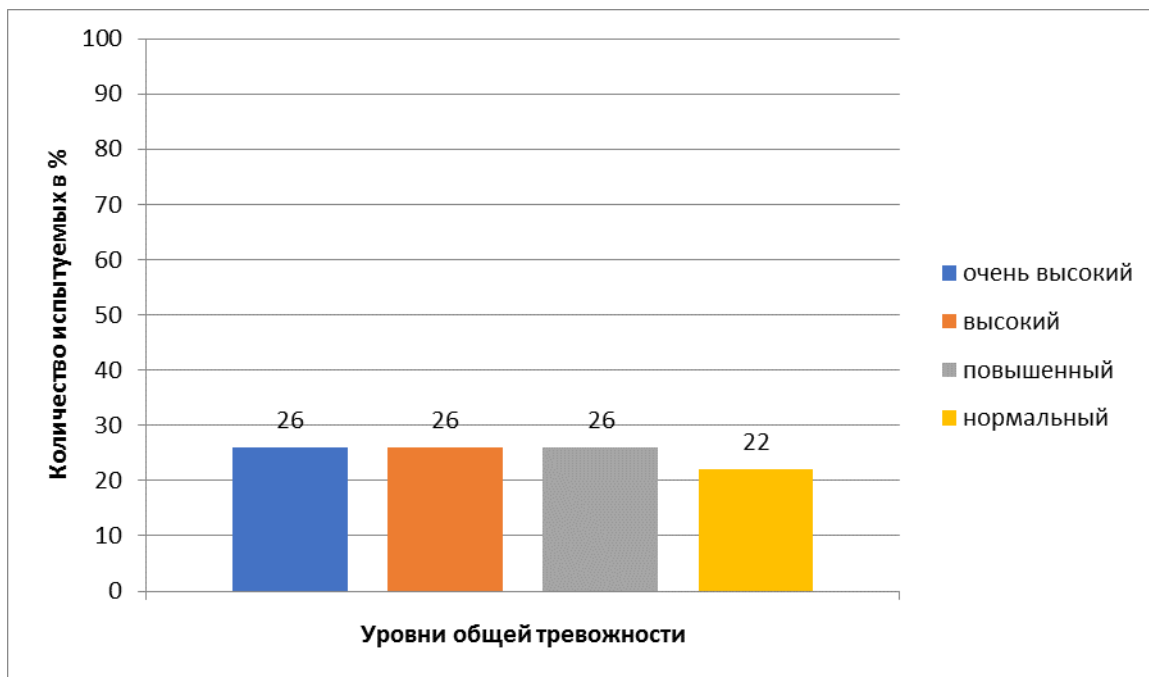


Рисунок 6 – Результаты исследования общей тревожности старших школьников по методике О. Кондаша

Проведенный анализ исследования по методике О. Кондаша показывает, что по шкале общей тревожности у 26% (6 чел.) – очень высокий уровень тревожности и 26% (6 чел.) высокий уровень. Эти школьники показали самые высокие уровни тревожности по всем вышеперечисленным шкалам.

Повышенный уровень у 26% (6 чел.) У этих школьников тревожность высокая по нескольким вышеперечисленным шкалам. Они хотят больше проявлять себя, но из-за чувства страха и тревоги остаются в тени своих одноклассников.

Нормальный уровень тревожности у 22% (5 чел.). Эти школьники уверены в себе и в своих силах. Они активны и не испытывают трудностей в межличностном взаимодействии.

При интерпретации результатов тестирования по методике Ч. Д. Спилбергера – Ю. Л. Ханина были получены результаты, представленные на рисунке 7 (Приложение 2, таблица 6).

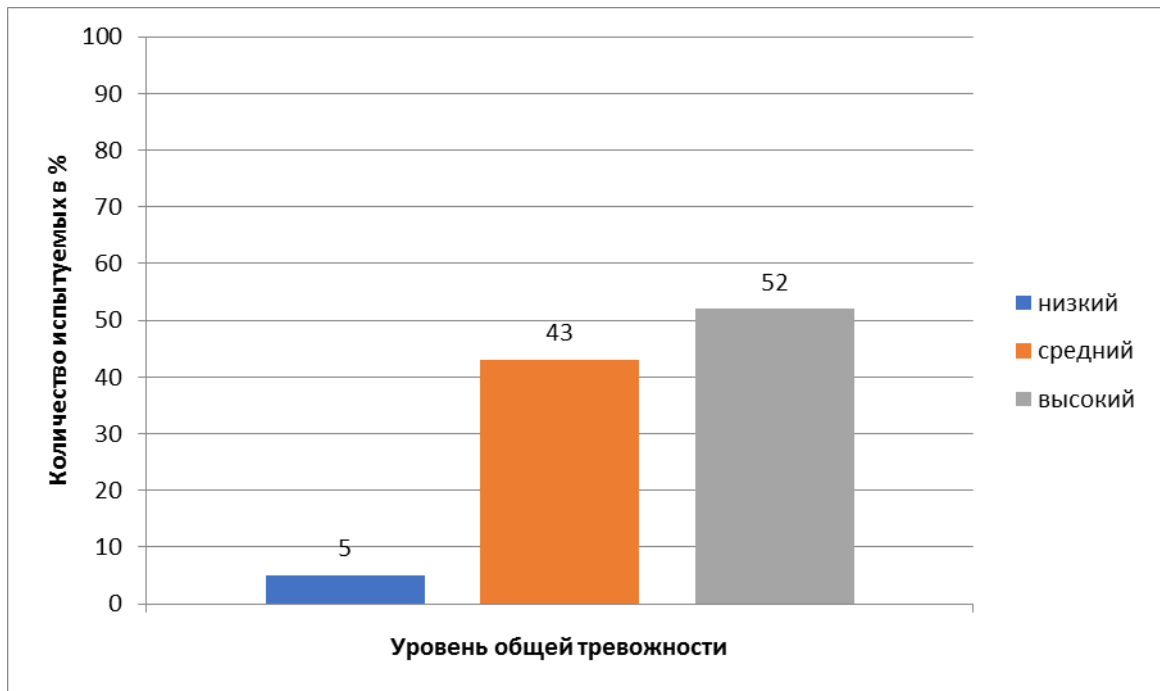


Рисунок 7 – Результаты исследования общей тревожности старших школьников по методике Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина

Низкий уровень тревожности у 5 % (1 чел.). Низкая тревожность характеризуется низким уровнем мотивации, неактивной школьной жизнью, депрессивным.

Средний уровень тревожности у 43% (10 чел.), у каждой личности существует свой подходящий уровень тревожности, так называемая полезная тревожность. Оценка школьником своего состояния является для него, своего рода, компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Высокий уровень тревожности у 52% (12 чел.), Эти школьники чаще остальных воспринимают угрозу для своей самооценки. Очень бурно реагируют на происходящее вокруг.

При интерпретации данных по методике Ч. Филлипса были получены результаты, представленные на рисунке 8 (Приложение 2, таблица 7).

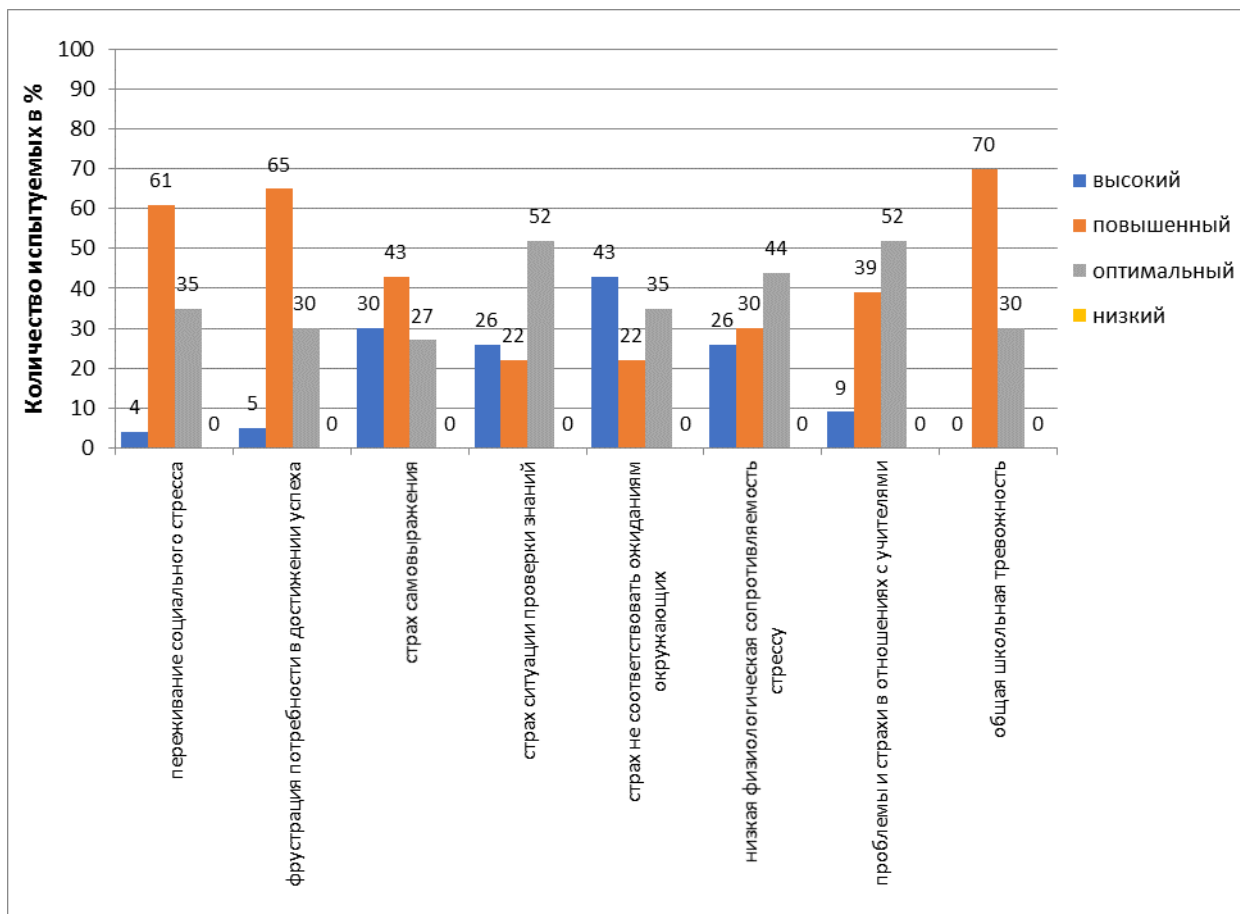


Рисунок 8 – Результаты исследования тревожности старших школьников по методике Ч. Филиппа

Как мы видим, по результатам группового обследования тревожности у старших школьников с помощью теста Ч. Филиппа, по шкале «Общая тревожность в школе» 70 % школьников (16 чел.) имеют повышенный уровень тревожности. Эти школьники переживают тревожность в разной степени. Чаще всего испытывают это чувство, когда оказываются в центре внимания.

Достаточно высокий процент испытуемых, 30% (7 чел.), адекватно переносят социальный стресс. Именно потому, что их взаимоотношения с социумом можно назвать достаточно устойчивыми.

Высокий уровень у 4% (1 чел.) Процент школьников, переживающих социальный стресс на повышенном уровне – 61% (14 чел.). Полученные данные показывают, что эмоциональное состояние старших школьников напряженное и неустойчивое.

Оптимальный уровень имеют 35 % (8 чел.), эти школьники адекватно реагируют на ситуацию социального стресса.

5% (1 чел.) старших школьников, испытывают фрустрацию в попытке достижения успеха на высоком уровне.

Высокий процент старших школьников 65% (15 чел.), имеют несколько повышенный уровень и 65% (15 чел.), небольшой процент старших школьников, а именно 30% (7 чел.) имеют оптимальный уровень тревожности по шкале «Фрустрация потребности в достижении успеха», что дает нам право сказать о том, что ситуация школьного обучения, для большинства старших школьников, не является тревожной.

Страх самовыражения присутствует у 30% школьников (7 чел.). Этот говорит о том, что учащиеся переживают негативные эмоции в ситуации самораскрытия.

Немного повышен уровень страха самовыражения у 43 % школьников (10 чел.). Страх присутствует в определенных ситуациях и с определенными людьми.

Не имеют психологических и эмоциональных трудностей в представлении себя 27% (6чел.) школьников.

Сильный страх испытывают 26% (6 чел.) и менее сильный страх в ситуации проверки знаний испытывают 22% (5 чел.). Это объясняется тем, что по мнению школьников учителя к ним слишком требовательные.

Оптимальный уровень по шкале «Страх ситуации проверки знаний» имеют 52% (12чел.).

Высокие показатели по шкале «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих» были выявлены у 43% школьников (10 чел.). Эти школьники бояться осуждения со стороны общества.

Немного повышен уровень страха не соответствовать ожиданиям окружающих у 22% школьников (5 чел.). Это может говорить, о том, что эти школьники не стремятся к одобрению окружающих.

Оптимальный уровень по шкале «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих» имеют 35 % учащихся (8 чел.). Эти школьники чаще опираются на собственное мнение о своей самооценке. Вообще не испытывают страха не соответствовать ожиданиям окружающих 32% учеников (7 чел.).

Небольшое число школьников – 26 % (6 чел.) имеют высокую тревожность вследствие низкой физиологической сопротивляемости стрессу. Также 30% школьников, что составляет 7 школьников, склонны к данным особенностям.

Нормальную физиологическую сопротивляемость стрессу имеют 44% школьников (10 чел.).

Высокое эмоциональное напряжение в отношениях с учителями имеют 9% (2 чел.)

Повышенное эмоциональное напряжение при взаимодействии с учителями испытывают 39% школьников (9 чел.).

Большинство школьников 52% (12 чел.) имеют оптимальный уровень тревожности по шкале «Проблемы и страхи в отношениях с учителями».

Результаты диагностик подтверждают необходимость проведения психолого-педагогической коррекционной программы. По результатам, также, можно сделать вывод, что уровень ситуативной тревожности у старших школьников различен. Для учеников с адекватной тревожностью, программа проводилась с целью поддержания нормального результата.

## Выводы по главе 2

Исследование психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших школьников в период подготовки к ЕГЭ проводилось в 3 этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий, так же были использованы теоретические, эмпирические и методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе МАОУ «СОШ №94 г. Челябинска». В исследовании приняли участие учащиеся 11 «А» класса в составе 23 человек, в групповом режиме, в привычной обстановке.

По методике О. Кондаша: по шкале общей тревожности очень высокий уровень тревожности 26% (6 чел.), высокий 26% (6 чел.), повышенный уровень 26% (6 чел.), нормальный уровень 22% (5чел.).

По методике Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина: Высокий уровень тревожности 52% (12 чел.), средний уровень тревожности 43% (10 чел.), низкий уровень тревожности 5% (1чел.).

По методике Филиппса: общая тревожность в школе: высокий уровень тревожности 0, повышенный уровень 70% (16 чел.), оптимальный уровень 30% (7 чел.), низкий уровень 0.

Данные результаты диагностик подтверждают необходимость проведения психолого-педагогической коррекционной программы. По результатам мы сделали вывод о том, что уровень ситуативной тревожности у старших школьников различен. Для учеников с адекватной тревожностью, программа проводилась с целью поддержания нормального результата.

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

3.1 Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших школьников в период подготовки к ЕГЭ

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у старших школьников в период подготовки к ЕГЭ.

Задачи программы:

1. Научить старших подростков использовать техники расслабления и самоанализа.
2. Сформировать способности, способствующие положительному выходу из ситуации появления беспокойного состояния.
3. Скорректировать личные особенности, содействующие увеличению ситуативной тревожности.
4. Снятие эмоционального и мышечного напряжения.
5. Создание благоприятного личностного настроения.
6. Обучение техникам снятия мышечных зажимов и эмоционального напряжения.
7. Повышение самооценки.
8. Обучение навыкам поведения в нетипичных ситуациях, с незнакомыми людьми.

