



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГПУ»)**

**ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ**

**Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности в юношеском
возрасте**

**Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование**

**Направленность программы бакалавриата
«Психология образования»**

Выполнила:
студентка группы ОФ-410/099-4-1
Кострова Оксана Павловна

Проверка на объем заимствований:
94,91 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована / не рекомендована

«21» 06 2018 г.
зав. кафедрой ТиПП

О.А. Коидратьева
Коидратьева О.А.

Научный руководитель:
к.псх.н., доцент кафедры ТиПП
Гольева Галина Юрьевна

**Челябинск
2018**

Оглавление

Введение.....	3
Глава I. Теоретические предпосылки исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте	
1.1. Феномен ситуативной тревожности в теоретических исследованиях	7
1.2. Возрастные особенности проявления ситуативной тревожности в юношеском возрасте	16
1.3. Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте.....	23
Глава II. Организация опытно-экспериментального исследования ситуативной тревожности в юношеском возрасте	
2.1. Этапы, методы и методики исследования.....	33
2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента	38
Глава III. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте	
3.1. Организация проведения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте.....	45
3.2. Анализ результатов формирующего эксперимента...	57
3.3. Психолого-педагогические рекомендации по коррекции ситуативной тревожности для юношей, педагогов и родителей.....	64
3.4. Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику.....	71
Заключение.....	78
Список литературы.....	82
Приложение.....	89

Введение

В настоящее время проблема тревожности в юношеском возрасте достаточно актуальна и при этом существует довольно давно. Исследованиями этой проблемы занимались не только в психологии, но и в психиатрии, социологии, физиологии и других науках. В век информационных технологий непрерывно увеличивается число людей с повышенным чувством беспокойства, высоким уровнем стресса, эмоциональной неустойчивостью и отсутствием уверенности в себе и своих силах. Возникновение чрезвычайно высокого и постоянного чувства тревожности ведет к снижению уровня психологического комфорта личности, низкой самооценке, проблемам в межличностном взаимодействии, отрицательно сказывается на учебной или трудовой деятельности и т.д.

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

Как отмечают многие исследователи и практические психологи, в основе многих психологических трудностей, лежит именно проблема тревожности. Примером таких трудностей могут быть: низкая концентрация внимания, проблема в межличностном общении, развитие различных фобий, панические атаки, повышенная агрессивность и т.д.

Чрезмерное проявление тревожности или ее отсутствие отражается не только на физическом и психологическом состоянии здоровья, но и влияет на деятельность человека в целом. Это необходимо учитывать, потому что в юношеском возрасте чрезвычайно высокий уровень тревожности может привести к возникновению серьезных психологических проблем. Ведь именно на этом возрастном этапе человек принимает наиболее важные, определяющие в дальнейшем его жизнь, решения: выбор будущей профессии и учебного заведения, для некоторых, жизнь вдали от родного дома, самостоятельность, серьезные отношения, материальная обеспеченность и т.д. Проявление у юношей и девушек высокого уровня тревожности может привести к эмоциональной неприспособленности к различным ситуациям. А это, в свою очередь, порождает неуверенность личности в себе, отсутствие мотивации, конфликты с социумом, а также проблемы в учебной или трудовой деятельности. В дальнейшем это может неблагоприятно отразиться на профессиональной работе, взаимодействия с обществом и межличностных отношениях личности. Поэтому, для того чтобы выше озвученные проблемы не возникали у молодого поколения, целесообразно своевременно выявить и скорректировать необходимый уровень ситуативной тревожности у людей юношеского возраста.

Исследование проблемы ситуативной тревожности осуществляли отечественные ученые (Л.И. Божович, Ю.А. Киселев, Л.М. Костина, И.П. Павлов, А.М. Прихожан, Ю.Л. Ханин и др.) и зарубежные (М. Байер, А. Бэсс, Т. Мэгун, А.Р. Мэй, Дж. Локк, Ч.Д. Спилбергер, Б. Спиноза, Д. Тейлор, А. Фрейд, Ф. Хогт и др.).

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально выполнить реализацию программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте.

Объект исследования: ситуативная тревожность в юношеском возрасте.

Предмет: психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности в юношеском возрасте.

Гипотеза исследования: уровень ситуативной тревожности в юношеском возрасте изменится при проведении программы психолого-педагогической коррекции, включающей комплекс психотехнических упражнений и психогимнастических игр.

Для осуществления данной цели нужно решить следующие задачи:

1. Изучить феномен ситуативной тревожности в теоретических исследованиях.
2. Исследовать возрастные особенности проявления ситуативной тревожности в юношеском возрасте.
3. Определить теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте.
4. Выявить этапы, методы и методики исследования.
5. Составить характеристику выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.
6. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте.
7. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.
8. Разработать психолого-педагогические рекомендации по формированию коррекции ситуативной тревожности для юношей, педагогов и родителей.
9. Составить технологическую карту внедрения результатов исследования в практику.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические методы: анализ литературы, синтез, обобщение, моделирование, целеполагание.

2. Эмпирические методы: формирующий эксперимент, констатирующий эксперимент, психологическое тестирование по методикам:

- шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера (адаптации Ю.Л. Ханина);
- методика измерения уровня тревожности Дж. Тейлора (адаптации В.Г. Норакидзе);
- тест «Самооценка психических состояний» Г.Ю. Айзенка.

3. Математико-статистические методы: Т-критерий Вилкоксона.

База проведения исследования – Варненский район п. Красный Октябрь Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа им. Заика Л.Т. Выборка состоит из обучающихся 9 - 11 классов, в количестве 10 человек.

Апробация:

1. Кострова О.П., Гольева Г.Ю. Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности в юношеском возрасте // Инновации в области науки, техники, бизнес-инженерии, образовании: сборник научных трудов по материалам I Международной междисциплинарной конференции 30 апреля 2018г. Екатеринбург: Профессиональная наука, 2018. С. 130-137.

2. Гольева Г.Ю., Кострова О.П., Долгова В.И. Исследование ситуативной тревожности у студентов первого курса в сессионный период // «Институциональная перезагрузка образовательной системы». Сборник научных трудов. Костанай: КГПИ, 2018. С. 31-33.

3. Гольева Г.Ю., Кострова О.П., Долгова В.И. Изучение взаимосвязи самооценки и ситуативной тревожности в юношеском возрасте // «Институциональная перезагрузка образовательной системы». Сборник научных трудов. Костанай: КГПИ, 2018. С. 34-38.

1.1. Феномен ситуативной тревожности в теоретических исследованиях

Явление тревожности является очень распространенным и изучается много столетий, но, не смотря на это, интерес к нему не ослабевает и по сегодняшний день. Изучение такой психологической проблемы как тревожность растет с каждым годом. В начале 20-го века данной проблеме в журналах приводилось всего несколько статей, но уже в начале 21 века их насчитывалось более 600. Зигмунд Фрейд писал: «Проблема тревожности - узловым пунктом, в котором сходятся самые различные и самые важные вопросы, тайна, решение которой должно пролить яркий свет на всю нашу душевную жизнь» [цит. по 63, с. 2].

Понятия тревога и тревожность, совершенно разные по смыслу, поэтому их следует различать. Тревогой обозначают проявление эмоционального состояния, которое возникает в конкретной ситуации опасности. А.М. Прихожан дает следующее представление о тревоге: «Эмоциональное переживание, носящее ярко выраженный негативный оттенок и связанное с предчувствием опасности, как правило, тревога имеет ситуативный характер» [цит. по 23, с. 37]. Тревога связана с потребностями и мотивами личности, она помогает регулировать поведение личности в потенциально опасной ситуации. В отличие от тревожности, тревога связана с конкретной внешней ситуацией. Если беспокойство в каких-нибудь определенных ситуациях проявляется не всегда, например, при разговоре с незнакомым человеком, выступлении перед публикой, то следует применять понятие тревога. В современных научных исследованиях по психологии, тревога понимается как психическое состояние, а тревожность как субъективная психологическая особенность, которая сохраняется в течение продолжительного периода времени.