Психолого-педагогическая коррекционная программа составлена из 10 занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю, проходят в групповой форме. Продолжительность занятия 1-1,5 часа, в зависимости от сложности предложенных упражнений.

Требования к созданию материально-предметной среды:

- 1) отдельное помещение;

2) канцелярские принадлежности.

Методы и приемы, используемые на занятиях:

- рисование;
- дыхательные упражнения;
- мини-лекции;
- тренинг;
- беседа;
- семинар;
- творческая работа.

Обсудим далее структурно-целевые характеристики программы психолого-педагогической коррекции.

#### 1 занятие «Знакомство»

Цель: познакомить участников тренинга друг с другом и процедурой тренинга.

Приветствие.

Упражнение 1 «Здравствуй, я рад тебя видеть!».

Цель: позволить участникам тренинга узнать больше друг о друге.

Упражнение 2 «Знакомство с целями тренинга».

Цель: познакомить участников с целями тренинга.

Упражнение 3 «Выработка правил поведения на занятиях».

Цель: ознакомить участников тренинга с правилами поведения на занятиях.

Упражнение 4 «Установление дистанции».

Цель упражнения: определение личного пространства во время тренинга.

Рефлексия.

Цель: Получение обратной связи.

Упражнение 5 «Хоровод».

Цель: придумать ритуал окончания занятий.

#### 2 Занятие «Общаемся»



Цель: научить ориентироваться на свои сильные стороны и установки.

Приветствие.

Упражнение 1 «Какого цвета мое настроение?».

Цель: настроить на положительную работу.

Упражнение 2 «Пустое место».

Цель: создание положительной рабочей атмосферы, развитие слышать и понимать друг друга, обращая внимание на невербальные средства общения.

Упражнение 3 «Великий мастер».

Цель: создание представлений о своих сильных качествах.

Упражнение 4 «Аффирмации».

Цель: формирование позитивных установок.

Упражнение 5 «Диалектика».

Цель: Выработка личных отношений к социальным ролям.

Рефлексия.

Цель: Получение обратной связи.

Упражнение 6 «Хоровод».

Цель: придумать ритуал окончания занятий.

### 3 Занятие «Воображаем фантазируем ощущаем...»

Цель: развить навыки саморегуляции и визуализации.

Приветствие.

Упражнение 1 «Ауторегуляция дыхания».

Цель: понятия полного покоя, снятие психического и мышечного напряжения.

Упражнение 2 «Портрет смелого человека».

Цель: воспроизвести свой идеал, обозначить его и сделать его более реальным и достижимым.

Упражнение 3 «Бумажные мячики».

Цель: Достижение эмоциональной разрядки.

Рефлексия.

Цель: Получение обратной связи.

Упражнение 4 «Хоровод».

Цель: придумать ритуал окончания занятий.

#### 4 занятие «Все вместе»

Цель: научить участников тренинга взаимодействию и взаимопомощи.

Приветствие.

Упражнение 1 «Спутанные цепочки».

Цель: понимание работы в группе, развитие навыков принятия группового решения.

Упражнение 2 «Чужие рисунки».

Цель: предоставить участникам возможность обсудить свои и чужие страхи посредством рисунков.

Упражнение 3 «Король и королева».

Цель: повышение самооценки и уверенности в себе. Упражнение 4 «Избавление от тревог».

Цель: снятие тревоги, беспокойства, подготовка к предстоящей неблагоприятной ситуации.

Рефлексия.

Цель: получение обратной связи.

Упражнение 5 «Хоровод».

Цель: придумать ритуал окончания занятий.

#### 5 занятие «Дрессируем наши эмоции...»

Цель: развитие способности самоопределения.

Приветствие.

Упражнение 1 «Мой выбор».

Цель: Развитие способности самоопределения.

Упражнение 2 «Прекрасный ужасный рисунок».

Цель: научить принимать адекватную критику.

Упражнение 3 «Гусеница».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Упражнение 4 «Коробка переживаний».

Цель: понизить уровень тревожности, постараться избавиться от переживаний.

Рефлексия.

Цель: Получение обратной связи.

Упражнение 5 «Хоровод».

Цель: придумать ритуал окончания занятий.

6 занятие «Наши страхи»

Цель: научиться распознавать и прогнозировать собственные страхи.

Приветствие.

Упражнение 1 «Книга».

Цель: научиться воссоздавать в сознании «внутреннее» самочувствие предмета.

Упражнение 2 «Преграды».

Цель: Развитие способности к прогнозированию ситуации.

Упражнение 3 «Боюська».

Цель: дать учащимся возможность актуализировать свой страх и поговорить о нем.

Упражнение 4 «Судно, на котором я плыву».

Цель: релаксация, ощущение хорошего отдыха, бодрости, восстановленных сил

Рефлексия

Цель: Получение обратной связи

Упражнение 5 «Хоровод».

Цель: придумать ритуал окончания занятий.

7 Занятие «Мы – ум, сила, самообладание»

Цель: тренировать положительный настрой.

Приветствие.

Упражнение 1 «Часы».

Цель: тренировка внимания и рабочего настроения.

Упражнение 2 «Ассоциации».

Цель: активизировать мыслительные процессы.

Упражнение 3 «Эксперимент».

Цель: рассказать про самообладание в стрессовых условиях.

Упражнение 4 «Волевое дыхание».

Цель: развить уверенность в своих силах.

Рефлексия

Цель: Получение обратной связи.

Упражнение 5 «Хоровод»

Цель: придумать ритуал окончания занятий.

#### 8 Занятие «Спокойствие, только спокойствие!»

Цель: составить жизненные цели и научиться расслаблению тела.

Приветствие.

Упражнение 1 «Колпак».

Цель: снятие напряжения после занятий, тренировка внимания, умение ориентироваться в непонятных ситуациях.

Мини-лекция «Как управлять своими эмоциями».

Цель: научиться управлять своими эмоциями.

Упражнение 2 «Строим город».

Цель: постановка жизненных целей.

Упражнение 3 «Мысленная картина».

Цель: обучение визуализации для достижения нервно-мышечного расслабления.

Рефлексия.

Цель: Получение обратной связи.

Упражнение 5 «Хоровод».

Цель: придумать ритуал окончания занятий.

#### 9 Занятие «Наблюдатели»

Цель: развить эмпатию, научиться снимать стресс и тревогу.

Приветствие.

Упражнение 1 «Подари улыбку».

Цель: Создание благоприятной рабочей обстановки.

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

Цель: снятие нервно-психическое напряжение.

Упражнение 2 «Страхни».

Цель: научить избавляться от подавляющих эмоций.

Упражнение 3 «Ассоциации».

Цель: развитие наблюдательности и способности воспринимать мнение о себе адекватно.

Рефлексия.

Цель: Получение обратной связи.

Упражнение 5 «Хоровод».

Цель: придумать ритуал окончания занятий.

#### 10 Занятие «Прощаемся»

Цель: подведение итогов, обобщение полученных знаний.

Приветствие.

Упражнение 1 «Ящик Пандоры».

Цель: Преодоления препятствий в достижении жизненных целей.

Упражнение 2 «Защитный амулет».

Цель: понижение психоэмоционального напряжения. Упражнение 3 «Удачи на экзаменах!».

Цель: открытое обсуждение о проведенной работе. Высказывание мнения.

Упражнение 4 «Хоровод».

Цель: придумать ритуал окончания занятий

Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших школьников в период подготовки к ЕГЭ направлена на знакомство, обучение и закрепление приемов саморегуляции,

формированию навыков, которые в дальнейшем помогут школьнику легко находить выход из любой ситуации. Так же была проведена коррекция негативных особенностей личности, которые непосредственно влияли на ситуативную тревожность старших школьников. Был создан эмоционально положительный настрой. Школьники научились способам снятия эмоционального напряжения и мышечных зажимов.

### 3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента

После проведения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших школьников в период подготовки к ЕГЭ была проведена повторная диагностика.

При интерпретации результатов повторного тестирования по методике О. Кондаша были выявлены следующие результаты, представленные на рисунках 9 – 12. (Приложение 4, таблица 8).

Результаты исследования школьной тревожности по методике О. Кондаша представлены на рисунке 9.

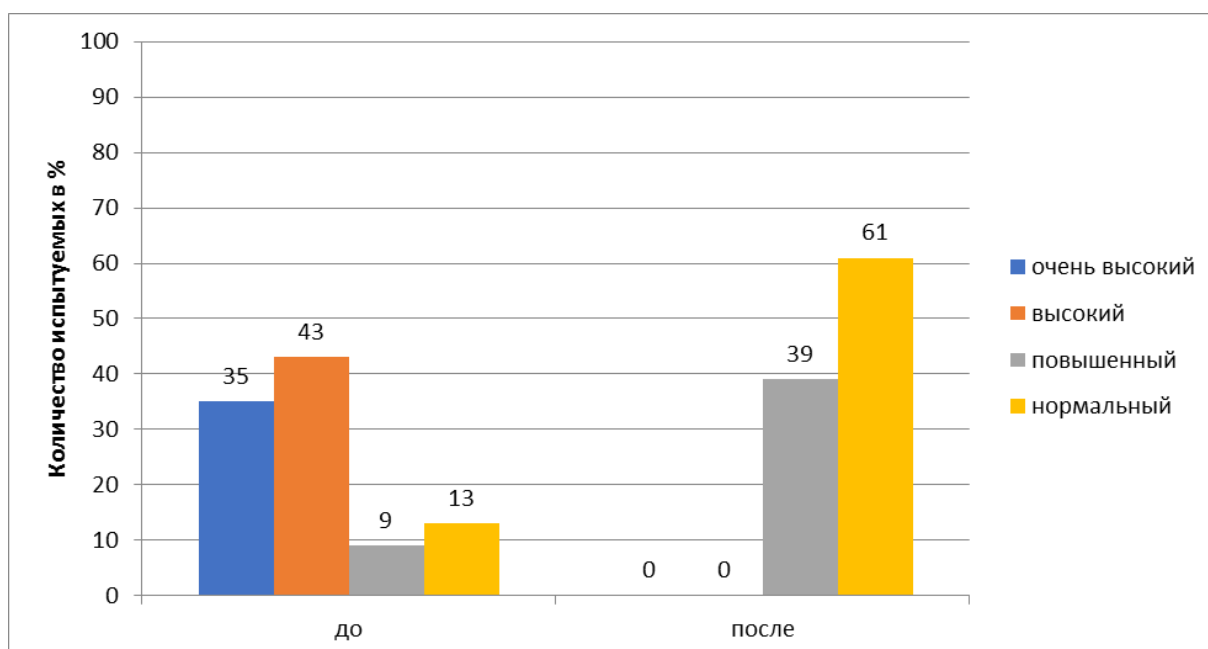


Рисунок 9 – Результаты исследования школьной тревожности старших школьников по методике О. Кондаша до и после реализации программы психолого-педагогической коррекции

Проведенный анализ исследования школьной тревожности по

методике О. Кондаша показал что, у 39 % (9 чел.) повышенный уровень тревожности. Эти школьники сильно переживают при ответе у доски, боятся сделать ошибку и оказаться осмеянным своими сверстниками.

До проведения программы нормальный уровень был у 13% (3 чел.), а после проведения вырос до 61% (14 чел.). Высокого и очень высокого уровня школьной тревожности при повторной диагностике не выявлено.

Результаты исследования самооценочной тревожности по методике О. Кондаша представлены на рисунке 10.

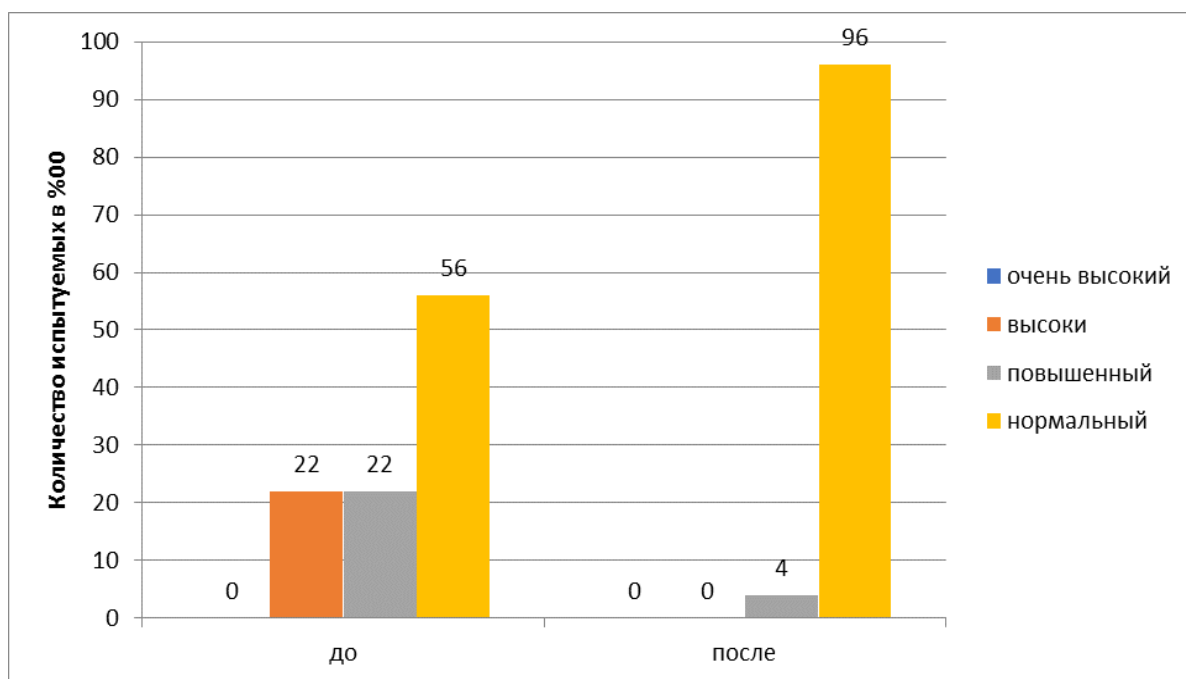


Рисунок 10 – Результаты исследования самооценочной тревожности старших школьников по методике О. Кондаша до и после реализации программы психолого-педагогической коррекции

Проведенный анализ исследования самооценочной тревожности по методике О. Кондаша показал что, повышенный уровень имели 22% (5 чел.), а после программы 4% (1 чел.). Эти школьники не чувствуют в школьной жизни, из-за боязни быть опозоренным. Не любят, когда оказываются в центре внимания. Нормальный уровень имели 66% (13 чел.), после программы 96% (22 чел.). Эти школьники редко испытывают затруднения. Высокий уровень был у 22% (5 чел.), школьники волновались при оценивании выполненной работы., снизился до 0.

Результаты исследования межличностной тревожности по методике О. Кондаша представлены на рисунке 11.

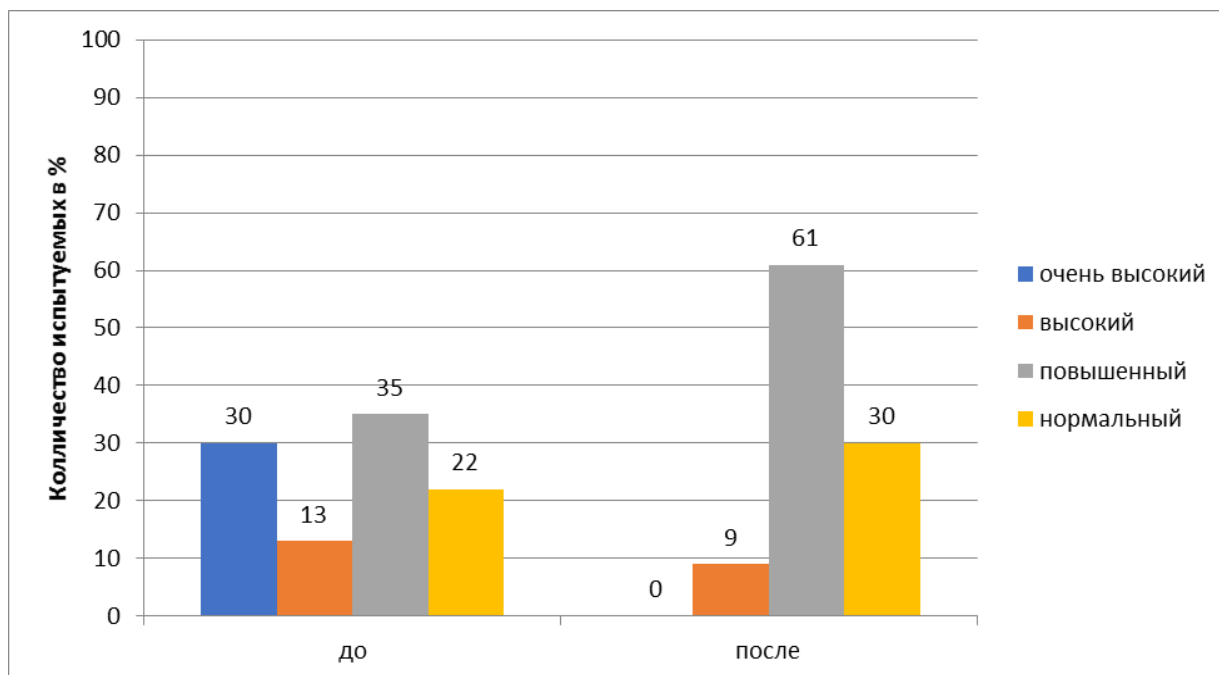


Рисунок 11 – Результаты исследования межличностной тревожности старших школьников по методике О. Кондаша до и после реализации программы психолого-педагогической коррекции

Проведенный анализ исследования межличностной тревожности по методике О. Кондаша дал результат, что очень высокий и высокий уровень межличностной тревожности до коррекции испытывали 30% (7 чел.) и 13% (3 чел.) соответственно.

Повышенный уровень тревожности до программы испытывали 35% (8 чел.) учащихся, а после 61% (14 чел.). Этим школьникам сложно принимать решения, делать выбор.

Нормальный уровень тревожности до коррекции был у 22% (5 чел.) учащихся, а стал у 30% (7 чел.). Эти школьники редко испытывают затруднения.

Высокого и очень высокого уровня тревожности после проведения программы коррекции выявлено не было.

Результаты исследования общей тревожности по методике О. Кондаша представлены на рисунке 12.



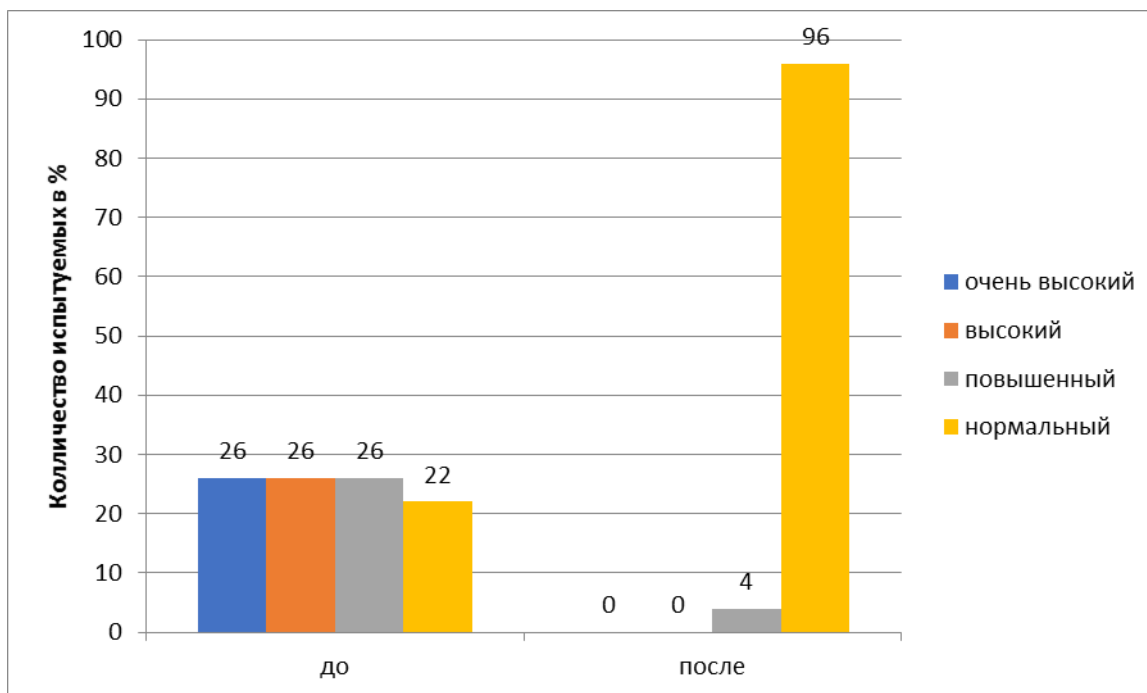


Рисунок 12 – Результаты исследования общей тревожности старших школьников по методике О. Кондаша до и после реализации программы психолого-педагогической коррекции

Проведенный анализ исследования общей тревожности по методике О. Кондаша дал результат, что 4% (1 чел.) имеют повышенный уровень тревожности. У этих школьников тревожность высокая по нескольким вышеперечисленным шкалам. Они хотят больше проявлять себя, но из-за чувства страха и тревоги остаются в тени своих одноклассников.

Нормальный уровень до программы коррекции был у 22% (5 чел.), а после стал у 96% (22чел.).

При повторной интерпретации результатов тестирования по методике Ч. Д. Спилбергера – Ю. Л. Ханина были получены следующие результаты, представленные на рисунке 13. (приложение 4, таблица 9).

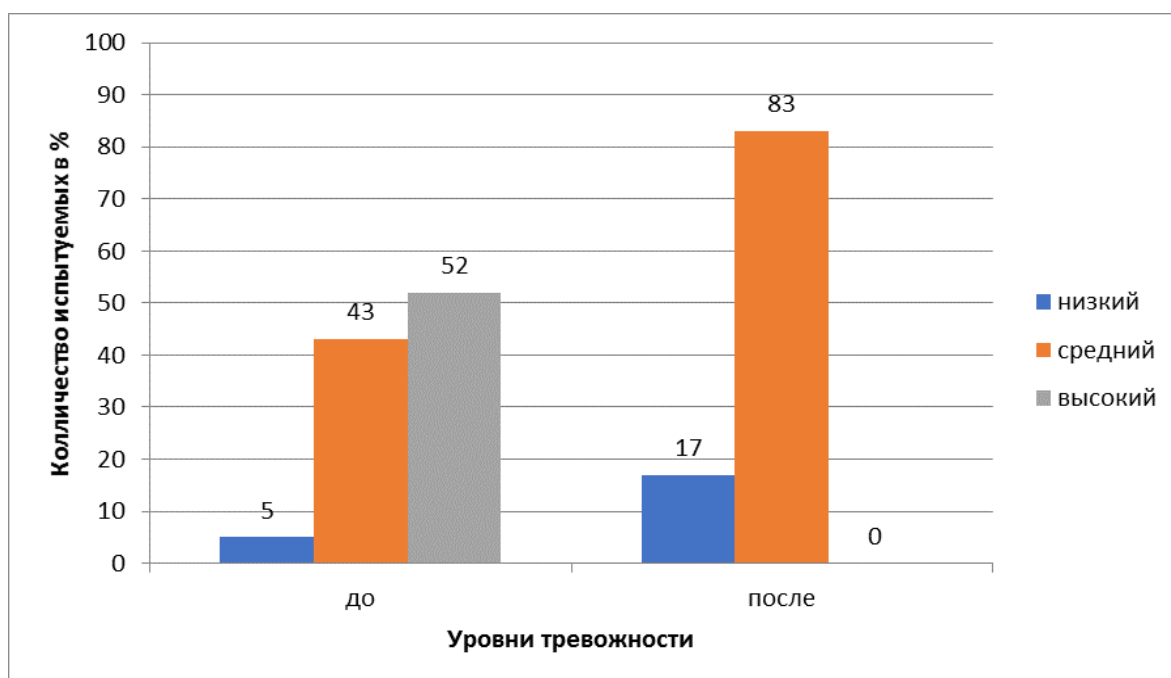


Рисунок 13 – Результаты исследования тревожности старших школьников по методике Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина до и после реализации программы психолого-педагогической коррекции.

После проведения программы коррекции было выявлено, что 17 % (4 чел.) имеют низкий уровень тревожности. Низкая тревожность характеризуется низким уровнем мотивации, неактивной школьной жизнью, депрессивным.

Высокий уровень ситуативной тревожности до коррекции был у 52% (12 чел.). После реализации программы коррекции высокого уровня не обнаружено.

Средний уровень ситуативной тревожности у старших школьников с 43% (10 чел.) увеличился до 83% (19 чел.), у каждой личности существует свой подходящий уровень тревожности, так называемая полезная тревожность. Оценка школьником своего состояния является для него, своего рода, компонентом самоконтроля и самовоспитания.

По методике Ч. Филлипса были получены следующие результаты, которые представлены на рисунке 14. (Приложение 4, таблица 10)

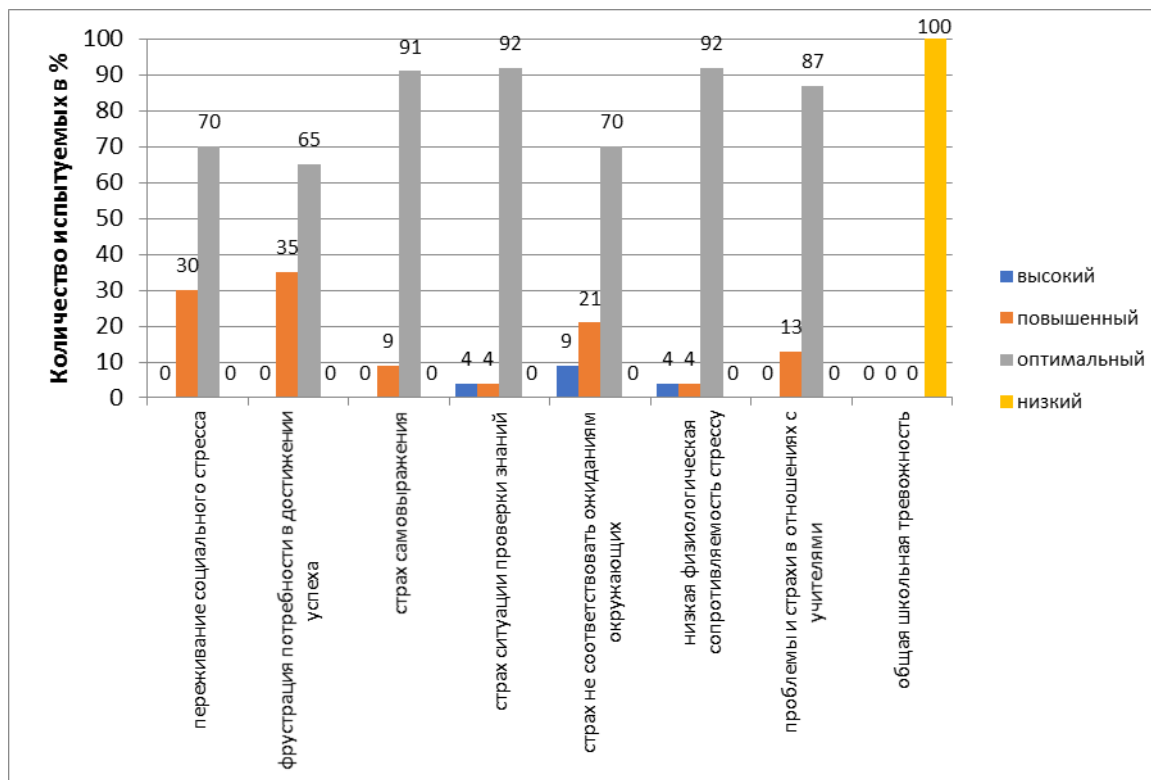


Рисунок 14 – Результаты исследования тревожности старших школьников по методике Ч. Филиппа до и после реализации программы психолого-педагогической коррекции

Как мы видим, по результатам группового обследования тревожности у старших школьников с помощью теста Ч. Филлипса, по шкале «Общая тревожность в школе» все дети, т.е. 100 % (23 чел.) имеют оптимальный уровень тревожности, такие показатели свидетельствуют о том, эти школьники адекватно реагируют на ситуацию социального стресса.

Оптимальный уровень тревожности у 70 % (16 чел.) и у 30% (7 чел.) повышенный уровень тревожности. Учащиеся адекватно переживают ситуацию стресса, и почти не подвержены стрессам в социуме и при взаимодействии с другими.

Сравнительно небольшой процент учащихся, а именно, 35% (8 чел.), испытывают неуспех в достижении успеха на несколько повышенном уровне.

Высокий процент учащихся 65% (15 чел.), имеют нормальный

уровень тревожности по шкале «Фрустрация потребности в достижении успеха». Это значит, что ситуация школьного обучения, для многих старших школьников, не считается тревожной.

Немного повышен уровень страха самовыражения у 9 % испытуемых, что составляет 2 школьника.

В самопредъявлении и самораскрытии 91% (21 чел.) школьников не имеют психологических и эмоциональных трудностей. Эти школьники легко вступают во взаимоотношения.

Повышенный и высокий уровень страха в ситуации проверки знаний имеют 4% (1чел.) и 4% (1 чел.). Это объясняется тем, что по мнению школьников учителя к ним слишком требовательные.

Оптимальный уровень по шкале «Страх ситуации проверки знаний» имеют 92% (21чел.).

Высокий и повышенный уровень страха у 9% (2 чел.) и 21% (5 чел.). Эти школьники очень зависимы от чужого мнения.

Оптимальный уровень по шкале «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих» имеют 70% учащихся (16 чел.). Эти школьники чаще опираются на собственное мнение о своей самооценке.

Небольшое число школьников – 4% (1 чел.) имеют высокую тревожность вследствие низкой физиологической сопротивляемости стрессу.

Нормальную физиологическую сопротивляемость стрессу имеют 4% учеников (1чел.).

Высокую физиологическую сопротивляемость стрессу имеют 92% (21 чел.).

Повышенное эмоциональное напряжение при взаимодействии с учителями испытывают 13% учеников (3чел.).

Большинство учащихся 87% (20 чел.) имеют оптимальный уровень тревожности по шкале «Проблемы и страхи в отношениях с учителями».

Для утверждения гипотезы исследования о том, что уровень

ситуативной тревожности старших школьников в период подготовки к ЕГЭ, снизится, если разработать и реализовать модель психолого-педагогической коррекции. Был использован метод математической статистики, Т-критерий Ф. Вилкоксона. Критерий применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых [58, с.80].

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

С целью проверки гипотезы исследования выполним расчет Т-критерия Вилкоксона и сопоставим между собой показатели диагностики (Ч. Д. Спилбергера и Ю. Л. Ханина) «Методика оценки тревожности» до и после проведения программы (Приложение 4, таблица 11).

$H_0$ : Интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей ситуативной тревожности не превосходит интенсивности сдвигов в направлении увеличения показателей ситуативной тревожности.

$H_1$ : Интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей ситуативной тревожности превышает интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей ситуативной тревожности.

$$T_{\text{эмп}} = 0$$

Ось значимости представлена на рисунке 15.



Рисунок 15 – Ось значимости

Полученное  $T_{\text{эмп}}$  находится в зоне значимости  $H_1$  – отвергается,  $H_0$

– принимается

Данные расчета  $T$  – критерия Ф. Вилкоксона свидетельствуют о том, что у старших школьников в период подготовки к ЕГЭ после проведения программы психолого-педагогической коррекции уровень ситуативной тревожности снизился.