Цицерон писал: «Отличие тревожности как черты характера от состояния тревоги в том, что человек, который иногда испытывает страх,

не обязательно всегда встревожен, а человек, который тревожен, не обязательно испытывает страх». Взяв за основу это суждение, Г.Ю. Айзенк указывает: «Из контекста заметно, что под тревожностью Цицерон понимает относительно непрерывное состояние сильного возбуждения, страха и повышенной эмоциональности, в то время как тревога представляет собой состояние человека в определенный момент, независимое от уровня эмоциональности, обычного для этого человека» [цит. по 26, с. 8].

Впервые проблема тревожности была сформулирована и рассмотрена в трудах З. Фрейда. Первые результаты, которые появились в терапии расстройств, вызвали у него глубокий интерес к происхождению тревоги. З.Фрейд утверждал: «Тревожность формируется в результате столкновения биологических желаний человека с социальными запретами. И это приводит к предположению о том, что тревога являлась результатом неадекватной разрядки энергии либидо» [цит. по 19, с. 126]. З. Фрейд определил, что состояние напряжения является результатом энергии либидо, вызванная тем, что человек непроизвольно заглушает в себе чувства и ощущения, которые для него являются слишком раздражающими и опасными, в результате чего энергия не может найти выход. Возбуждение преобразуется и проявляется в нервозах. Однако позже, З. Фрейд пришел к совершенно другому выводу: «Тревога является функцией эго и предназначена для того, чтобы предупреждать человека о приближающейся опасности, которую нужно избежать или разрешить» [цит. по 19, с. 127]. Тревога позволяет личности реагировать в угрожающих ситуациях адаптивным способом. З. Фрейд утверждал, что тревога, в отличие от страха, определяется возникновением чувства беспомощности перед приближающейся опасностью. Беспомощность может быть определена внешними факторами, такими как катастрофа, землетрясение, пожар, или внутренними: трусость, безынициативность и т.д.

Важным моментом в формировании сущности тревожности является разведение этого понятия и понятия страха. Первым, кто приблизительно точно разграничил страх и тревожность, был С. Кьеркегор: «предметному страху (страх чего-либо) противопоставляется страх ничто. Ничто, с которым у индивида нет ничего общего» [цит. по 7, с. 13].

В настоящее время в психолого-педагогической литературе существует огромное количество определений понятия тревожность и ее видов, а также высказываний и исследований научных деятелей по поводу данного феномена. В основном ученые рассматривают понятие тревожности дифференцированно – как личностную характеристику и как ситуативное явление. Так, в психологии под тревожностью понимается состояние беспокойства, нервозности и напряженности в ситуации высокой эмоциональной, интеллектуальной и другой нагрузки. В большом психологическом словаре Б.Г. Мещерякова и В.П. Зинченко дано следующее понятие тревожности: «Это индивидуальная психологическая особенность, которая проявляется в склонности человека к длительным и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения. Рассматривается как личностное образование и/или как свойство темперамента» [36, с. 255].

Тревожность как свойство темперамента заключается в предрасположенности к тревожному состоянию и беспокойству в ситуациях, представляющих опасность для человека. Состояние тревожности демонстрируется в таких эмоциональных переживаниях как: напряженность, беспокойство, нервозность, опасения, чувство угрозы и т.д. Огромное количество авторов анализируют понятие тревожность как свойство личности, проявляющееся в готовности эмоционального реагирования на жизненные обстоятельства, являющиеся абсолютно безопасными для других людей. Так, тревожный человек в совершенно обыденных ситуациях может чувствовать исходящую для него опасность.

По-мнению А.М. Прихожан: «Тревожность – это устойчивое личностное переживание, которое сохраняется на протяжении довольно длительного временного периода. Она является выражением неудовлетворения существенных потребностей человека, актуальных при ситуативном переживании и устойчивых при постоянной тревожности» [46, с. 11]. А.М. Прихожан рассматривает тревожность как ощущение эмоционального дискомфорта, при котором человек предвидит какую-либо угрозу или неблагополучие.

По определению А.В. Петровского: «Тревожность – предрасположенность человека к переживанию тревоги, которая характеризуется низким порогом пробуждения реакции тревоги. Тревожность обычно имеет высокий уровень у людей при тяжелых соматических и нервно-психических заболеваниях, а также у здоровых личностей, которые переживают последствия психотравмы» [цит. по 47, с. 104].

Доктор психологических наук Р.С. Немов говорит о тревожности так: «Индивидуальная психологическая особенность человека, черта его характера, которая проявляется в склонности впадать в состояние повышенной обеспокоенности и тревоги в тех жизненных ситуациях, которые несут в себе психологическую угрозу для него и могут обернуться неудачами, неприятностями или фрустрацией» [38, с. 441].

Из этого определения следует, что тревожность обычно проявляется в конкретных жизненных ситуациях, несущих психологическую опасность для человека. Например, она может возникнуть во время сдачи важного экзамена, выступлением перед огромной аудиторией, разговором с незнакомыми людьми или необходимостью принятия решения, влияющего на жизнь человека и т.д. Тревожность сопровождает человека в абсолютно любом виде деятельности, она постоянна и проявляется практически всегда. На психологическом уровне тревожность проявляется в виде озабоченности, напряжения, нервозности, беспомощности, одиночества,

незащищенности, беспокойства, взвинченности, чувства предстоящей неудачи и т.д.

По утверждениям Г.Г. Аракелова и Н.Е. Лысенко: «Тревожность – это неоднозначный психологический термин, описывающий как конкретное состояние индивидов в обусловленный период времени, так и устойчивое свойство любого человека» [цит. по 3 с. 227].

Отечественный психолог Н.Д. Левитов рассматривает тревожность как психическое состояние, которое выражается в состоянии опасения и нарушения покоя, вызываемых различными неприятностями.

Доктор психологических наук Г.М. Бреслав определяет: «Тревожность — личностная черта, которая отражает уменьшение порога чувствительности к различным стрессовым агентам. Тревожность выражается в постоянном ощущении угрозы собственному «Я» в любых ситуациях» [цит. по 45, с. 108].

В.М. Астапов указывает: «Термин ситуативная тревожность используется для описания неприятного эмоционального состояния, для которого характерны субъективные ощущения напряжения, ожидания неблагоприятного развития событий. Возникает это состояние в ситуации неопределенной опасности, угрозы и часто вызвано неосознаваемым источником опасности» [цит. по 63, с. 151].

Отечественные ученые в психологической литературе используют разные определения понятия тревожности, но большинство исследователей рассматривают ее разграничено - как ситуативное явление и как личностную характеристику. Для более глубокого изучения феномена тревожности необходимо исследовать понятия, предъявляемые зарубежными учеными.

По мнению А.Л. Венгер: «Тревожность - личностная особенность, которая состоит в непринужденном возникновении состояния тревоги. Тревожность обычно имеет высокий уровень при нервнопсихических и особо серьезных соматических заболеваниях. В целом, тревожность

является индивидуальным проявлением неблагополучия личности» [10, с. 49].

В.С. Мерлин и его последователи объясняют «тревожность как индивидуальное свойство личности». И анализируют ее как обобщенную характеристику психической деятельности. Сам В.С. Мерлин определяет тревожность как «высокую эмоциональную возбудимость в угрожающей ситуации» [цит. по 20, с. 159].