Следовательно, выдвинутая гипотеза подтвердилась.

### 3.3 Рекомендации родителям, педагогам, подросткам по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности

Как профилактика, так и психокоррекционная работа по проблеме исследования должна включать 3 взаимосвязанных направления: Психологическое просвещение окружающих подростка взрослых - родителей и педагогов, объяснение им причин и последствий тревожности; обучение - взрослых средствам преодоления тревожности у детей (что особенно важно для родителей, учителей), способам помощи детям в овладении средствами преодоления тревожности; Непосредственная работа с подростками. Профилактическая работа должна быть направлена, прежде всего, на оптимизацию тех областей, с которыми связаны "возрастные пики" тревожности, при психокоррекции, помимо "возрастных пиков" - на "зоны уязвимости", характерные для конкретного ребенка, подростка; Работа по обеспечению соответствующей психологической атмосферы, способствующей развитию у ребенка, подростка чувства защищенности, межличностной надежности. Значимым элементом в профилактике и преодолении тревожности является выработка индивидуальных эффективных моделей поведения в наиболее трудных для человека ситуациях.

Самое главное – это принять тревогу ребенка. Оказывать должное внимание на все сферы его жизнедеятельности, на его чувства, на его страхи, быть в курсе всего. Начните разговаривать с ним. Обсуждайте все

его волнующие жизненные моменты. Вместе ищите выход из них. Ребенок постоянно должен знать, что ему есть куда обратиться, есть тот кто его выслушает и поддержит. Работа с тревожным ребенком сопряжена с определенными трудностями и, как правило, занимает достаточно длительное время [32, с. 49]. Специалисты рекомендуют проводить работу с тревожными детьми в трех направлениях:

1. Повышение самооценки.
2. Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.
3. Снятие мышечного напряжения.

Рекомендации родителям.

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

Нередко родители предъявляют ребенку требования, соответствовать которым он не в силах. Ребенок не может понять, как и чем угодить родителям, безуспешно пробует добиться их расположения и любви. Но, потерпев одну неудачу за другой, понимает, что никогда не сможет выполнить все, чего ждут от него мама и папа. Он признает себя не таким, как все: хуже, никчемнее, считает необходимым приносить бесконечные извинения.

Чтобы избежать пугающего внимания взрослых или их критики, ребенок физически и психически сдерживает свою внутреннюю энергию. Он привыкает мелко и часто дышать, голова его уходит в плечи, ребенок приобретает привычку осторожно и незаметно выскальзывать из комнаты. Все это отнюдь не способствует развитию ребенка, реализации его творческих способностей, мешает его общению со взрослыми и детьми, поэтому родители тревожного ребенка должны сделать все, чтобы заверить его в своей любви (независимо от успехов), в его компетентности в какой-либо области (не бывает совсем неспособных детей).

Прежде всего, родители должны ежедневно отмечать его успехи, сообщая о них в его присутствии другим членам семьи (например, во время общего ужина). Кроме того, необходимо отказаться от слов, которые унижают достоинство ребенка ("осел", "дурак"), даже если взрослые очень раздосадованы и сердиты. Не надо требовать от ребенка извинений за тот или иной поступок, лучше пусть объяснит, почему он это сделал (если захочет). Если же ребенок извинился под нажимом родителей, это может вызвать у него не раскаяние, а озлобление.

Полезно снизить количество замечаний. Предложите родителям попробовать в течение одного только дня записать все замечания, высказанные ребенку. Вечером пусть они перечитают список. Скорее всего, для них станет очевидно, что большинство замечаний можно было бы не делать: они либо не принесли пользы, либо только повредили вам и вашему ребенку.

Нельзя угрожать детям невыполнимыми наказаниями: ("Замолчи, а то рот заклею! Уйду от тебя! Убью тебя!"). Они и без того боятся всего на свете. Лучше, если родители в качестве профилактики, не дожидаясь экстремальной ситуации, будут больше разговаривать с детьми, помогать им выражать свои мысли и чувства словами.

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

Родители тревожного ребенка должны быть единодушны и последовательны, поощряя и наказывая его. Малыш, не зная, например, как сегодня отреагирует мама на разбитую тарелку, боится еще больше, а это приводит его к стрессу.

Родители тревожных детей часто сами испытывают мышечное напряжение, поэтому упражнения на релаксацию могут быть полезны и для них. Но, к сожалению, наши отношения с родителями не всегда позволяют открыто сказать им об этом. Не каждому можно



порекомендовать обратить внимание прежде всего на себя, на свое внутреннее состояние, а потом предъявлять требования к ребенку.

В таких ситуациях можно сказать родителям: "Ваш ребенок часто бывает скованным, ему было бы полезно выполнять упражнения на расслабление мышц. Желательно, чтобы вы выполняли упражнение вместе с ним, тогда он будет делать их правильно".

Родители, которые следуют таким рекомендациям, через некоторое время отмечают приятные ощущения в теле, улучшение общего состояния. Они, как правило, готовы к дальнейшему сотрудничеству.

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

1. При общении со своим ребенком ни к в коем случаи не высказывайтесь негативно о других значимых ему взрослых.

2. Будьте верны своему слову. Не стоит менять решение, которое вы озвучили ребенку ранее.

3. Не давите на своего ребенка. Всегда стоит учитывать его реальные возможности.

4. Если у вашего ребенка объективные трудности в обучении, помогите выбрать ему занятие, в котором он будут преуспевать. Не давайте ему чувствовать себя «не таким как все».

5. Если ваш ребенок пропустил по причине болезни много школьных дней, постарайтесь постепенно адаптировать его к школе. Будьте всегда рядом.

6. В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка – дайте ему возможность подумать. Если же не получается, попробуйте справиться вместе.

7. Если ваш ребенок скрывает от вас трудности, но вы знаете, что они есть, не давите на него. Найдите общее дело, возможно во время разговора он сам вам все расскажет.

8. Не нагнетайте на ребенка ситуацию неуспеха, например какой трудный тест его ждет. Помогите ему подготовиться.

9. В любой ситуации всегда есть свои плюсы, об этом должен помнить и родитель, и ребенок.

10. Не забывайте любить своего ребенка. Создайте для него атмосферу тепла и уюта рядом с собой [63, с. 247].

Рекомендации педагогу:

1. Все дети равны. Не стоит сравнивать успешного и не успешного ученика, это только усугубит положение. Сравнивать ребенку нужно только с нами самим. Даже если ребенок не успевающий, не стоит прилюдно ему об этом напоминать.

2. Помогите ребенку реализовать себя. Посмотрите, какие качества у него более развиты и делайте упор на них. Важно, чтобы ребенок чувствовал, что его труды проходят не впустую [33, с. 55].

3. Хвалите ребенка за его активную деятельность (а не когда пассивно сидит, не мешая окружающим).

4. Следует помнить, что не всем детям школа приносит радость. Не наседайте на них. Дайте возможность утвердиться в чем-то другом. Образовательная организация обязана длительное время оставаться сферой щадящего оценивания, снижающего тревогу (что уже само для себя выделяет некоторое совершенствования результатов). Благодаря этим мерам у ребенка постепенно снижается школьная тревога.

5. Не указывайте ребенку на его учебные неудачи. Наоборот, проявите интерес в его внеурочной занятости. Приобщайте его к школьным праздникам, давайте ему важные поручения. Не фиксируйтесь на локальной области неуспеха — на содержании обучения.

Самой значимой для ребенка должна стать сфера, где он успешен. В ней ребенок спокойно может самоутвердиться, поучать положительные эмоции. Если сфера успешности будет найдена в самой школе, будь то кружок или секция, то у ребенка не разовьется чувство отвращения от учебного заведения [62].

Рекомендации подростку:

1. Выполняйте техники расслабления. Старайтесь как можно чаще расслаблять мышцы.

2. Задайте себе вопрос: "О чем я тревожусь?" Напишите список тревожных вам вещей. После, каждому написанному пункту задайте еще один вопрос: "Есть ли у меня основания для беспокойства?" Разберите все пункты по порядку, отвечая «да» или «нет». Если вы отвечаете «да», постарайтесь разобраться, как вы можете изменить эту ситуацию.

3. Не на все ситуации в жизни вы можете повлиять и как-то изменить их. А изменить свое отношение к ним вы всегда можете. Будьте проще.

4. Поиграйте с собой. Сделайте упражнение воздушный шарик. Раздуйте свою тревогу, как воздушный шарик, до невообразимо больших размеров, преувеличьте ее, как только сможете, постарайтесь хорошенько себя запугать. Неплохо при этом также трястись всем телом. В определенный момент вам станет смешно, шарик лопнет - и тревога улетучится.

5. Если говорить самому себе мотивационные слова, о тревога запросто может превратиться в энтузиазм.

6. Не забывайте, что отличный способ снять напряжение — это спорт. Бегайте, прыгайте, больше гуляйте, плавайте. Так же очень помогает веселый вечер друзьями. Разряжайте свою тревогу.

Не замалчивайте в себе ни одну эмоцию, особенно тревогу. Очень легко поддаться это чувству паники, и очень тяжело вернуться в спокойное состояние. Говорите об том своим близким людям, и они обязательно вас поддержат.

Комплексная работа педагогов, родителей и специалистов службы сопровождения по профилактике и коррекции негативных эмоциональных состояний старших школьников в период подготовки к ЕГЭ позволит сохранить психологическое здоровье субъектов образовательной среды, а также эффективно продемонстрировать сформированные компетенции.

### Выводы по главе 3

Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших школьников в период подготовки к ЕГЭ направлена на обучение и закрепление приемов саморегуляции, формирование навыков, которые в дальнейшем помогут школьнику легко находить выход из любой ситуации. Так же была проведена коррекция негативных особенностей личности, которые непосредственно влияли на ситуативную тревожность старших школьников. Был создан эмоционально положительный настрой. Школьники научились способам снятия эмоционального напряжения и мышечных зажимов.

После реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших школьников в период подготовки к ЕГЭ была проведена повторная диагностика.

По методике О. Кондаша: по шкале общей тревожности очень высокий уровень тревожности с 26% (6 чел.) снизился до 0, высокий уровень с 26% (6 чел.) снизился до 0, повышенный уровень 26% (6 чел.) снизился до 4% (1 чел), нормальный уровень с 22 (5 чел.) повысился до 96% (22чел.).

По методике Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина: высокий уровень тревожности с 52% (12 чел.) снизился до 0. Средний уровень тревожности с 43%(10 чел.) увеличился до 83% (19 чел.). Низкий уровень тревожности с 5% (1 чел.) увеличился до 17% (4чел.).

По методике Филлипса: общая тревожность в школе: высокий уровень тревожности 0, повышенный уровень с 70% (16 чел.) понизился до 0, оптимальный уровень с 30% (7 чел.) повысился до 100% (23чел.).

Математическая обработка по Т-критерию Ф. Вилкоксона подтвердила гипотезу о преобладании интенсивности сдвигов в сторону снижения уровня ситуативной тревожности у старших школьников в период подготовки к ЕГЭ после реализации программы психолого-педагогической коррекции. Гипотеза исследования верна.

Были составлены рекомендации педагогам, родителям и учащимся по снижению ситуативной тревожности. Комплексная работа педагогов, родителей и специалистов службы сопровождения по профилактике и коррекции негативных эмоциональных состояний старших школьников в период подготовки к ЕГЭ позволит сохранить психологическое здоровье субъектов образовательной среды, а также эффективно продемонстрировать сформированные компетенции.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Под понятием «ситуативная тревожность» следует понимать тревожность, которая появилась в некотором временном промежутке, под влиянием определённой ситуации, и вызывала беспокойство.

Такое состояние может, возникает у каждого индивида в преддверии неопределённого будущего, возможных жизненных трудностей.

Изучение ситуативной тревожности в период подготовки к ЕГЭ в последнее время стало одной из актуальных проблем в психологической науке и практике.

Особенностями проявления ситуативной тревожности старших школьников в период подготовки к ЕГЭ являются: частые проявления беспокойства, а также определенное количество всевозможных страхов, при этом они появляются в не свойственных моментах, когда нет конкретной угрозы, проблемы с засыпанием, снятся кошмары, потеря контроля над телом (чрезмерная потливость, дрожь в коленях, бледность, тошнота).

Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования позволил составить дерево целей. Дерево целей – иерархическое визуальное представление достижение целей; принцип, при которой главная цель достигается за счет совокупности второстепенных и дополнительных целей.

На основе дерева целей была разработана модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших школьников 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.

Модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших школьников состоит из теоретического, диагностического, коррекционного, аналитического блоков.

Исследование психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших школьников в период подготовки к ЕГЭ проводилось в 3 этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий, так же были использованы теоретические, эмпирические и методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе МАОУ «СОШ №94 г. Челябинска». В исследовании приняли участие учащиеся 11 «А» класса в составе 23 человек, в групповом режиме, в привычной обстановке.

По методике О. Кондаша: по шкале общей тревожности очень высокий уровень тревожности 26% (6 чел.), высокий 26% (6 чел.), повышенный уровень 26% (6 чел.), нормальный уровень 22% (5 чел.).

По методике Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина: Высокий уровень тревожности 52% (12 чел.), средний уровень тревожности 43% (10 чел.), низкий уровень тревожности 5% (1 чел.).

По методике Филиппса: общая тревожность в школе: высокий уровень тревожности 0, повышенный уровень 70% (16 чел.), оптимальный уровень 30% (7 чел.), низкий уровень 0.

Данные результаты диагностик подтверждают необходимость проведения психолого-педагогической коррекционной программы. По результатам мы сделали вывод о том, что уровень ситуативной тревожности у старших школьников различен. Для учеников с адекватной тревожностью, программа проводилась с целью поддержания нормального результата.

Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших школьников в период подготовки к ЕГЭ направлена



на обучение и закрепление приемов саморегуляции, формирование навыков, которые в дальнейшем помогут школьнику легко находить выход из любой ситуации. Так же была проведена коррекция негативных особенностей личности, которые непосредственно влияли на ситуативную тревожность старших школьников. Школьники научились способам снятия эмоционального напряжения и мышечных зажимов.

После реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших школьников в период подготовки к ЕГЭ была проведена повторная диагностика.

По методике О. Кондаша: по шкале общей тревожности очень высокий уровень тревожности с 26% (6 чел.) снизился до 0, высокий уровень с 26% (6 чел.) снизился до 0, повышенный уровень 26% (6 чел.) снизился до 4% (1 чел), нормальный уровень с 22 (5 чел.) повысился до 96% (22чел.).

По методике Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина: высокий уровень тревожности с 52% (12 чел.) снизился до 0. Средний уровень тревожности с 43%(10 чел.) увеличился до 83% (19 чел.). Низкий уровень тревожности с 5% (1 чел.) увеличился до 17% (4чел.).

По методике Филлипса: общая тревожность в школе: высокий уровень тревожности 0, повышенный уровень с 70% (16 чел.) понизился до 0, оптимальный уровень с 30% (7 чел.) повысился до 100% (23чел.).

Математическая обработка по Т-критерию Ф. Вилкоксона подтвердила гипотезу о преобладании интенсивности сдвигов в сторону снижения уровня ситуативной тревожности у старших школьников в период подготовки к ЕГЭ после реализации программы психолого-педагогической коррекции. Гипотеза исследования верна.

Были составлены рекомендации педагогам, родителям и учащимся по снижению ситуативной тревожности. Комплексная работа педагогов, родителей и специалистов службы сопровождения по профилактике и коррекции негативных эмоциональных состояний старших школьников в

период подготовки к ЕГЭ позволит сохранить психологическое здоровье субъектов образовательной среды, а также эффективно продемонстрировать сформированные компетенции.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аверин, В.А. Психология детей и подростков [Текст] / Вячеслав Аверин. – Санкт-Петербург: Изд-во Михайлова В.А., 2016. –379 с.
2. Аракелов, Н.Е. Психофизиологический метод оценки тревожности [Электронный ресурс] / Н.Е. Аракелов, Е.Е. Лысенко // NEW REFERAT: [сайт]/ – Режим доступа: <http://www.newreferat.com/ref-6772-25.html>. (дата обращения: 13.04.2020).
3. Асеев, Д. Н. Уровень тревожности и страхи школьников [Текст] / Дмитрий Асеев // Актуальные проблемы социально-гуманитарного и научно-технического знания. – 2017. – № 2. – С. 27-31.
4. Батыршина, А. Р. Динамика стресса учащихся в условиях подготовки и сдачи ОГЭ и ЕГЭ: постановка проблемы [Текст] / А. Р. Батыршина, Т. М. Иванова // Гуманизация образования. – 2019. – № 6. – С. 125-137.
5. Батюта, М. Б. Возрастная психология [Текст]: учебное пособие / М. Б. Батюта, Т. Н. Князева. – Москва: Логос, 2015. – 306 с.
6. Боленкова, Е. Ф. Психологические проблемы школьников при подготовке к ЕГЭ [Текст] / Елена Боленкова // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2015. – № 12-2. – С. 321-323.
7. Болотова, А. К. Прикладная психология. Основы консультативной психологии [Текст]: Учебник и практикум / Алла Болотова. – Москва: Юрайт, 2019. – 340 с.
8. Болотова, А. К. Психология развития и возрастная психология [Текст]: учебное пособие / А. К. Болотова, О. Н. Молчанова. – Москва: ИД ГУ ВШЭ, 2015. – 526 с.
9. Бордовская, Н. В. Психология и педагогика [Текст]: учебник для вузов / Н. В. Бордовская, С. И. Розум. – Санкт-Петербург: Питер, 2015. –

624 с.

10. Бреслав, Г.М. Психология эмоций: Учебное пособие для вузов [Электронный ресурс]: МБУ "МИБС г. Новокузнецка": WebИРБИС: [сайт] / – Режим доступа: [http://libnvkz.ru/catalog/info/elkat14/54667,зарегистрированные\\_пользователи](http://libnvkz.ru/catalog/info/elkat14/54667,зарегистрированные_пользователи). – Загл. с экрана. (дата обращения: 07.04.2020)

11. Буркова, Е. В. Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у подростков 13-14 лет [Текст] / Елена Буркова // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2015. – № 18. – С. 96-100.

12. Валиуллина, М. Е. Проекция при ситуативной и личностной тревожности [Текст] / Марина Валиуллина // Человек и современный мир. – 2018. – № 10. – С. 68-73.

13. Возрастная и педагогическая психология [Текст]: учебник / под ред. Б. А. Сосновского. – Москва: Юрайт, 2017. – 360 с.

14. Высоков, И. Е. Математические методы в психологии [Текст]: учебник и практикум для академического бакалавриата / Игорь Высоков. – Москва: Юрайт, 2016. – 386 с.

15. Гармаш, А. Н. Экономико-математические методы и прикладные модели [Текст]: учебник для бакалавриата и магистратуры / А. Н. Гармаш, И. В. Орлова, В. В. Федосеев. – Москва: Юрайт, 2016. – 328 с.

16. Глухов, В. П. Основы коррекционной педагогики и специальной психологии. Практикум [Текст] / Вадим Глухов. – Москва: Секачев В. Ю., 2015. – 296 с.

17. Гнездилов, Г. В. Возрастная психология и психология развития [Текст]: Учебное пособие / Г. В. Гнездилов, Е. А. Кокорева, А. Б. Курдюмов. – Москва: Изд-во СГУ, 2015. – 204 с.

18. Голованова, Н. Ф. Педагогика [Текст]: учебник и практикум для академического бакалавриата / Надежда Голованова. – Люберцы: Юрайт,

2016. – 377 с.

19. Граница, В. Г. Диагностика экзаменационной тревожности старшеклассников [Текст] / Валерия Граница // Студенческий электронный журнал СтРИЖ. – 2015. – № 1. – С. 1-4.

20. Гудкова, К. В. Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у старшеклассников [Текст] / Кристина Гудкова // Гуманитарные научные исследования. – 2019. – № 1. – С. 15.

21. Гуревич, П. С. Психология и педагогика [Текст]: учебник для бакалавров / Павел Гуревич. – Москва: Юрайт, 2015. – 479 с.

22. Дарвиш, О. Б. Возрастная психология [Текст] / Олеся Дарвиш. – Москва: КДУ, 2015. – 264 с.

23. Дерягина, Л. Е. Роль доминирующей мотивации в успешности (неуспешности) учебной деятельности и ее взаимосвязь с личностной и ситуативной тревожностью [Текст] / Л. Е. Дерягина, А. К. Шерстенникова // Современные исследования социальных проблем. – 2015. – № 12. – С. 3-14.

24. Долгова, В. И. Влияние ситуативной тревожности на успеваемость старших школьников [Текст] / В. И. Долгова, Н. В. Крыжановская, А. А. Хорошкова // Культура и образование: от теории к практике. – 2016. – № 1. – С. 78-83.

25. Долгова, В. И. Исследование влияния самооценки на ситуативную тревожность младших школьников [Текст] / В. И. Долгова, Н. В. Крыжановская, Н. А. Грамзина // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2015. – № 31. – С. 46-50.

26. Долгова, В. И. Моделирование психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности подростков в период прохождения государственной итоговой аттестации [Текст] / В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец, М. В. Купцов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 5. – С. 272-278.

27. Дроганова, Н. А. Психолого-педагогическая коррекция

ситуативной тревожности у учащихся 11-го класса в период подготовки к ЕГЭ [Текст] / Наталья Дроганова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № 1. – С. 211–215.

28. Дружинин, В. Н. Экспериментальная психология [Текст]: Учебное пособие для бакалавриата, специалитета и магистратуры / Владимир Дружинин. – Москва : Юрайт, 2019. – 386 с.

29. Ермолаев-Томин, О. Ю. Математические методы в психологии [Текст]: учебник для академического бакалавриата / Олег Ермолаев-Томин. – Москва : Юрайт, 2016. – 511 с.

30. Жолудева, С. В. Взаимосвязь готовности к будущей профессии и проявления экзаменационной тревожности к сдаче единого государственного экзамена [Текст] / С. В. Жолудева, Р. Ф. Темирбулатова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2019. – № 5. – С. 52.

31. Залыгаева, С. А. Психологическая подготовка к ЕГЭ: формирование стрессоустойчивости у старшеклассников [Текст] / С. А. Залыгаева, К. С. Шалагинова, Е. В. Декина // Мир науки. Педагогика и психология. – 2019. – № 2. – С. 49.

32. Занятие с элементами тренинга для обучающихся 11 класса: «Снижение уровня тревожности перед ЕГЭ» [Электронный ресурс]: Мультимультиурок: [сайт] / учредитель ООО «Мультимультиурок». – Смоленск, 2017.– Режим доступа: <https://multiurok.ru/files/zaniatie-s-elementami-treninga-dlia-obuchaiushchik.html>, свободный. – Загл. с экрана. (дата обращения: 15.04.2020)

33. Ивченко, Г. И. Математическая статистика [Текст] / Г. И. Ивченко, Ю. И. Медведев. – Москва: КД Либроком, 2014. – 352 с.

34. Капитанец, Д. А. Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности выпускников школы как инновационная технология [Текст] / Дарья Капитанец // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2015. – № 1. – С. 41-45.

35. Кириллова, Я. В. Изучение уровня тревожности и образа жизни

у старших школьников в процессе подготовки к ЕГЭ [Текст] / Я. В. Кириллова, Ю. А. Курочкина // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2018. – № 4. – С. 72-78.

36. Климантова, Г. И. Методология и методы социологического исследования [Текст]: учебник / Галина Климантова. – Москва: Дашков и К, 2015. – 256 с.

37. Климова, И. В. Психологическая подготовка выпускников к ЕГЭ по результатам реализации проекта «Экзамены без стресса!» [Текст] / И. В. Климова, С. Е. Мязина, О. А. Драганова // Региональное образование: современные тенденции. – 2019. – № 3. – С. 74-82.

38. Кондратьева, О. А. Изучение взаимосвязи ситуативной тревожности и самооценки подростков [Текст] / О. А. Кондратьева, Е. С. Нижегородцева // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2016. – № 44. – С. 57-64.

39. Константинов, В. В. Методологические основы психологии [Текст]: Учебное пособие для академического бакалавриата / Владимир Константинов. – Москва: Юрайт, 2019. – 200 с.

40. Крысько, В. Г. Психология и педагогика [Текст]: учебник для бакалавров / Владимир Крысько. – Люберцы: Юрайт, 2016. – 471 с.

41. Кузнецова, Ю. С. Гендерные особенности проявления экзаменационной тревожности старшеклассников в ситуации сдачи ЕГЭ [Текст] / Юлия Кузнецова. // Студенческий. – 2019. – № 28. – С. 52-56.

42. Кузнецова, Ю. С. Проблема экзаменационной тревожности старшеклассников на этапе подготовки к ЕГЭ [Текст] / Юлия. Кузнецова // Студенческий. – 2019. – № 39-3. – С. 70-72.

43. Кузнецова, Ю. С. Факторы, оказывающие влияние на экзаменационную тревожность старшеклассников в ситуации сдачи ЕГЭ [Текст] / Юлия. Кузнецова // Студенческий. – 2019. – № 27-1. – С. 86-88.

44. Левитов, Н.Д. О психических состояниях человека [Электронный ресурс]: Buzinessbook: [сайт]/– <http://biznes->

kniga.com/levitov-n-d-o-psixicheskix-sostoyaniyax-cheloveka. свободный. – Загл. с экрана. (дата обращения: 22.04.2020)

45. Мандель, Б. Р Педагогика [Текст]: учебное пособие / Борис Мандель. – Москва: Флинта, 2014. – 288 с.

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

47. Методика «Шкала тревожности» О. Кондаша [Электронный ресурс]: Сборник диагностических методик: [сайт]/ – Режим доступа: <http://www.psmethodiki.ru/index.php/podrostki/29-lichnost/26-kondash>, свободный. – Загл. с экрана. (дата обращения: 18.04.2020)

48. Методика диагностики уровня тревожности по Филиппу [Электронный ресурс]: «Психология счастливой жизни»: «Сайт психологической помощи»: [сайт]/ – Режим доступа: <https://psycabi.net/testy/571-test-fillipsa-na-shkolnuyu-trevozhnost-metodika-diagnostiki-urovnya-trevozhnosti-po-filipsu>, свободный. – Загл. с экрана. (дата обращения: 21.04.2020)

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

50. Моисеева, Т. А. Коррекция тревожности у первокурсников ВУЗа [Текст] / Т. А. Моисеева, Ю. О. Юратаева, В. С. Санникова // Молодой ученый. – 2018. – № 19. – С. 377-383.

51. Неквасина, С. Н. Сравнение уровней выраженности ситуативной и личностной тревожности в юношеском возрасте [Текст] / Светлана Неквасина // Наука через призму времени. – 2019. – № 5. – С. 209-211.

52. Нечаенко, И. Я. Особенности ситуативной тревожности у подростков [Текст] / Ирина. Нечаенко // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2016. – № 10-13. – С. 101-102.

53. Обухова, Л. Ф. Возрастная психология [Текст] / Людмила Обухова. – Москва: Юрайт, 2016. – 464 с.



54. Пак, Е. М. Психология развития и возрастная психология [Текст] / Екатерина Пак. – Москва: Человек, 2015. – 48 с.
55. Партыка, Т. Л. Математические методы [Текст]: учебник / Т. Л. Партыка, И. И. Попов. – Москва: Форум, 2015. – 464 с.
56. Пастюк, О. В. Психология и педагогика [Текст]: учебное пособие / Ольга Пастюк. – Москва: НИЦ ИНФРА-М, 2015. – 160 с.
57. Первитская, А. М. Математические методы в психологии [Текст]: учебное пособие / Алена Первитская. – Курган: Изд-во Курганского гос.ун-та, 2015. – 70 с.
58. Перлз, Ф. Теория гештальт - терапии [Электронный ресурс]: Свободный каталог книг, 2001. – <http://padaread.com/?book=34250&pg=5>, свободный. – Загл. с экрана. (дата обращения: 21.04.2020).
59. Петровский, А.В. Словарь. Общая психология: энциклопедический словарь [Текст] в 6 т. / Артур Петровский; [ред. и сост. А.А. Карпенко] – Москва: ПЕРСЭ, 2005. –251 с.
60. Программа психологической подготовки к ЕГЭ [Электронный ресурс]: «Центр профессиональной ориентации и психологической поддержки «Ресурс»: [сайт]/ – Режим доступа: [http://resurs-yar.ru/files/PDF/baryshev\\_programma\\_psihpodgotovki\\_k\\_ege.pdf](http://resurs-yar.ru/files/PDF/baryshev_programma_psihpodgotovki_k_ege.pdf)., свободный. – Загл. с экрана. (дата обращения: 16.04.2020)
61. Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ [Электронный ресурс]: «4science»: [сайт]/– Режим доступа: <https://4science.ru>, свободный. – Загл. с экрана. (дата обращения: 20.04.2020)
62. Рабочая программа Профилактика экзаменационной тревожности» [Электронный ресурс]: Педагогическое сообщество «Урок.РФ»: [сайт]/– Режим доступа: [https://урок.рф/library/profilaktika\\_ekzamenacionnoj\\_trevozhnosti\\_091158.html](https://урок.рф/library/profilaktika_ekzamenacionnoj_trevozhnosti_091158.html), свободный. – Загл.с экрана. (дата обращения: 21.04.2020)
63. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога [Текст]:

В 2 ч. Ч. 2. Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения: практическое пособие/ Евгений Рогов. – Москва: Изд-во Юрайт, 2012. –507с.: ил.

64. Салехов, С. А. Влияние предэкзаменационной коррекции ситуативной тревожности на результаты экзаменов [Текст] / С. А. Салехов, М. Н. Гордеев, Т. В. Бизина // Theoretical & Applied Science. – 2015. – № 10. – С. 117-123.

65. Самыгин, С. И. Психология развития, возрастная психология для студентов вузов [Текст] / Сергей Самыгин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2015. – 220 с.

66. Селиванова, Е. В. Новый подход в индивидуальной психологической подготовке старшеклассников к прохождению ЕГЭ [Текст] / Елизавета Селиванова // Инновационные технологии в науке и образовании. – 2015. – № 3. – С. 158-159.

67. Суходольский, Г. В. Математические методы в психологии [Текст] / Геннадий Суходольский. – Харьков: Гуманитарный Центр, 2015. – 284 с.

68. Такиуллина, Л. И. Коррекция ситуативной тревожности у старших школьников при подготовке к ЕГЭ [Текст] / Лилия Такиуллина // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2015. – № 1. – С. 206-210.

69. Уровень тревожности – тест Спилберга-Ханина [Электронный ресурс]: «Психологи на b17.ru»: [сайт]/– Режим доступа: [https://www.b17.ru/blog/uroven\\_trevognosti/](https://www.b17.ru/blog/uroven_trevognosti/), свободный. – Загл.с экрана. (дата обращения: 15.04.2020).

70. Хорошкова, А. А. Коррекция ситуативной тревожности старших школьников при подготовке к ЕГЭ [Текст] / Анастасия Хорошкова // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2017. – № 39. – С. 2531-2535.

71. Хухлаева, О. В. Основы психологического консультирования и

психологической коррекции [Текст] / Ольга Хухлаева. – Москва: Академия, 2016. – 208 с.

72. Хьелл, Л., Зиглер, Д. Теории личности [Электронный ресурс]: Библиотека Фонда содействия развитию психической культуры PSYLIB.KIEV.UA, 2000. – <http://psylib.org.ua/books/hjelz01/>, свободный. – Загл. с экрана. (дата обращения: 20.04.2020)

73. Челеби, М. Анализ причин возникновения ситуативной тревожности старшеклассников в процессе их публичных выступлений [Текст] / Мирам Челеби // Вестник Педагогического университета. – 2015. – № 3-1. – С. 53-56.