Абсолютно каждый человек имеет умеренный или желательный уровень тревожности. Ее также можно назвать полезной тревожностью, так как она является естественной особенностью деятельности человека. Умеренная тревожность активизирует человеческую деятельность, она является важным компонентом при выполнении ответственного, важного поручения в процессе обучения, либо труда. Она словно сигнал опасности приковывает внимание человека к возникающим трудностям и препятствиям для того, чтобы мобилизовать силы и достичь наиболее продуктивного результата. Также тревожность помогает нам продумать способы, необходимые для преодоления какой-либо нежелательной ситуации с наименьшим ущербом. Из этого следует, что тревожность является полезным и необходимым качеством, если она находится в пределах нормы. Каждый человек появляется на свет с определенным для него, базовым уровнем тревожности. Впоследствии, под воздействием внешних и внутренних факторов он меняется. Уровень тревожности связан с самооценкой, мотивацией и уровнем притязаний индивида. Высокий или низкий уровень тревожности является проявлением неблагополучия личности. Человек с низким уровнем тревожности проявляет такие черты характера как: пассивность, безответственность, равнодушие, ненадежность. Люди с высокой тревожностью очень остро реагируют на различные проблемные ситуации, часто имеют низкую самооценку, боятся совершить ошибку, поэтому они предпочитают вообще ничего не делать. Высокая тревожность очень часто мешает качественно осуществлять

трудовую и учебную деятельность, также она может привести к психическому истощению.

В основном научные исследователи выделяют два основных вида тревожности. Первый из них, личностная тревожность. Она выражается в постоянном переживании тревоги в различных жизненных ситуациях, которые для других людей не представляют абсолютно никакого повода для беспокойства. Другой вид, так называемая ситуативная или еще одно ее название реактивная тревожность. Понятие «ситуационная тревожность» было предложено Ч.Д. Спилбергером. Этот вид тревожность определяет состояние человека в какой-либо определенный промежуток времени. Реактивная (ситуативная) тревожность связана с конкретной ситуацией, которая вызывает у человека чувство беспокойства, напряжения, нервозности и т.д. Этот вид тревожности возникает у абсолютно любого человека, находящегося в жизненных трудностях или ожидающего каких-либо больших неприятностей, а также у слишком застенчивых и неуверенных в себе личностей. Ситуативная тревожность характеризуется сопровождением неблагоприятных эмоций таких как, нервозность, озабоченность, напряжение, беспокойство. Это состояние возникает как реакция на стрессовую ситуацию и отличается разной интенсивностью. Уровень ситуативной тревожности с течением времени меняется, это зависит от того, насколько человек воспринимает свое окружение как угрожающее и опасное для него.

Ч.Д. Спилбергер утверждал: «Состояние тревожности характеризуется субъективными, сознательно воспринимаемыми ощущениями угрозы и напряжения, сопровождаемыми или связанными с активацией или возбуждением автономной нервной системы» [цит. по 63, с. 119].

Ю.Л. Ханину высказывался: «Ситуативная тревожность возникает как реакция человека на разнообразные, часто социально-психологические стрессоры (восприятие неблагоприятного отношения к себе, ожидание

агрессивной реакции или негативной оценки, угрозы своему престижу, самоуважению)» [цит. по 18, с. 215].

О.В. Яковлева, перечисляя в качестве переживаемых эмоций, характерных для ситуативной тревожности, беспокойство, напряжение, нервозность, озабоченность, утверждает: «Личности, относящиеся к категории высоко-тревожных людей, имеют склонность находить угрозу своей жизнедеятельности и самооценке в широком диапазоне ситуаций, и весьма напряженно на них реагировать» [70, с. 134].

Ситуативная тревожность проявляется в определенных ситуациях, являющихся стрессовыми для человека. Это могут быть такие значимые события как: экзамены, прием на работу, общение с известным человеком или начальством, выступление на сцене. В другое время человек может чувствовать себя вполне нормально, не испытывая никаких проблем. Высокий уровень тревожности может вызвать нарушения внимания, нарушение тонкой координации. Низкая ситуативная тревожность, перед серьезными решениями или проблемами, вызывает у человека чувство безответственности и безалаберности.

Т.А. Полшкова утверждает: «Определенный уровень тревожности - обязательная и естественная особенность активной и деятельной личности. В этой ситуации ситуативная тревожность приобретает конструктивную форму результата, выражающаяся в том, что индивид более серьезно и ответственно подходит к решению возникающих трудностей» [цит. по 45, с. 109].

К возникновению ситуативной тревожности могут привести следующие факторы:

1. Конфликты и недоразумения при общении с людьми, а также крупные ссоры с родственниками и близкими друзьями;
2. Экономические и политические беспорядки, неблагоприятные новости в СМИ, техногенные и природные катастрофы, беспорядок в обществе;

3. Различные психологические фобии и комплексы индивида.

Соматические симптомы, проявляющиеся при возникновении ситуативной тревожности:

- сильное беспокойство;
- учащенное сердцебиение;
- чувство жара, чередующееся ознобом;
- нервозность;
- диарея;
- потеря чувствительности;
- бессонница ночью и сонливость днем;
- покраснение или бледность кожи;
- напряжение мышц;

Таким образом, на сегодняшний день в психологии проблема проявления тревожности является одной из наиболее важных и актуальных тем, поэтому интерес исследователей к ней продолжает увеличиваться с каждым годом. Тревожность – это ситуативно или постоянно проявляемое свойство личности «погружаться» в состояние повышенной обеспокоенности, напряженности, нервозности, испытывать тревогу и страх в специфических, неблагоприятных для человека социальных условиях. В основном выделяют два вида тревожности: личностную и ситуативную. Ситуативная тревожность проявляется перед угрожающими для личности ситуациями или такими важными жизненными обстоятельствами, от которых будет зависеть судьба человека, а личностная является стабильным свойством индивида. Постоянное ощущение тревожности неблагоприятно сказывается на психологическом и психическом здоровье человека, поэтому целесообразно своевременно выявить неблагоприятный уровень тревожности и скорректировать его.

1.2. Возрастные особенности проявления ситуативной тревожности в юношеском возрасте

Юность – особенный период развития человека. Она является возрастным периодом человека, определяющий переход от детства к самостоятельной, взрослой жизни. Исследованием юношеского возрастного периода занимались такие ученые как: Б.Г. Ананьев, З.Ф. Исаева, И.С. Кон и многие другие. В настоящее время существует невообразимое количество возрастных периодизаций, выявленных различными учеными. Попытки их создания предпринимались в разное время, в настоящий момент нет единой позиции и общепринятой классификации возрастных периодов развития человека. В процессе развития психологии как науки возникло множество классификации возрастной периодизации, но единая так и не принята. Рассмотрим некоторые из выдвинутых классификаций.

И.Ю. Кулагина предлагает следующую периодизацию юношеского возраста: «старший школьный возраст — ранняя юность (16—17 лет), юность — от 17 до 20—23 лет». В свою очередь, Л.С. Выготский делит этот возрастной период на: «раннюю юность (от 15-ти до 18-ти лет) и позднюю юность (от 18-ти до 23 лет)». В.С. Мухина определяет юность как «период после отрочества до взрослости (возрастные границы от 15—16 до 21—25 лет)» [цит. по 24].

Изучив подробнее возрастную периодизацию юношеского возраста различных ученых, можно выделить, что большинство авторов считают нижней границей юности возрастной период с 16-17 лет, когда начинает формироваться первичная социализация. Т.В. Малютина отмечает: «К верхнему пределу относятся возраст до 24-25 лет, в момент которого происходит усвоение семейных, культурных, профессиональных и других функций» [33, с. 130]. В дальнейшем в работе мы будем опираться на классификацию возрастной периодизации юности, обозначенную

В.С. Мухиной. Рассмотрим определение понятия юность, юношеский возраст, юношество.