74. Чуринов, М. Ю. Мониторинг ситуативной и личностной тревожности у обучающихся старших классов [Текст] / Михаил Чуринов // Глобальный научный потенциал. – 2020. – № 1. – С. 42-46.

75. Швецова, М. Н. Изучение вербальной самооценки и экзаменационной тревожности старшеклассников на этапе подготовки к ЕГЭ [Текст] / Майя Швецова // Проблемы современного образования. – 2018. – № 3. – С. 59-67

76. Шелехова, Л. В. Математические методы в психологии и педагогике: в схемах и таблицах [Текст]: учебное пособие / Людмила Шелехова. – Санкт-Петербург.: Лань, 2015. – 224 с.

77. Шипилина, Л. А. Методология и методы психолого-педагогических исследований [Текст]: учебное пособие для аспирантов и магистров по направлению «Педагогика» / Людмила Шипилина. – Москва: Флинта, 2015. – 208 с.

78. Юрченко, Л. Г. Исследование причин школьной тревожности учеников выпускных классов [Текст] / Любовь Юрченко // Обучение и воспитание: методики и практика. – 2016. – № 26. – С. 22-25.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики ситуативной тревожности старших школьников в период подготовки к ЕГЭ

Таблица 1 - Текст методики «Шкала тревожности» О. Кондаша

Инструкция: «На следующих страницах перечислены ситуации, с которыми Вы часто встречаетесь 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, в какой степени эта ситуация может вызвать у вас опасение, беспокойство, тревогу или страх».

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 (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)	01234
Пишешь контрольную работу	01234
После контрольной учитель называет отметки	01234
На тебя не обращают внимание	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 школу	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

Бланк методики содержит инструкцию и задания, что позволят при необходимости проводить ее в группе. На первой странице бланка указывается фамилия, имя школьника, класс, возраст и дата проведения исследования.

Методика включает ситуации трех типов:

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

Таблица 2 - Сравнительные показатели уровня тревожности

Уровень сложности	Группа учащихся		Уровень различных видов тревожности (в баллах)			
	класс	пол	общая	школьная	самооцен.	межличн.
нормальный	11	ж	35-62	5-17	12-23	5-20
		м	23-47	5-14	8-17	5-14
несколько повышенный	11	ж	63-76	18-23	24-29	21-28
		м	48-60	15-19	18-22	15-19
высокий	11	ж	77-90	24-30	30-34	29-36
		м	61-72	20-24	23-27	20-23
очень высокий	11	ж	>90	>30	>34	>36
		м	>72	>24	>27	>23
«чрезмерное спокойствие»	11	ж	<23	<5	<8	<5
		м	<39	<5	<12	<5

Таблица 3 - Методика оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина

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

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно не верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

## Методика «Гест школьной тревожности» Ч. Филлипса

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

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, чего хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, ли ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым



ребята относятся с особым вниманием?

31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?

32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебной работой?

33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?

34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?

35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?

36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?

37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?

38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?

39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?

40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?

41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?

42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?

43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?

44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?

45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?

46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?

47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?

48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?

49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?

50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?

51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?

52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?

53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?

54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, чего не можешь ты?

55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?

56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?

57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?

58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования ситуативной тревожности старших школьников в период подготовки к ЕГЭ

Таблица 5 - Результаты диагностики уровня тревожности старших школьников (методика «Шкала тревожности О. Кондаша»)

№	Школьная		Самооценочная		Межличностная		Общая	
	баллы	уровень	баллы	уровень	баллы	уровень	баллы	уровень
1	15	Норм.	6	Норм.	16	Норм.	37	Норм.
2	14	Норм.	8	Норм.	16	Повыш.	38	Норм.
3	22	Повыш.	19	Норм.	24	Повыш.	65	Повыш.
4	20	Выс.	21	Повыш.	26	Оч.выс.	67	Выс.
5	15	Норм.	6	Норм.	16	Норм.	37	Норм.
6	14	Норм.	8	Норм.	16	Повыш.	38	Норм.
7	32	Оч.выс.	27	Выс.	25	Оч.выс.	84	Оч.выс.
8	27	Оч.выс.	24	Выс.	22	Выс.	73	Оч.выс.
9	23	Выс.	24	Выс.	28	Оч.выс.	75	Оч.выс.
10	23	Выс.	20	Повыш.	23	Выс.	66	Выс.
11	22	Повыш.	12	Норм.	23	Повыш.	57	Норм.
12	26	Оч.выс.	26	Выс.	24	Оч.выс.	76	Оч.выс.
13	23	Повыш.	23	Норм.	22	Повыш.	68	Повыш.
14	29	Оч.выс.	19	Повыш.	27	Оч.выс.	75	Оч.выс.
15	28	Выс.	22	Норм.	20	Норм.	70	Повыш.
16	24	Выс.	19	Повыш.	19	Повыш.	62	Выс.
17	23	Выс.	16	Норм.	26	Оч.выс.	65	Выс.
18	25	Выс.	18	Норм.	17	Норм.	60	Норм.
19	25	Оч.выс.	21	Повыш.	21	Выс.	67	Оч.выс.
20	24	Выс.	22	Норм.	26	Повыш.	72	Повыш.
21	24	Выс.	16	Норм.	28	Повыш.	68	Повыш.
22	28	Выс.	16	Норм.	19	Норм.	53	Норм.
23	28	Оч.выс.	23	Выс.	26	Оч.выс.	77	Оч.выс.

Таблица 6 - Результаты методики оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина

№	Уровень тревожности
1	24средний
2	26 средний
3	36высокий
4	36высокий
5	38 высокий
6	34высокий
7	15средний
8	31низкий
9	28высокий
10	25средний
11	38высокий
12	19средний
13	31высокий
14	34высокий
15	27средний
16	41высокий
17	34средний
18	38высокий
19	30высокий
20	36высокий
21	22средний
22	19средний
23	21 средний

Таблица 7 - Результаты методики «Тест школьной тревожности» Ч. Филлипса

Уровни тревожности		Высокий	Повышенный	Оптимальный	Низкий
Переживание социального стресса	Ч-к	1	14	8	0
	%	4	61	35	0
Фрустрация потребности в достиженииуспеха	Ч-к	1	15	7	0
	%	5	65	30	0
Страх самовыражения	Ч-к	7	10	6	0
	%	30	43	27	0
Страх ситуации проверкизнаний	Ч-к	6	5	12	0
	%	26	22	52	0
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	Ч-к	10	5	8	0
	%	43	22	35	0
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	Ч-к	6	7	10	0
	%	26	30	44	0
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	Ч-к	2	9	12	0
	%	9	39	52	0
Общая тревожность в школе	Ч-к	0	16	7	0
	%	0	70	30	0

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших школьников в период подготовки к ЕГЭ

### 1 занятие

Упражнение 1 «Здравствуй, я рад видеть тебя!»

Учащимся предлагалось выполнить первое упражнение, в ходе которого каждый должен был выбрать и подписать на карточке визитки свое имя.

Затем предлагалось сказать фразу: «Здравствуй, я рад тебя видеть» и несколько слов о себе.

Упражнение 2 «Знакомство с целями тренинга» Время выполнения 20 минут

Цель упражнения: Знакомство с целями тренинга.

Инструкция: сейчас я познакомлю вас с целями нашего тренинга. Ход упражнения: Ведущий знакомит участников с целями тренинга.

Вопросы для обсуждения: Всё ли вам понятно? Вы согласны с целями?

Упражнение 3 «Выработка правил поведения на занятиях»

Время выполнения 20 минут

Цель упражнения: Принятие правил работы в группе.

Инструкция: для плодотворной работы и создания доверительной обстановки я предлагаю принять правила, по которым будет жить группа:

- 1) Мы равны в возможности высказываться
- 2) Мы свободны в выборе своей точки зрения
- 3) Мы уважаем мнение другого и его право на свой выбор
- 4) Мы никогда не унижим своего товарища
- 5) Мы не будем рассказывать о личных тайнах за пределами группы
- 6) Мы не перенесем игровые ситуации на нашу жизнь вне группы
- 7) Мы уважаем мнение тренера и считаем его членом своей группы.

Ход упражнения: Тренер предлагает участникам самим выработать свои правила, это придаст им ценность, и участники будут выполнять их просто потому, что сами предложили.

Вопросы для обсуждения: всех ли устраивают данные правила? Упражнение 4 «Установление дистанции»

Время выполнения 20 минут

Цель упражнения: Определение личного расстояния в играх и упражнениях.

Инструкция: у каждого человека существует свое индивидуальное безопасное расстояние, на котором он чувствует себя в беседе с другими людьми наиболее комфортно. Обычно оно выбирается бессознательно, и при этом значимыми оказываются личные взаимоотношения с партнером по общению. В тундре и пустыне чужие люди могут общаться на расстоянии многих метров, в то время как в городе, где людей много, личное расстояние сокращается. Сейчас каждый участник по очереди встает в центр круга. К нему один за другим подходят все члены группы. Каждый двигается до тех пор, пока стоящий в центре не скажет: «Стоп!», то есть, когда он начнет испытывать дискомфорт. Все участники должны запомнить, на какое расстояние к кому можно приближаться. Не следует обижаться, если кто-то не допускает вас на близкое расстояние, - просто человеку удобнее общаться именно так.

Ход упражнения: По очереди каждый участник встает в центр круга. К нему один за другим подходят все члены группы. Каждый двигается до тех пор, пока стоящий в центре не скажет: «Стоп!», то есть, когда он начнет испытывать дискомфорт. Все участники должны запомнить, на какое расстояние к кому можно приближаться.

Вопросы для обсуждения: были ли трудности в определении расстояния?

Выводы, к которым нужно подвести: Личное пространство есть у каждого и его нужно уважать.

Упражнение 5 «Хоровод»

Время 5 мин

Цель: создать ритуал окончания занятий.

Инструкция: с помощью ритуала мы будем напоминать друг другу, что мы единая группа, у нас есть свои правила, которые мы выполняем, что мы очень дружны. От этого упражнения у нас должно появиться хорошее настроение.

Ход упражнения: Участники встают в круг, берутся за руки и улыбаются друг другу.

2 занятие. Приветствие

Упражнение 1 «Какого цвета мое настроение?»

Время 10 мин

Цель: Положительный настрой на работу.

Инструкция: сейчас каждый из нас будет по кругу приветствовать всех, затем говорить какого цвета сегодня его настроение и почему.

Ход упражнения: Участники по кругу рассказывают о своем настроении.

Упражнение 2 «Пустое место»

Время 15 мин

Цель: Создание доброжелательной рабочей атмосферы, развитие умения понимать друг друга, обращая внимание на невербальные средства общения.

Инструкция: сейчас вы делитесь на две равные группы. Одна сидит на стульях, вторая стоит перед ними, но перед одним участником остается пустое место. Задача участника без пары - переманить кого-нибудь на пустое место без слов и жестов, только взглядом. Принявший приглашение занять пустое место перебегает на него. Оставшийся без пары становится ведущим и переманивает на освободившееся место любого другого участника.

Упражнение 3 «Великий мастер» Время 20 мин

Цель: Актуализация представлений о своих сильных сторонах.

Инструкция: Каждый участник по кругу хвалит свои сильные стороны, начиная со слов:

«Я великий мастер...» Например, мастер рисования плакатов, приготовление особых блюд, составления компьютерных программ и т.д. Задача: убедить в этом остальных. Ведущий спрашивает: «Может ли кто-то из присутствующих сделать это лучше?». Если вся группа соглашается с утверждением, то этот человек признается «великим мастером» названного занятия. Группа награждает его аплодисментами.

Упражнение 4 «Аффирмации»

Время 15 мин

Цель: Формирование позитивных установок.

Инструкция: мысленно повторяйте текст аффирмации за мной (каждое предложение повторять три раза.

Я вижу хорошее во всем что меня окружает.

Я поддерживаю себя и помогаю себе в своём росте и становлении.

Я легко усваиваю новые и позитивные идеи, которые помогают мне жить. Я даю себе положительные установки.

Я чувствую уверенность в себе и внутреннюю силу.

Теперь подумайте о том, что вас не устраивает в жизни и сконструируйте позитивную установку, наподобие этих. По очереди озвучьте их, если понадобится мы их доработаем. Далее повторим их так же мысленно по три раза.

Упражнение 5 «Диалектика»

Время 20 мин

Цель: Выработка личных отношений к социальным ролям.

Инструкция: выбирается какая-либо социальная роль: это может быть родитель, ребенок, учитель, учащийся, директор школы, кондуктор в автобусе, продавец в магазине и т.д. Каждый по кругу высказывается: «Быть...хорошо, потому что..., а плохо, потому что...» Можно обсудить несколько социальных ролей

Рефлексия Время 10 мин

Цель: Получение обратной связи.

Содержание: Участники делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.

Упражнение 6 «Хоровод»

Время 5 мин

Цель: создать ритуал окончания занятий.

Инструкция: с помощью ритуала мы будем напоминать друг другу, что мы единая группа, у нас есть свои правила, которые мы выполняем, что мы очень дружны. От этого упражнения у нас должно появиться хорошее настроение.

Ход упражнения: Участники встают в круг, берутся за руки и улыбаются друг другу.

3 Занятие

Упражнение 1 «Ауторегуляция дыхания» Время 20 мин

Цель упражнения: успокоение, снятие психического и мышечного напряжения  
Инструкция: Примите позу сидя или откиньтесь назад на спинку стула, закройте глаза.

Сейчас я приведу вам не которые примеры, мы сразу будем их отрабатывать. С помощью глубокого и спокойного ауторегулируемого дыхания можно предупредить перепады настроения. Увеличение продолжительности выдоха способствует успокоению и полной релаксации. Чем медленнее и глубже, спокойнее и ритмичнее мы дышим, чем скорее мы привыкнем к этому способу дыхания, тем скорее он станет составной частью нашей жизни. Обратите внимание на свое дыхание. Дыхание человека очень тесно связано с эмоциями и настроением.

Положив левую ладонь на грудь, а правую на живот, контролируйте, как Вы дышите, грудью или брюшной полостью. При этом надо учитывать, что вдох всегда возбуждает, а выдох успокаивает. Поэтому надо дышать в соотношении 1:2, на один счет вдох, на два счета выдох или на два счета вдох, на четыре счета выдох. Подышав таким образом, в течение 5 минут, Вы почувствуете себя значительно лучше и спокойнее. Далее - брюшное дыхание с обратным отсчетом от 10 до 1 Вдох животом, на выдохе про себя произносим «десять» и представляем, как волна напряжения спускается с головы до ступней и уходит в землю. Продолжаем счет на выдохе. 5 минут.

Далее глубокий вдох животом в течение 2 секунд, задержка дыхания в течение 4 секунд и долгий выдох - 6 секунд. 5 минут.

Снятие мышечного напряжения:

1. Пожатие плечами
2. Вращение головой
3. Разминка для мышц лица (гримасы)

Упражнение 2 «Портрет смелого человека» Время 20мин

Цель: осознать свой идеал и сделать его более реальным и достижимым.

Инструкция: Представьте себе смелого человека. Как он выглядит? Как ходит? Как общается с другими людьми? Как поступает в сложных ситуациях? Когда картинка возникнет в фантазии, попросите отразить ее на листе бумаги.

Обсудите полученный рисунок. Пусть учащийся даст имя нарисованному смелому человеку. Далее спросите, бывают ли у этого, предположим, Никиты тревоги или страхи?

Упражнение 3 «Бумажные мячики» Время 10 мин

Цель: Достижение эмоциональной разрядки.