В.С. Мухина следующим образом описывает юность: «Период жизни человека, размещенный онтогенетически между отрочеством и взрослостью, ранняя молодость. Именно в юности происходит становление человека как личности, когда молодой индивид, пройдя сложный путь онтогенетической идентификации других людей, присвоил от них социально значимые свойства личности, способность к сопереживанию, к активному нравственному отношению к людям, к самому себе и к природе; способность к усвоению конвенциональных ролей, норм, правил поведения в обществе» [цит. по 42, с. 36]. Перед молодыми людьми стоят такие задачи как: выбор спутника жизни, профессии и жизненной позиции, завершение образования, а также создание собственной семьи.

И.М. Кондаков дает следующее определение: «Юношество – это один из самых трудных и сложных возрастов, который представляет собой завершающий период становления личности. Одновременно с этим это самый ответственный период, потому что именно в нем закладываются основы нравственности, формируются социальные установки, отношения к себе, к людям, к обществу, регулируются черты характера и основные формы межличностного поведения» [25].

В своей работе, Е.В. Барсукова отмечает: «Юность – это период взросления, который совпадает с учебой в школе, сопровождается формированием гормонального баланса в растущем организме» [5, с. 19].

Юношеский период очень часто характеризуется промежуточной границей между позицией взрослого и позицией ребенка. В начале развития у молодых людей преобладает роль ребенка, но с усложнением их жизнедеятельности происходит расширение диапазона интересов и социальных ролей, что в свою очередь ведет к тому, что роль взрослого проявляется намного чаще.

В процессе этого возрастного периода происходит перестроение прежнего отношения к себе и миру. В период юности особое внимание сосредоточено на становлении мотивационной сферы личности: поиск своего «места» в жизни, развитие самосознания и морального сознания, формирование мировоззрения, имеющего особое влияние на познавательную деятельность.

Т.В. Малютина, говоря об особенностях юношеского возраста, выделяют в своей работе следующее: «Наиболее важным новообразованием этого возрастного периода является становление самопознания, сутью которого является установка по отношению к самому себе, открытие своего «Я», представление о своей индивидуальности и качествах. Также к новообразованиям юношеского возраста относится возникновение жизненных планов, а в этом проявляется установка на сознательное построение собственной жизни как возникновение начала поиска ее смысла» [33, с. 132].

Большое значение в юношеском возрасте имеет выбор жизненного пути человека, связанные с выбором основных целей жизни и способа их достижения. Выбор жизненного пути определяют наиболее значимые выборы, совершающиеся впервые: выбор профессии, учебного заведения, спутника жизни, жизненных перспектив и т.д. Именно в возрастной период от 18 до 21 года молодые люди начинают планировать свое будущее, а также вырабатывать стратегии жизненного пути. В основном ее выбор зависит от личностных качеств, индивидуального опыта и влияния внешних условий жизни человека.

В своей научной работе, П.И. Арапова пишет: «Выбор жизненного пути — это многомерное и динамичное явление.

- выбор — форма ценностно-смыслового отношения к жизни и человеку, которая определяется иерархией ценностей и позволяет выстраивать задачи на смысл;

- выбор — показатель уровня субъектности: ответственности, самостоятельности, осознанности;
- выбор — способ индивидуальной самореализации, связанный с уровнем притязаний человека;
- выбор — это характеристика личности, способной к принятию решения даже вопреки неблагоприятным внешним обстоятельствам;
- выбор — окончательный поступок, который задает удовлетворенность или неудовлетворенность собственной жизнью» [4, с. 124].

Особое внимание стоит выделить развитие самосознания в юношеском возрасте. Юность является ключевым этапом в развитии самосознания. Ведь именно в этот возрастной период происходит активное формирование представления о себе, способности к рефлексии, а также дифференциация собственной самооценки от оценок окружающих.

Стоит отметить, что в юношеском возрасте проявляются гендерные особенности самосознания. Молодые люди по-разному оценивают свои способности, коммуникативные качества, мотивы, делания, цели и т.д. К выводу о том, что самосознание имеет гендерную специфику пришли А.В. Орлова и М.А. Рушина в своей научной работе: «Юноши более уверены в себе, чаще придерживаются собственного мнения при принятии решений, уверены в способности производить на окружающих благоприятное впечатление, больше уважают себя. Девушки же чаще обвиняют себя, обнаруживают внутренние противоречия и склонны к внутриличностным конфликтам» [42, С. 37-38].

Особенностями данного возраста являются: частые перепады настроения, образование психического и физического развития, формирование личности человека, осознание собственной индивидуальности, а также потребность в достижениях. Потребность в достижениях будет переходить на другие сферы деятельности, если студент не найдет удовлетворения в основных.

В.И. Долгова, О.Д. Бушуева и В.К. Шаяхметова, в своей работе, отмечают: «Юношеский возраст является периодом, в котором обнаруживаются и интенсивнее проявляются лидерские качества, а также происходит формирование самооценки» [16, с. 147].

На данном возрастном этапе происходит активное развитие эстетических и нравственных чувств, овладение комплексом социальных ролей взрослого человека, а также формирование стабильности характера. Для юношей и девушек характерно особое внимание к представлениям о нормах по отношению к весу, росту, поведению, а также стилю. Так формируется представление о самом себе, а в дальнейшем и отношение к себе. Очень важным для данного возраста является общение со сверстниками. Дружеская взаимопомощь, солидарность, групповая принадлежность создает чувство устойчивости и эмоционального благополучия.

В.В. Столин, в своем исследовании, обозначает: «Юношеский возраст описывается взаимодействием речи и мышления. Девушки и юноши пытаются мыслить логически, заниматься самоанализом и теоретическими рассуждениями, относительно свободно размышляют на различные темы. Им без труда дается умение выполнять общие выводы на основе частных посылок и, наоборот, переходить к частным умозаключениям на базе общих предпосылок» [60, с. 186].

Люди в данном возрастном периоде часто испытывают тревожность. Это вызвано тем, что они постоянно сталкиваются с различными трудностями и испытывают интеллектуальные, эмоциональные, информационные нагрузки. Юноши и девушки только начинают становиться на путь взрослой и самостоятельной жизни, поэтому они довольно часто находятся в поисках себя, определяют свои ценности, а также строят дальнейшее будущее, что, несомненно, оказывает влияние на проявление тревожности. Еще одной трудностью, связанной с проявлением тревожности, является период сдачи экзаменов по предметам

у старшеклассников и студентов. Во время экзаменационной сессии у молодых людей наблюдается снижение показателей умственной и физической работоспособности, так как происходит напряжение умственной деятельности и отсутствуют физические упражнения, как средство эмоциональной разрядки.

И.Ф. Лапытов отмечает: «Для подавляющего большинства студентов экзамены - это не только период интенсивной работы, но и психологический стресс. Наиболее часто экзаменационные переживания студента связаны с неверием в свои силы, что проявляется в заниженной самооценке. У студентов, уверенных в себе, выносливых, спокойных, не склонных к нервозности отмечается значительно более заниженный уровень тревожности перед экзаменом, чем у студентов, проявляющих неуверенность в себе. Безусловно, сессия у студентов проходит в постоянном волнении и тревожности» [31, с. 73].

Ф.Б. Березин считал, что тревожность может оказывать на личность человека, как отрицательное, так и положительное влияние.

Так, Н.К. Корсакова и И.А.Володарская отмечают следующее утверждение: «Если уровень ситуативной тревожности оптимален, то он помогает сформировать наиболее успешный учебный процесс, благодаря активации памяти, внимания, мышления человека, а также помогает человеку разумно действовать в напряженных ситуациях» [27, с. 87].

Когда уровень оптимальной ситуативной тревожности значительно превышен, то можно говорить о проявлении повышенной ситуативной тревожности. Высокий уровень ситуативной тревожности может указывать на недостаточную эмоциональную приспособленность к социальным ситуациям. У таких людей очень часто низкая самооценка, они не популярны в социальной группе, но и не находятся в изоляции.

Молодым людям с данным уровнем тревожности характерна замкнутость, неуверенность, беспомощность, эмоциональная нестабильность, им сложно принимать решения, они часто закрываются в

себе. Чувство страха, испытываемое ими непрерывно, перед неизвестными ситуациями приводит к тому, что они очень редко проявляют инициативу. Повышенная ситуативная тревожность приводит к непрерывному ощущению личностной подавленности. Также увеличение ситуативной тревожности в дальнейшем вызывает рост личностной тревожности, становящейся чертой личности. Молодой человек, находящийся в состоянии повышенной тревожности, пессимистически оценивает все, что происходит вокруг него, а это побуждает нежелание участвовать в различных сферах деятельности.

Г.З. Сафиуллина и Г.Р. Шагивалеева, в своей работе, утверждают: «Тревожный и неуверенный в себе человек всегда сомнителен, а мнительность пробуждает сомнение в других людях. Такая личность ожидает насмешек, обид и нападений от других, это способствует появлению агрессии, как реакции психологической защиты. В дальнейшем человек становится одиноким, замкнутым, безынициативным и застенчивым» [54, с. 101].

Низкий уровень тревожности может определять плохую эффективность как трудовой, так и учебной деятельности. Следует обращать большое внимание к мотивам деятельности и повышать чувство ответственности, если человеку свойственна низкая тревожность. Подавляющее количество людей при данном уровне тревожности испытывают равнодушие, безынициативность, ненадежность, пассивность.

Е.В. Смирнова и О.В. Шурыгина утверждают: «Именно в юности происходит становление человека как личности, когда молодой человек, пройдя сложный путь онтогенетической идентификации, приобретает такие социально значимые свойства личности, как способность к сопереживанию, к нравственному и доброжелательному отношению к людям, способность к усвоению правил поведения в обществе, конвенциональных норм и многие другие» [58, с. 131].

Таким образом, юношеский возраст является одним из самых сложных этапов в жизни человека. Так как в этом возрастном периоде окончательно определяется физическое и психическое развитие человека, а также происходит становление его дальнейшей жизни и личностных особенностей. Для юношей и девушек, в этот возрастной период, самым главным является чувство своей значимости для других, формирование качественных и эффективных взаимоотношений между другими людьми. Чрезмерное и постоянное проявление тревожности не дает возможности осуществления данного взаимодействия, а также значительно снижает познавательную и трудовую деятельность, не позволяя двигаться к своей жизненной цели.

1.3. Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте

А.В. Петровский и М.Г. Ярошевский дают понятие модель следующее определение: «Это примитивный мысленный или знаковый образ объекта или системы объектов, который используется в качестве их «заместителя» и средства оперирования» [48, с. 89].

С помощью модели психологу предоставляется возможность сосредоточить свое внимание на основных, существенных чертах психики.

А.В. Петровский и М.Г. Ярошевский, в психологическом словаре, обозначают следующее определение: «Моделирование - это исследование психических состояний и процессов с помощью их физических или идеальных, математических моделей. Необходимо иметь определенный уровень математической подготовки для того, чтобы использовать метод моделирования» [цит. по 48, с. 83].

В психологии моделирование необходимо в таких случаях, когда:

-необходимо оперативное исследование психологического объекта в убыток деятельности оригинала;

-исследованию подлежат психические процессы с большим уровнем неопределенности и неизвестными закономерностями, которым они подчиняются;

-необходима оптимизация изученного объекта путем изменения входных факторов;

-системная сложность объекта предстает непреодолимым затруднением для формирования его целостного образа на каждом уровне деятельности.

Основные задачи моделирования:

-совершенствование условий прохождения психических процессов;

-прогнозирование формирования психических явлений;

-идентификация психических явлений, т. е. определение их сходства и различия;

-представление и анализ психических явлений на разных уровнях их структурной организации.

Организация модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте возникает с построения дерева целей. Этот метод необходим для того, чтобы составить собственные планы в порядок и увидеть свои дальнейшие цели в группе.

Дерево целей – это структурированная совокупность целей программы, которая построена по иерархическому принципу и выделяет генеральную цель, а также подчиненные ей подцели первого, второго и последующих уровней. Выявим генеральную цель нашего исследования.

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально выполнить реализацию программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте.

1. Определить теоретические предпосылки исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте.

1.1. Изучить феномен ситуативной тревожности в теоретических исследованиях.

1.2. Исследовать возрастные особенности проявления ситуативной тревожности в юношеском возрасте.

1.3. Определить теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте.

2. Организовать и провести опытно-экспериментальное исследование ситуативной тревожности в юношеском возрасте.

2.1. Выявить этапы, методы и методики исследования.

2.2. Составить характеристику выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.

2.3. Составить рекомендации по снижению ситуативной тревожности для юношей.

3. Провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте.

3.1. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте.

3.2. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.

3.3. Разработать психолого-педагогические рекомендации по формированию коррекции ситуативной тревожности для педагогов и родителей.

3.4. Составить технологическую карту внедрения результатов исследования в практику.

Чтобы рассмотреть понятие коррекция обратимся к определению А.Б. Альмухановой: «Коррекция – это динамичное психолого-

педагогическое воздействие, направленное на устранение отклонений в профессиональном и личностном развитии, гармонизацию личности и межличностных отношений в определенных социально-экономических условиях» [1, с. 186].

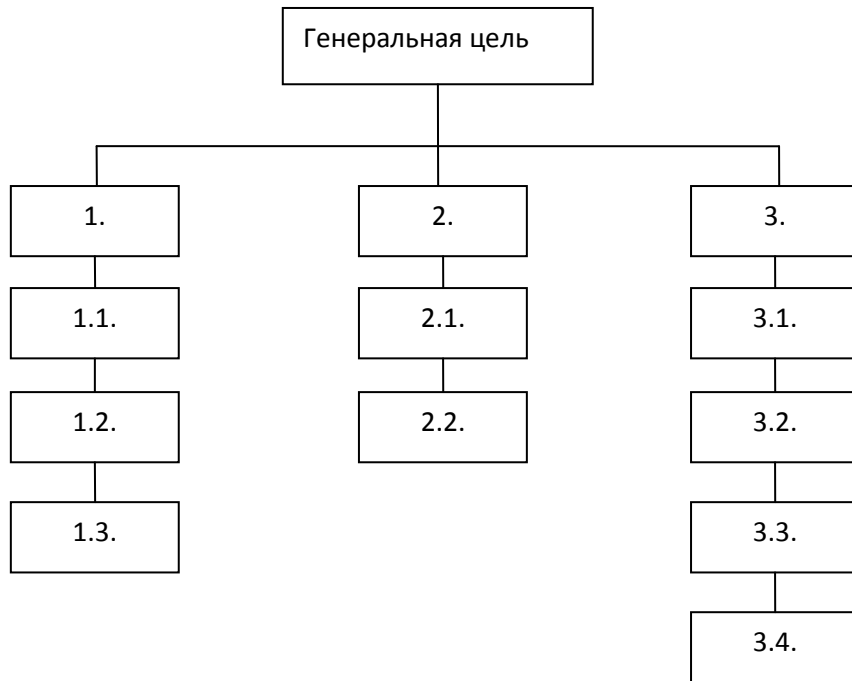


Рис. 1. Дерево целей исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте

Б.Д. Карвасарский предлагает следующее понятие: «Психологическая коррекция – направленное психологическое воздействие на конкретные психологические структуры, целью которого является обеспечение функционирования индивида и его полноценного развития» [цит. по 49, с. 446].

А. Ребер выделяет следующее определение: «Моделирование в психологии – это формирование моделей осуществления тех или иных психологических процессов для того, чтобы формально проверить их работоспособность» [51, с. 172].