Инструкция: сейчас мы сделаем из старых газет мячики. Группа делится пополам и выстраивается в две линии на расстоянии 4-5 метров друг напротив друга. На полу кладется планка «граница», за которую переступать нельзя, иначе можно оказаться в стане противника. По моей команде все бросают свои мячики в сторону «противника». Задача: перебросить все мячи через границу. По команде «Стоп» участники перестают бросаться мячами. Выигрывает та команда, на стороне которой оказалось меньше мячей.

Рефлексия

Упражнение 4 «Хоровод»

Время 5 мин

Цель: создать ритуал окончания занятий.

Инструкция: с помощью ритуала мы будем напоминать друг другу, что мы единая группа, у нас есть свои правила, которые мы выполняем, что мы очень дружны. От этого упражнения у нас должно появиться хорошее настроение.

Ход упражнения: Участники встают в круг, берутся за руки и улыбаются друг другу.

4 занятие.

Приветствие

Упражнение 1 «Спутанные цепочки» Время 10 мин

Цель: Осознание групповой принадлежности и развитие навыков принятия группового решения.

Инструкция: Вы встаёте в круг, закрываете глаза и протягиваете перед собой правую руку. По моей команде все начинают движение в центр круга, делая плавательные движения правой рукой. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем все вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Потом вы открываете глаза, ваша задача - распутаться, не разжимая рук. Разрешается изменение положения кистей без расцепления рук.

Упражнение 2 «Чужие рисунки» Время 20 мин

Цель: предоставить детям возможность обсудить свои и чужие страхи.

Каждый ребенок рисует свой страх. Педагог-психолог вывешивает рисунки на доске.

Дети рассматривают их и по очереди рассказывают, что они нарисовали и чего боятся.

Упражнение 3 «Король и королева» Время 20 мин

Ход упражнения: Участники выбирают из своей группы двух человек на роль короля и королевы. Они рассаживаются на импровизированный трон (желательно с возвышением). Задача остальных участников – подойти и поприветствовать отдельно короля и королеву. Форма приветствия может быть любой. «Монархи» также приветствуют участников.

Упражнение 4 «Избавление от тревог» Время 10 мин

Цель: снятие тревоги, беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации.

Инструкция: Расслабьтесь и представьте, что вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день... Небо озарено радугой, и частица этого сияния принадлежит вам... Оно ярче тысяч солнц... Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно!

Рефлексия

Упражнение 5 «Хоровод»



Время 5 мин

Цель: создать ритуал окончания занятий.

Инструкция: с помощью ритуала мы будем напоминать друг другу, что мы единая группа, у нас есть свои правила, которые мы выполняем, что мы очень дружны. От этого упражнения у нас должно появиться хорошее настроение.

Ход упражнения: Участники встают в круг, берутся за руки и улыбаются друг другу.

5 занятие.

Приветствие

Упражнение 1 «Мой выбор» Время 15 мин

Цель: Развитие способности самоопределения.

Инструкция: Вы опять приходите в магазин, но выбирать придется не предметы, а социальные роли, будущие профессии. Я буду продавцом, который записывает на карточках, по желанию каждого участника, его будущую профессию или социальную роль и отдаю ее

«покупателю». Разрешается выбрать несколько профессий. Когда все побывают в «магазине», вы объясняете свой выбор.

Упражнение 2 «Прекрасный ужасный рисунок» Время 20 мин

Ход упражнения: Участники делятся на две группы. Каждой группе дается по листу бумаги и по одному фломастеру. Первый участник создает «прекрасный» рисунок и передает его соседу справа. Тот в течение 30 секунд превращает «прекрасный» рисунок в «ужасный» и передает следующему человеку, который должен снова сделать рисунок «прекрасным».

Так лист проходит весь круг. Рисунок возвращается первому автору.

Упражнение 3 «Гусеница»

Время 15 мин

Цель: Снятие эмоционального напряжения.

Инструкция: Выстраивайтесь в ряд и кладите руки на плечи стоящему впереди. Между спиной и животом двух участников зажимается надутый воздушный шарик. Запрещается дотрагиваться до шарика руками, только самый первый держит свой шарик на вытянутых руках: это голова гусеницы. А теперь гусеница отправляется в путь и сворачивает в стороны по команде ведущего. Интересно, сколько времени гусеница останется целой?

Упражнение 4 «Коробка переживаний»

Время 15 мин

Ведущий. Я принесла сегодня небольшую коробку. Предлагаю отправить ее по кругу, чтобы собрать наши неприятные переживания и заботы. Вы можете сказать об этом шепотом, но обязательно в эту коробку. Потом я ее заклею и унесу, а вместе с ней пусть исчезнут и ваши неприятные переживания.

Рефлексия

Упражнение 5 «Хоровод»

Время 5 мин

Цель: создать ритуал окончания занятий.

Инструкция: с помощью ритуала мы будем напоминать друг другу, что мы единая группа, у нас есть свои правила, которые мы выполняем, что мы очень дружны. От этого упражнения у нас должно появиться хорошее настроение.

Ход упражнения:

Участники встают в круг, берутся за руки и улыбаются друг другу.

Приветствие.

Упражнение 1 «Книга»

Время 10 мин

Инструкция: необходимо представить себя книгой, лежащей на столе (либо любым другим предметом, находящимся в поле зрения). Следует обстоятельно сконструировать в сознании внутреннее «самочувствие» книги – ее покой, положение на столе, защищающую от внешних воздействий обложку, страницы. Кроме этого, постарайтесь мысленно как бы «от лица книги» увидеть комнату и расположенные в ней предметы: карандаши, ручки, бумагу, тетради, стул, книжный шкаф и т.д.

Упражнение 2 «Преграды»

Время 15 мин

Цель: Развитие способности к прогнозированию ситуации.

Инструкция: Каждый должен подумать и написать, что ему необходимо предпринять для достижения желаемой цели, и какие преграды у него могут возникнуть при достижении выбранной цели.

Упражнение 3 «Боюська»

Время 15 мин

Цель: предоставить детям возможность актуализировать свой страх и поговорить о нем.

Дети быстро передают друг другу мяч. Получивший его должен назвать тот или иной страх («Боюська») и передать мяч следующему.

Упражнение 4 «Судно, на котором я плыву» Время 25 минут

Цель упражнения: релаксация, ощущение хорошего отдыха, бодрости, восстановленных сил.

Инструкция: Примите позу сидя или откиньтесь назад на спинку стула, займите такое положение, которое кажется вам наиболее комфортным. Закройте глаза и до конца упражнения не открывайте их и не шевелитесь. Ваше тело начинает постепенно расслабляться. Вы чувствуете, как исчезает напряжение в мышцах. С каждым произносимым словом каждый мускул тела все больше наполняется ощущением покоя и приятной вялости. Ваше дыхание ровное, спокойное. Воздух свободно заполняет легкие и легко покидает их. Сердце бьется четко, ритмично. Обратите свой внутренний взор к пальцам правой руки. Кончики пальцев правой руки как будто касаются поверхности теплой воды. Вы чувствуете пульсацию в кончиках пальцев. Возникает ощущение, что рука постепенно погружается в теплую воду. Эта волшебная вода омывает вашу правую кисть, расслабляет ее и поднимается вверх по руке. До локтя. Еще выше. Вот уже вся ваша рука погружается в приятную теплоту, расслабляется. По венам и артериям правой руки бежит свежая обновленная кровь, даруя ей отдых и питая новыми силами. Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично. А теперь ваш внутренний взор обращается к пальцам левой руки. (Текст, приведенный выше, полностью повторяется для левой руки. В конце обязательно дается установка относительно дыхания и сердца.). Обратите луч своего внимания к ногам. Ступни расслабляются. Они чувствуют приятное тепло, напоминающее тепло от огня, горящего в камине. Ощущение такое, как будто ваши ноги стоят на каминной решетке. Доброе, ласковое тепло поднимается по ногам вверх, даруя живительное расслабление и отдых мышцам. Напряжение исчезает. И вот уже мышцы ног расслабляются - от кончиков пальцев до бедра. Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично. Есть еще один источник тепла в вашем теле. Он - в районе солнечного сплетения. Словно маленькое солнышко пропитывает своими животворящими лучами ваши внутренние органы и дарит им здоровье, помогает лучше функционировать. Расслабляются, расслабляются мышцы живота и груди. По всему телу распространяется приятное расслабляющее тепло, которое создает ощущение покоя и отдыха. Исчезает напряжение в плечах, в шейном отделе, в нижней части затылка. Вы чувствуете, как скопившееся здесь напряжение растворяется и исчезает. Уходит. Если вы лежите, то ваша спина ощущает добрую силу земли через поверхность, на которой вы лежите. Эта сила позволяет вам расслабиться и вливает в ваше расслабленное тело новую, свежую

энергию. Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично. Теперь ваш внутренний взор обращается к лицу. Расслабляются мышцы лица. Уходит напряжение из скул. Из челюстей. Губы становятся мягкими и податливыми. Разглаживаются морщинки на лбу. Веки перестают подрагивать. Они просто сомкнуты и неподвижны. Все мышцы лица расслаблены. Легкий, прохладный ветерок омывает ваше лицо. Он приятен и добр этот воздушный поцелуй. Воздух несет вам свою целебную энергию. Дыхание ровное спокойное. Сердце бьется четко, ритмично. Все ваше тело наслаждается полным покоем. Напряжение спадает, растворяется, уходит. Усталость улетучивается. Вас наполняет сладостное ощущение отдыха, расслабленности, покоя. Покоя, наполняющего вас новыми силами, свежей и чистой энергией. Вы расслаблены и свободны. Вы можете оказаться там, где вам хочется быть. Там, где вам хорошо. Для кого-то, может быть, это его собственный дом, для кого-то — это уголок двора, где он любил прятаться в детстве. А для кого-то просто полянка в летнем лесу, где можно валяться в траве и увидеть над собой ослепительную голубизну. Побудьте немного в этом месте. Напитайтесь позитивной энергией этого дорогого для вас места. А теперь пойдём дальше. Вы, не торопясь идёте по дороге и вот уже слышите шум моря - волны накатываются на берег и снова отбегают. И этот звук нельзя спутать ни с чем. Ещё поворот, и перед вами всю ширь, в полмира - вечно подвижная поверхность моря. Звук прибоя здесь слышен гораздо отчетливей, вы чувствуете на губах солёный привкус брызг и видите порт, полный кораблей. Каких только судов здесь нет! Смешались времена и страны в этом волшебном порту. Тут и огромные современные океанские лайнеры, и индейские челноки, выдолбленные из ствола дерева, и древнегреческие пироги, и галеоны испанских конкистадоров, и пиратские шхуны, и катера, и яхты, и рыбацкие баркасы, и изящные бригантины, и плоскодонки, и катамараны. Вплоть до атомоходов, авианосцев и «Наутилуса» капитана Немо. Вы идёте вдоль пирсов и любуетесь всем этим разнообразием форм, красок, оснасток. Знайте, что любое из этих судов может стать вашим. Выберите себе то, что наиболее подходит вам, что нравится вам, что отвечает вашим потребностям и представлениям о нужном именно вам судне. Осмотрите внимательно то, что вы выбрали. Это громадный фрегат или обычная парусная лодка? А может быть, лёгкий моторный катер? Какова форма этого судна? Обтекаемая, устремлённая вперёд, рассчитанная на скорость? Или это тяжеловесная, но прочная конструкция, способная выдержать любой шторм? В какой цвет окрашены борта вашего судна? Есть ли у него якорь? А может быть, он вам совсем не нужен? Прочитайте надпись на борту корабля. Каково его название? Какими буквами написано это название? Взойдите на ваше судно. Кто встречает вас там? Или на борту никого нет? Как выглядит встречающий? Прислушайтесь: он что-то говорит вам. Осмотрите судно изнутри. Если это достаточно большой корабль, не торопясь обойдите его. Загляните в каюты и в рубку. Подымитесь на капитанский мостик. Прогуляйтесь по палубам, спуститесь в трюм. Что вы увидели во всех этих частях своего судна? Зайдите в каюту, которую будете занимать вы. Или просто определите какое-то место для себя на своем судне. Посмотрите - здесь лежит сложенный в несколько раз лист бумаги. Разверните его. Это карта. На ней обозначена цель вашего первого плавания. Что это за цель? Есть ли название пункта назначения? Отправляйтесь в свое плавание. Ваше судно покидает порт. Все дальше и дальше берег... Вот уже и скрылись за горизонтом верхушки самых высоких мачт кораблей, оставшихся в порту. Вы в море на своем судне, вы сами выбрали свой путь в этом безбрежном морском пространстве. Вы двигаетесь к своей цели. Далеко ли она? Что вас ждет на пути? Не знаю. Сейчас вы увидите продолжение своего фильма о собственном плавании. Смотрите. Но пора сделать остановку в нашем плавании. Направьте свое судно в ближайшую гавань. Вот и завершается на сегодня ваше путешествие. Вы спускаетесь по трапу. Прежде чем уйти, оглянитесь, посмотрите еще раз на свое судно, запомните, каким вы оставляете его сегодня. Наверное, вы еще не раз

будете возвращаться на него, чтобы продолжать и дальше свое плавание. Помните, что оно будет всегда ждать вас у пирса. Вы уходите дальше и дальше от своего судна. И вновь переноситесь сюда, в эту комнату, начинаете ощущать свое тело. Сейчас я начну считать от семи до одного. С каждой следующей цифрой вы станете все больше выходить из состояния расслабленности - вплоть до того момента, когда я назову цифру «один» и вы встанете отдохнувшими, бодрыми, полными новых сил и энергии. С этого момента голос ведущего должен также становиться более бодрым, звучным, эмоциональным. Однако спешить здесь не нужно. Итак, семь. Вы чувствуете, как к вам возвращается ощущение собственного тела. Вялость и апатия отступают. Вы начинаете возвращаться в свое нормальное состояние. Шесть. Ваши мышцы наполняются силой и энергией. Вы пока неподвижны, но пройдет несколько мгновений, и вы сможете легко встать и начать двигаться. Пять. Сохраняется состояние спокойствия, но оно начинает наполняться ощущением силы и возможности действовать. Расслабленность заменяется собранностью. Четыре. Вы чувствуете, что окончательно пришли в себя и уже готовы к проявлению активности. Бодрость и энергия все больше наполняют вас. Три. Пошевелите ступнями. Вы полностью чувствуете свои ноги и способны легко напрячь мышцы. Пошевелите пальцами рук. Медленно сожмите пальцы в кулак. Два. Не открывая глаз, поверочайте головой. Вы бодры, наполнены силой и энергией. Вы хорошо отдохнули. Вы спокойны и уверены в себе. Один. Открыли глаза. Встали. Не делайте это слишком быстро.

Ход упражнения: Участники сидят на стульях и следуют инструкции

Вопросы для обсуждения: Какое судно вы выбрали для своего плавания? Опишите его. В какой цвет оно оказалось окрашенным? Как оно называется? Встретил ли вас кто-либо на борту судна? Что сказал вам встречающий? Что любопытного обнаружили вы при осмотре судна? Какова цель вашего плавания, зафиксированная на карте? Увидели ли вы название конечного пункта? Какая стояла погода при вашем выходе из порта? Что произошло с вами во время плавания?

Выводы, к которым нужно подвести: Почувствуйте, как вы расслабились физически психологически.

Рефлексия

Упражнение 5 «Хоровод»

Время 5 мин

Цель: создать ритуал окончания занятий.

Инструкция: с помощью ритуала мы будем напоминать друг другу, что мы единая группа, у нас есть свои правила, которые мы выполняем, что мы очень дружны. От этого упражнения у нас должно появиться хорошее настроение.

Ход упражнения: Участники встают в круг, берутся за руки и улыбаются друг другу.

7 занятие.

Приветствие. Упражнение 1 «Часы»

Время 10 мин

Цель: тренировка внимания и рабочего самочувствия.