Для работы по снижению ситуативной тревожности применимы следующие принципы:

1. Деятельностный принцип осуществления коррекции. Названный принцип определяет тактику проведения коррекционной работы. Он означает, что генеральным способом коррекционно-развивающего воздействия является организация активной деятельности, в ходе реализации которой создаются условия для ориентировки человека в трудных конфликтных ситуациях.

2. Принцип единства диагностики и коррекции. Данный принцип означает целостность процесса оказания психологической помощи в развитии клиента как особого вида деятельности практического психолога.

3. Принцип системности коррекционно-профилактических и развивающих задач. Этот принцип указывает на необходимость определения в любой коррекционной программе цели и задач, сформулированных как система задач 3-х уровней: коррекционного, профилактического, развивающего. Только единство перечисленных видов задач может обеспечить успех и эффективность коррекционно-развивающей программы.

4. Принцип приоритетности коррекции казуального типа. Означает, что генеральной целью проведения коррекционных мероприятий, должно стать устранение причин и отклонений в развитии клиента.

5. Принцип учета возрастных, индивидуальных и психологических особенностей клиента. Этот принцип согласует требования соответствия психологического и личностного развития клиента нормативному развитию.

6. Принцип усложнения. Означает, что каждое задание должно проходить ряд этапов от минимально простого к максимально сложному.

Вышеизложенное является основанием для создания модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте (рис.2).

Теперь охарактеризуем блоки осуществляемой модели:

1. Теоретический блок:

Цель: исследование психолого-педагогической литературы по проблеме психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте.

Задачи:

- изучить феномен ситуативной тревожности в теоретических исследованиях;
- исследовать возрастные особенности проявления ситуативной тревожности в юношеском возрасте;
- теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте.

Методы: обобщение, анализ, синтез, моделирование, целеполагание.

2. Диагностический блок:

Цель: выявление уровня ситуативной тревожности в юношеском возрасте.

Задачи:

- выявить этапы, методы и методики исследования;
- составить характеристику выборки и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

Методы и методики: тестирование, констатирующий эксперимент, беседа, опрос, шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера (адаптации Ю.Л. Ханина), методика измерения уровня тревожности Дж. Тейлора (адаптации В.Г. Норакидзе), тест «Самооценка психических состояний» Г.Ю. Айзенка.

3. Коррекционно-развивающий блок:

Цель: разработка и реализация программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте.

Задачи:

- развитие уверенности в собственных силах, понижение оптимизация уровня ситуативной тревожности юношей и девушек;

- снятие эмоционального и мышечного напряжения;
- развитие способности наиболее удачно реализовать себя в поведении и взаимодействии.

Методы и методики: формирующий эксперимент, элементы арт-терапии, психотехнические упражнения, психогимнастические игры, беседа.

Б.С. Волков выделяет следующее понятие: «Беседа – метод сбора информации о психических явлениях в процессе личного общения по профессионально составленной программе» [12, с. 31].

С.Н. Мельник дает следующее определение понятию групповая дискуссия: «Это совместное обсуждение какого-либо вопроса, которое позволяет прояснить или изменить мнения, установки и позиции участников группы в процессе непосредственного общения» [35, с. 19].

4. Аналитический блок:

Цель: проверка эффективности психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте.

Задачи:

- анализ результатов опытно-экспериментального исследования;
- составить рекомендации по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте.

Методы и методики: тестирование, констатирующий эксперимент, математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

Методики: Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера (адаптации Ю.Л. Ханина), методика измерения уровня тревожности Дж. Тейлора (адаптации В.Г. Норакидзе), тест «Самооценка психических состояний» Г.Ю. Айзенка.

Таким образом, под психологической коррекцией понимают направленное психологическое воздействие на конкретные психологические структуры, целью которого является обеспечение функционирования индивида и его полноценного развития.

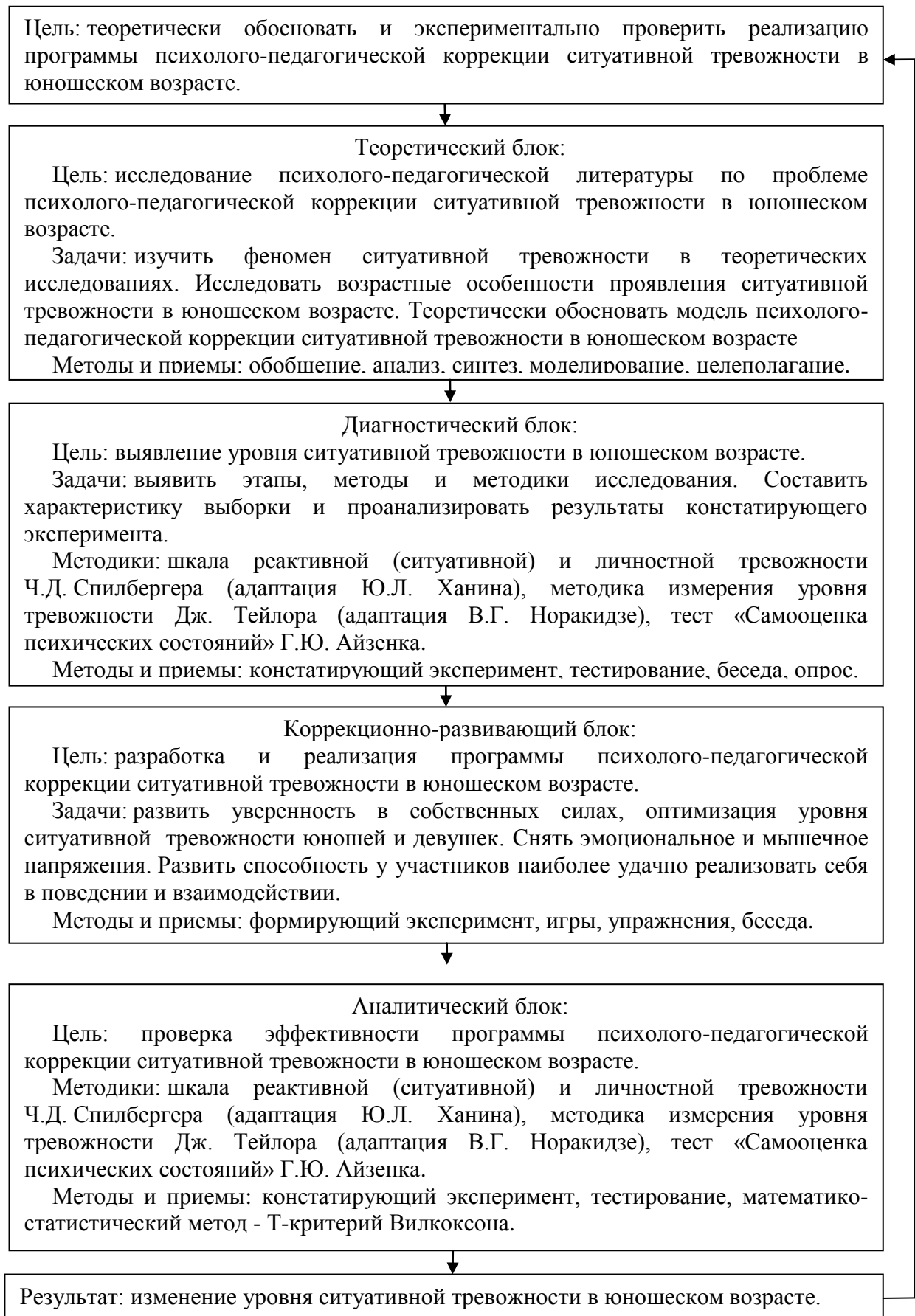


Рис. 2. Модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте

Разработанное нами, дерево целей психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте наиболее ясно отражает цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить программу психолого-педагогической коррекции в юношеском возрасте. К достижению вышесказанной цели мы будем поэтапно приходить с помощью сформулированной нами модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте, содержащей четыре блока: теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий и аналитический блоки.

Выводы по I главе

На сегодняшний день в психологии проблема тревожности является одной из важнейших и интерес исследователей к ней продолжает расти. Тревожность – это ситуативно или постоянно проявляемое свойство личности приходить в состояние повышенной обеспокоенности, напряженности, испытывать тревогу и страх в специфических социальных условиях. В основном выделяют два вида тревожности: личностную и ситуативную. Ситуативная тревожность возникает перед неприятными событиями или важными жизненными обстоятельствами, а личностная является стабильным свойством личности. Постоянное ощущение тревожности неблагоприятно сказывается на психологическом и психическом здоровье человека.

Особенно сильно тревожность влияет на одном из самых сложных этапов в жизни человека - юношеском возрасте. В этом возрастном периоде окончательно определяется физическое и психическое развитие человека, а также дальнейшая жизнь и личность человека. Для юношей и девушек самым главным является чувство своей значимости для других, качественные и эффективные взаимоотношения между людьми.

Чрезмерное и постоянное проявление тревожности не дают возможности осуществления данного взаимодействия, а также значительно снижают деятельность и не позволяют двигаться к своей жизненной цели. Чтобы оптимизировать уровень тревожности необходимо посещать психологические коррекционно-развивающие занятия.

Под психологической коррекцией понимают направленное психологическое воздействие на конкретные психологические структуры, целью которого является обеспечение функционирования индивида и его полноценного развития. Разработанное нами, дерево целей психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте наиболее ясно отражает цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить программу психолого-педагогической коррекции в юношеском возрасте. К достижению вышесказанной цели мы будем поэтапно приходить с помощью сформулированной нами модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте, содержащей четыре блока: теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий и аналитический блоки.

II. Глава. Организация опытно-экспериментального исследования проблемы ситуативной тревожности в юношеском возрасте

2.1. Этапы, методы и методики исследования

Этапы исследования:

1. Поисково-подготовительный:

- определение темы исследования и предварительная постановка проблемы;
- поиск, подготовка и анализ литературы по проблеме исследования;
- подбор методик для проведения эксперимента;
- выявление цели, задачи, предмета, объекта, методов, методики и гипотеза исследования;
- систематизация отобранного материала, изучение его и составление плана работы;
- составление модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте.

2. Опытно-экспериментальный:

- определение методик исследования: шкала ситуативной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера (адаптации Ю.Л. Ханина); методика измерения уровня тревожности Дж. Тейлора (адаптации В.Г. Норакидзе); тест «Самооценка психических состояний» Г.Ю. Айзенка;
- подготовка стимульного материала и инструкции по его проведению;
- выявление круга испытуемых;
- выработка порядка экспериментальных действий;
- подготовка необходимого экспериментального оборудования;

- проведение констатирующего эксперимента, обработка его результатов;
 - разработка и реализация программы коррекции.
3. Обобщающий:
- повторная диагностика ситуативной тревожности в юношеском возрасте;
 - получение анализа и выполнение обобщения материала;
 - формулирование выводов, разработка рекомендаций;
 - подтверждение или опровержение гипотезы.

При проведении исследования по выявлению уровня ситуативной тревожности в юношеском возрасте мы использовали следующие методы:

1. Теоретические методы: анализ литературы, синтез, моделирование, целеполагание, обобщение.
2. Эмпирические методы: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, психологическое тестирование, математическая обработка результатов.
3. Математико-статистические методы: T- критерий Вилкоксона.

Охарактеризуем, перечисленные методы и методики исследования.

А.М. Новиков и Д.А. Новиков в своей работе пишут, что «анализ - одна из мыслительных операций – разложение исследуемого целого на части, выделение отдельных признаков и качеств явления, процесса или отношений явлений, процессов» [39, с. 11].

«Синтез – одна из мыслительных операций – соединение разнообразных сторон объекта и элементов, в единое целое» [39, с. 156].

А.Б. Амульханова дает следующее определение: «Обобщение – форма отражения общих признаков и качеств явлений действительности, результат мыслительной деятельности» [1, с. 405]. Это познавательный процесс, приводящий к выявлению и означиванию сравнительно фундаментальных свойств внешнего мира. В настоящее время больше всего исследованы обобщения в форме значений слов.

И.М. Кондаков считает: «Моделирование - это построение моделей реализации тех или иных психологических процессов для того, чтобы формально проверить их работоспособность» [25].

Н.И. Сарджвеладзе, в своей работе, выделяет: «Метод эксперимента – заключается в организации целенаправленного наблюдения, когда частично изменяется ситуация, в которой находятся испытуемые. Применять вышеуказанный метод необходимо тогда, когда исследователь знает о подлежащие проверке элементах гипотезы» [53, с. 209].

Суть метода эксперимента в основном заключается в том, что процессы и явления исследуются в четко контролируемой и управляемой среде.

Констатирующий эксперимент – разновидность естественного эксперимента, его отличие состоит в том, что психические явления не только вызываются, но и формируются в условиях опыта. Констатирующий эксперимент необходим для того, чтобы измерить первоначальный уровень развития, его наличие, а также получить первичные данные для построения формирующего эксперимента.

Формирующий эксперимент – метод прослеживания преобразований психики в процессе динамического воздействия исследователя на участника эксперимента. Его целью является воспитание и формирование разнообразных сторон психики человека, а также уровней его деятельности и т.д.

А.М. Новиков и Д.А. Новиков дают следующее определение: «Тестирование – эмпирический метод исследования, диагностическая процедура, заключающаяся в применении тестов. С помощью тестирования является возможным выяснить актуальный уровень развития у человека необходимых навыков, знаний, умений и т.д.» [39, с. 173].

По Д.А. Яценко, в научной психологии «методы исследования – это всевозможные, научно-обоснованные приемы, теоретические и практические действия ученого, с помощью которых он может получить

достоверную информацию о психологии изучаемых людей, количественно и качественно ее обработать, сделать из нее соответствующие выводы» [71, С. 17-18].

В нашей работе мы использовали следующие психологические методики:

1) Методика исследования тревожности Ч.Д. Спилбергера. Его шкала оценки уровня ситуативной и личностной тревожности на русский язык была адаптирована Ю.Л. Ханиным. Методика Ч.Д. Спилбергера является единственной методикой, которая позволяет измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние. Для выявления уровня тревожности Ч.Д. Спилбергером были выделены две шкалы: Шкала ситуативной тревожности и шкала личностной тревожности.

Шкала ситуативной тревожности (СТ), состоящая из 20 утверждений, на которые испытуемый должен искренне ответить. Участник эксперимента выбирает один из четырех возможных ответов на каждое утверждение. Стоит отметить, что отвечая на утверждения, испытуемый должен анализировать свое состояние именно в тот момент времени, когда он проходит тест-опросник. Ч.Д. Спилбергер определял ситуативную тревожность как «эмоциональную реакцию», которая сопровождается ужасными предчувствиями, ощущениями беспокойства, напряженности, нервозности и активизацией вегетативной системы.

Шкала личностной тревожности (ЛТ), также как и шкала ситуативной тревожности, включает в себя 20 утверждений, на которые испытуемому необходимо ответить, выбрав один из ответов на утверждение.

Определение результатов показателей тревожности осуществляется с помощью специального ключа (см. приложение 1).

2) Методика измерения уровня тревожности Дж. Тейлора, адаптации В.Г. Норакидзе. Мы использовали этот опросник, так как в его основу входит специальная шкала лжи. Она позволяет узнать, насколько честно и

искренне отвечает на предложенные утверждения участник эксперимента. Методика представляет собой опросник, состоящий из 60 утверждений. Испытуемый, в свою очередь, должен честно ответить на предложенные вопросы либо положительно, либо отрицательно. Интерпретация результатов проводится с помощью специального ключа (см. приложение 1).