Инструкция: В этом упражнении заняты 13 учащихся – 12 «часов» и 1 «диспетчер». Ведущий. Встаньте широким кругом, рассчитайтесь по порядку номеров слева направо, от единицы до двенадцати. «Диспетчер» – посередине круга.

Если бы это был циферблат больших часов, а каждый из вас – определенным «звучащим» часом, то как можно было бы отбить на этих часах время? Сейчас ровно 11 часов. Цифра 11, ударьте в ладоши, затем цифра 12 – спойте: «бам-мм!» Так и расположены стрелки в это время: одна на одиннадцати, другая на двенадцати. Сначала озвучивается показание маленькой стрелки (хлопок), показание большой стрелки при озвучивании часов должно быть вторым (звук колокола).

Далее «диспетчер» называет различное время, темп игры ускоряется.

#### Упражнение 2 «Ассоциации»

Время 20 мин

Инструкция: Ведущий. Разбейтесь на группы, как мы делали это на первом занятии.

Обсудите в группе и запишите, с чем у каждого из вас ассоциируется слово «экзамен».

Ведущий записывает на доске или на листе ватмана те из ассоциаций, предложенных учащимися, которые встречаются во всех группах.

#### Упражнение 3 «Эксперимент»

Время 20 мин

Цель: научить самообладанию в стрессовых условиях.

Ход упражнения: Каждому участнику выдаются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать текст.

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

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУ ИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ

НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕнестиЭТоГоСтрАшНОНаПУга  
ННоГоР еБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО

наКонецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГУщиХ ног Дискуссия

Целесообразно обсудить следующие вопросы:

- 1) Сразу ли вы справились с заданием?
- 2) Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?
- 3) В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?
- 4) Как развить самообладание?

5 мин

Инструкция: Ведущий. Примите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите глубокое, ровное дыхание. Затем, дыша ровно и спокойно, одновременно поднимите руки до уровня груди ладонями вверх, согните их в локтях и отведите локти назад.

После этого сделайте спокойный выдох с одновременным медленным опусканием рук ладонями вниз. Во время выдоха последовательно напрягаются мышцы рук, плечевого пояса, живота, ног. Можно представить, что опускающиеся руки прессуют находящийся в легких воздух и направляют его вниз, в землю. По окончании выдоха напряжение мышц прекращается.

Упражнение повторяется до появления уверенности в своих силах и готовности организма действовать с максимальной отдачей.

Рефлексия

#### Упражнение 5 «Хоровод»

Время 5 мин

Цель: создать ритуал окончания занятий.

Инструкция: с помощью ритуала мы будем напоминать друг другу, что мы единая группа, у нас есть свои правила, которые мы выполняем, что мы очень дружны. От этого упражнения у нас должно появиться хорошее настроение.

Ход упражнения: Участники встают в круг, берутся за руки и улыбаются друг другу. 8 занятие.

#### Приветствие. Упражнение 1 «Колпак»

Время 10 мин

Цель: снятие напряжения после занятий, тренировка внимания, умения ориентироваться в стрессовой ситуации.

Ведущий. Есть такая скороговорка: «Колпак мой треугольный. Треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». Повторите ее за мной, но вместо

слова «колпак» дважды, в соответствии с количеством слогов в слове, слегка похлопайте себя по голове, а само слово не произносите. Далее замените жестом следующее по порядку слово – «мой». Вместо слова «мой» покажите на себя. Текст произносится теперь уже с двумя изменениями. Так последовательно меняются на жесты все остальные слова, причем слово «треугольный» заменяется в два приема. Сначала вместо слога «тре-» все выбрасывают по три пальца вперед, а потом вместо оставшейся части слова «угольный» каждый выпячивает локоть.

Главный итог упражнения – общее приподнятое настроение, но можно поздравить тех, кто сумел сделать минимальное количество ошибок.

Мини-лекция «Как управлять своими эмоциями» Время 10 мин

Негативные эмоции мешают нам приступить к работе либо продолжать работу, мешают собраться с мыслями. Как же можно помочь себе в ситуации, когда вы уже испытываете эти эмоции?

1) Можно разрядить свои эмоции, высказавшись тем людям, которые поймут и посочувствуют.

2) Если ты один, можешь поколотить подушку или выжать мокрое полотенце – это поможет расслабиться, так как обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.

3) Произвести любые спонтанные звуки – напряжение может быть «заперто» в горле.

4) Можно использовать такой прием, как дыхание уступами: три-четыре коротких выдоха подряд, затем такое же количество коротких вдохов.

Упражнение 2 «Строим город» Время 20 мин

Цель: Актуализация жизненных целей.

Инструкция: Вам всем вместе предлагается нарисовать город, в котором вам хотелось бы жить. Каждое строение этого города должно носить название их мечты. Пусть в этом городе будут дворцы и парки, стадионы и зоны отдыха - все, что можно придумать и изобразить. Нужно дать название городу. Этот город вы должны строить все вместе и каждый для себя. Важно идти к намеченной цели и не бояться трудностей в пути.

Упражнение 3 «Мысленная картина» Время 10 мин

Цель: обучение визуализации для достижения нервно-мышечного расслабления.

Инструкция

1) Сядьте поудобнее, не напрягая мышц. Не скрещивайте руки, ноги или кисти рук. Отдыхайте, дайте вашему телу расслабиться.

2) Глубоко вдохните, втягивая воздух постепенно через нос, пока легкие не наполнятся.

3) Выдохните плавно, тоже через нос, пока полностью не освободите легкие. Попробуйте делать это ритмично. Не сжимайте и не выдыхайте все разом.

4) Начните новый цикл, прислушайтесь к своему дыханию, к тому, как ваши легкие раздуваются, и затем плавно выпускайте воздух. Ваше дыхание похоже на движение волн, мягко набегающих на берег (выдох) и снова откатывающихся назад (вдох). Зримо воображайте в уме волны, их плеск и вкус морской воды, легкое дуновение бриза.

Рефлексия

Упражнение 5 «Хоровод»

Время 5 мин

Цель: создать ритуал окончания занятий.

Инструкция: с помощью ритуала мы будем напоминать друг другу, что мы единая группа, у нас есть свои правила, которые мы выполняем, что мы очень дружны. От этого упражнения у нас должно появиться хорошее настроение.

Ход упражнения: Участники встают в круг, берутся за руки и улыбаются друг другу. 9 занятие.

Приветствие

Упражнение 1 «Подари улыбку» Время 5 мин

Цель: Создание доброжелательной рабочей обстановки.

Инструкция: Участники по часовой стрелке по кругу дарят соседу слева улыбку.

Причем, одаривая улыбкой, нужно посмотреть в глаза партнеру.

Мини-лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения» Время 5 мин

Когда вы отдыхаете между занятиями во время подготовки к экзаменам, иногда важно потратить на это мало времени, но отдохнуть максимально. Я перечислю некоторые способы, а вы можете выбрать те, которые подойдут вам. Вот эти способы:

- контрастный душ;
- стирка белья;
- мытье посуды;
- свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше. Другую газету порвать на мелкие кусочки, затем выбросить на помойку. Из другой газеты слепить свое настроение. Закрасить газетный разворот (рисование кляксами, пальчиковое рисование гуашью);
- потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню;
- погулять в тихом месте на природе.

Упражнение 2 «Стряхни»

Время 10 мин

Цель: научить избавляться от мешающих и неприятных эмоций.

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

Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств.

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места, и начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное – плохие чувства, тяжелые заботы и плохие мысли о самих себе – слетает с вас как с гуся вода.

Потом отряхните свои ноги – с носков до бедер. А затем потрясите головой.

Будет еще полезнее, если вы будете издавать какие-то звуки... Теперь потрясите лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот.

Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь все бодрее и веселее.

Обсуждение

Как изменилось ваше самочувствие после выполнения задания? Упражнение 3 «Ассоциации»

Время 15 мин

Цель: Развитие наблюдательности, эмпатии и способности позитивно принимать мнение о себе со стороны других людей.

Инструкция: Один доброволец выходит из комнаты. Оставшиеся выбирают участника, которого они загадают. Ведущий возвращается, ему дается три попытки отгадать, кого вы загадали, ему можно задать три вопроса, с кем или чем ассоциируется загаданный член группы: с каким праздником, с каким животным или растением, с каким предметом или проявлением природы. Если и после третьей попытки не удалось определить загаданного участника, то дается дополнительный вопрос, который не

должен касаться имени или физических характеристик. Если последняя попытка вновь оказалась нерезультативной, водящий сдаётся, а вы открываете имя того, кого ему нужно было разгадать.

Рефлексия

Упражнение 5 «Хоровод»

Время 5 мин

Цель: создать ритуал окончания занятий.

Инструкция: с помощью ритуала мы будем напоминать друг другу, что мы единая группа, у нас есть свои правила, которые мы выполняем, что мы очень дружны. От этого упражнения у нас должно появиться хорошее настроение.

Ход упражнения:

Участники встают в круг, берутся за руки и улыбаются друг другу. 10 занятие.

Приветствие

Упражнение 1 «Ящик Пандоры» Время 20 мин

Цель: Актуализация возможностей в преодолении препятствий в достижении жизненных целей.

Инструкция: Всем знакома легенда о ящике Пандоры. Ребятам следует напомнить, что, по этой легенде, все несчастья, преследовавшие людей, боги заперли в ящик, который было запрещено открывать. Пандора нарушила запрет богов, приоткрыла ящик, и все несчастья и беды обрушились на людей. Задача: сделать свой «ящик Пандоры». Вам предлагается на листах написать все то, что мешает вам построить город своей мечты, каждому в отдельности. Затем эти препятствия нужно положить в «ящик Пандоры» и закрыть его, но важно продолжать помнить, что может вам мешать. «Ящик Пандоры» передается мне, и все вместе договариваемся, когда можно будет его приоткрыть, в какое время можно устранить помехи, мешающие вам строить мечту. На ящике пишется дата вскрытия. Когда дата подойдет, ящик можно будет вскрыть, записки передать авторам, а они сами решат, окончательно ли они избавились от помех, или еще стоит поработать над собой.

Упражнение 2 «Защитный амулет»

Цель: снижение психоэмоционального напряжения. Время 40 мин

Материалы: бумага А4, цветной картон, цветная бумага, пластилин, клей, ножницы, нитки, ленточки, пуговицы, стразы, блёстки, крупы (гречка, рис), макаронные изделия (разные по форме, размеру), бусинки, ракушки.

Процедура: предлагается из предложенных материалов сделать себе личный амулет для защиты от страхов.

Вопросы:

1. Представьте свой амулет другим.
2. Как действует ваш амулет?
3. Какими свойствами он обладает?
4. Как он поможет Вам справиться с Вашим страхом?
5. Почему были выбраны именно эти материалы?

Упражнение 3 «Удачи на экзаменах!»

Время 5 мин

Цель: дать возможность учащимся поделиться мнениями о занятиях.

Ведущий. У меня в руках горящая свеча. Я хочу, чтобы в ваших руках всё всегда спорилось, горело и получалось как надо. Давайте передавать ее друг другу. Тот, у кого в руках окажется свеча, может сказать всем нам о том, что принесли ему наши занятия, что он узнал нового.

Упражнение 4 «Хоровод»

Время 5 мин

Цель: создать ритуал окончания занятий.



Инструкция: с помощью ритуала мы будем напоминать друг другу, что мы единая группа, у нас есть свои правила, которые мы выполняем, что мы очень дружны. От этого упражнения у нас должно появиться хорошее настроение.

Ход упражнения:

Участники встают в круг, берутся за руки и улыбаются друг другу.

Прощание. Аплодисменты друг другу.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

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

Таблица 8 - Результаты диагностики уровня тревожности старших школьников (методика «Шкала тревожности О. Кондаша»)

№	Школьная		Самооценочная		Межличностная		Общая	
	баллы	уровень	баллы	уровень	баллы	уровень	баллы	уровень
1	16	Норм.	14	Норм.	22	Повыш.	52	Норм.
2	16	Повыш.	13	Норм.	24	Повыш.	53	Повыш.
3	13	Норм.	16	Норм.	23	Повыш.	52	Норм.
4	16	Повыш.	12	Норм.	19	Повыш.	47	Норм.
5	22	Повыш.	16	Норм.	20	Норм.	58	Норм.
6	20	Повыш.	14	Норм.	15	Норм.	49	Норм.
7	15	Повыш.	15	Норм.	15	Повыш.	45	Норм.
8	13	Норм.	18	Повыш.	15	Повыш.	47	Норм.
9	11	Норм.	12	Норм.	20	Выс.	43	Норм.
10	10	Норм.	16	Норм.	21	Выс.	47	Норм.
11	17	Норм.	15	Норм.	21	Повыш.	53	Норм.
12	15	Повыш.	13	Норм.	17	Повыш.	45	Норм.
13	8	Норм.	7	Норм.	20	Норм.	35	Норм.
14	11	Норм.	9	Норм.	16	Повыш.	36	Норм.
15	16	Норм.	12	Норм.	16	Норм.	44	Норм.
16	17	Повыш.	10	Норм.	19	Повыш.	46	Норм.
17	17	Повыш.	10	Норм.	15	Повыш.	42	Норм.
18	15	Норм.	17	Норм.	15	Норм.	47	Норм.
19	14	Норм.	11	Норм.	12	Повыш.	43	Норм.
20	18	Повыш.	13	Норм.	23	Повыш.	54	Норм.
21	11	Норм.	13	Норм.	18	Норм.	42	Норм.
22	17	Норм.	11	Норм.	19	Норм.	47	Норм.
23	9	Норм.	9	Норм.	18	Повыш.	36	Норм.

Таблица 9 - Результаты методики оценки тревожности Ч. Д. Спилбергера и Ю. Л. Ханина

№	Уровень тревожности
1	23средний
2	23 средний
3	22 средний
4	18средний
5	19 средний
6	15средний
7	13 низкий
8	15низкий
9	21 средний
10	22средний
11	20средний
12	18средний
13	22средний
14	23средний
15	23 средний
16	20средний
17	15 низкий
18	15 низкий
19	30средний
20	29средний
21	22средний
22	17средний
23	10 средний

Таблица 10 - Результаты методики «Тест школьной тревожности Ч. Филлипса»

Уровни тревожности		Высокий	Повышенный	Оптимальный	Низкий
Переживание социального стресса	Ч-к	0	7	16	0
	%	0	30	70	0
Фрустрация потребности в достижении успеха	Ч-к	0	8	15	0
	%	0	35	65	0
Страх самовыражения	Ч-к	0	2	21	0
	%	0	9	91	0
Страх ситуации проверки знаний	Ч-к	1	1	21	0
	%	4	4	92	0
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	Ч-к	2	5	16	0
	%	9	21	70	0
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	Ч-к	1	1	21	0
	%	4	4	92	0
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	Ч-к	0	3	20	0
	%	0	13	87	0
Общая тревожность в школе	Ч-к	0	0	23	0
	%	0	0	100	0

Математическая обработка данных Расчет Т-критерия Ф. Вилкоксона

Таблица 11 - Расчёт Т-критерия Вилкоксона

№	«До»	«После»	Сдвиг $t_{\text{после}}$ и $t_{\text{до}}$	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	24	23	-1	1	1,5
2	26	23	-3	3	5,5
3	36	22	-14	14	13
4	36	18	-18	18	15,5
5	38	19	-19	19	18
6	34	15	-19	19	18
7	15	13	-2	2	3,5
8	31	15	-16	16	14
9	28	21	-7	7	8,5
10	25	22	-3	3	5,5
11	38	20	-18	18	15,5
12	19	18	-1	1	1,5
13	31	22	-9	9	10
14	34	23	-11	11	11,5
15	27	23	-4	4	7
16	41	20	-21	21	20
17	34	15	-19	19	18
18	38	15	-23	23	21
19	30	30	0	0	-
20	36	29	-7	7	8,5
21	22	22	0	0	-
22	19	17	-2	2	3,5
23	21	10	-11	11	11,5
Сумма рангов нетипичных сдвигов, Тэмп					0