3) Тест «Самооценка психических состояний», разработан психологом Гансом Юргеном Айзенком. Методика предназначена для измерения таких психических состояний как: тревожность (вопросы 1-10), фрустрация (вопросы 11-20), агрессивность (вопросы 21-30) и ригидность (вопросы 31-40). Она состоит из 40 вопросов, описывающих различные психические состояния, такие как: часто из-за пустяков краснею; мой сон беспокоен; часто впадаю в уныние и т.д. На каждый вопрос испытуемый должен ответить с помощью системы баллов: 2 балла, если это состояние ему присуще, 1 балл, оно изредка проявляется и 0 баллов, если это состояние не бывает совсем. При проведении методики мы используем только первые 10 вопросов, так как именно они позволяют нам выявить уровень тревожности у юношей и девушек (см. приложение 1).

4) Т-критерий Вилкоксона используется для соотнесения показателей, диагностированных в разных условиях на одной и той же выборке испытуемых (см. приложение 1). О.Ю. Ермолаев-Томин утверждает, что «Т-критерий Вилкоксона дает возможность установить направленность и выраженность изменений, т. е. он позволяет установить, насколько сдвиг показателен в каком-то одном направлении является более интенсивным, чем в другом» [цит. по 34, с. 321].

Суть метода заключается в том, что соотносятся выраженности сдвигов в том и ином направлениях по абсолютной величине. Для этого первым делом ранжируются все абсолютные величины сдвигов, а после суммируются ранги. Если сдвиги в любую из сторон происходят непреднамеренно, то суммы рангов абсолютных значений примерно будут

равны. Если интенсивность сдвига в одном из направлений превосходит, то сумма рангов абсолютных значений сдвигов в противоположную сторону будет существенно, ниже, чем это могло бы быть при непреднамеренных изменениях.

Основные ограничения в использовании Т-критерия Вилкоксона:

1. Минимальное количество участников эксперимента – 5 человек, максимальное количество – 50 человек.

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

Таким образом, осуществление психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте проходило в 3 этапа: 1) поисково-подготовительный; 2) опытно-экспериментальный; 3) обобщающий.

В исследования нами использованы следующие методы исследования: теоретические, эмпирические, математико-статические. Для определения уровней ситуативной тревожности нами были применены методики: тест-опросник исследования тревожности Ч.Д. Спилбергера, адаптированный Ю.Л. Ханиным; методика исследования тревожности Дж. Тейлора в адаптации В.Г. Норакидзе; тест Г.Ю. Айзенка «Самооценка психических состояний». Метод обработки полученных данных: Т-критерий Вилкоксона.

2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

В выбранной нами группе испытуемых обучается 10 человек: 7 девушек и 3 парня. Половозрастной состав группы базируется в промежутке от 16 до 18 лет. Полученный коллектив сформировался за счет объединения 9 - 11 классов. Учащиеся обучаются в Варненском районе п.

Красный Октябрь Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа им. Заика Л.Т. В общей группе существуют 2 ярко выраженных лидера. Отверженных учащихся нет, но наблюдаются учащиеся, которые в определенных ситуациях отдаляются от группы. Поведение учащихся на занятиях зависит от контроля преподавателя. Отношение коллектива с преподавателями – доброжелательно-деловые. Общий уровень подготовки к занятиям – средний. Стоит заметить, что не все учащиеся всегда готовы к урокам. В среднем уровень обучающихся, подготовленных к занятиям, составляет 60%. В целом, весь коллектив взаимодействует достаточно сплоченно, но при этом внутри группы существуют маленькие подгруппы. В коллективе не наблюдается ярко выраженной агрессии. Практически все участники группы владеют навыками самостоятельного труда. Группа очень ответственно и серьезно настроена при выполнении каких-либо заданий или проведении мероприятий. Очень легкие на подъем, большинство не боятся высказать свое мнение.

На данном этапе был проведен констатирующий эксперимент, позволяющий нам определить уровень ситуативной тревожности в юношеском возрасте (см. приложение 2, таблица №4).

Проведенный анализ результатов исследования ситуативной тревожности юношей и девушек по методике Ч.Д. Спилбергера выявил, что низкой ситуативной тревожностью обладают 2 (20%) участников эксперимента - характеризуется необщительностью, замкнутостью, недоверием к другим, а также безынициативностью; умеренной ситуативной тревожностью обладают 5 (50%) участников – характеризуется ответственностью, вовлеченностью в какое-либо дело, уверенностью в себе; высокой ситуативной тревожностью обладают 3 (30%) участников исследования – характеризуется мнимостью, сдержанностью, чрезмерным беспокойством и нарушением внимания.

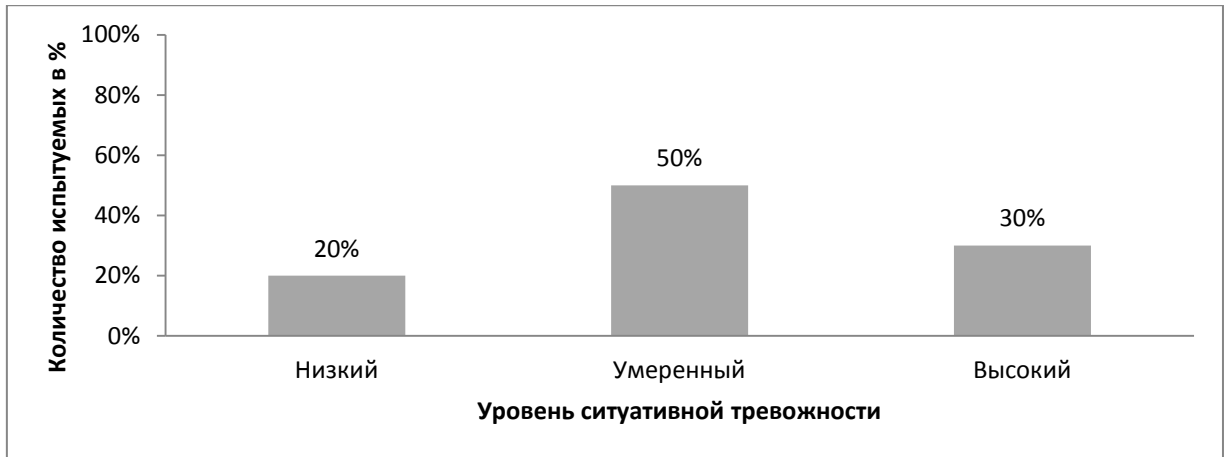


Рис. 3. Результаты исследования уровня ситуативной тревожности в юношеском возрасте по методике исследования тревожности Ч.Д. Спилбергера (адаптации Ю.Л. Ханина) на опытно-экспериментальном этапе эксперимента

Анализ результатов методики позволяет нам увидеть, что половина испытуемых, 5 (50%) человек, испытывает умеренную ситуативную тревожность, это связано с тем, что в ближайшее время у ребят пока не запланировано никаких серьезных мероприятий, и большинство из них в данный момент времени чувствуют себя комфортно. Стоит выделить, что немалую часть, 3 (30%) человека, составляет высокий уровень ситуативной тревожности, это можно объяснить тем, что это обучающиеся, которые чрезмерно напряжены и обеспокоены предстоящими выпускными экзаменами, готовятся к их сдаче и задумываются над выбором будущего учебного заведения, в котором в дальнейшем они получат свою профессию.

Теперь рассмотрим анализ общих результатов исследования по методике исследования ситуативной тревожности Дж. Тейлора (адаптации В.Г. Норакидзе).

Как мы видим на рисунке 4 низкий уровень тревожности и средний уровень тревожности (с тенденцией к низкому) не имеет ни один испытуемый.

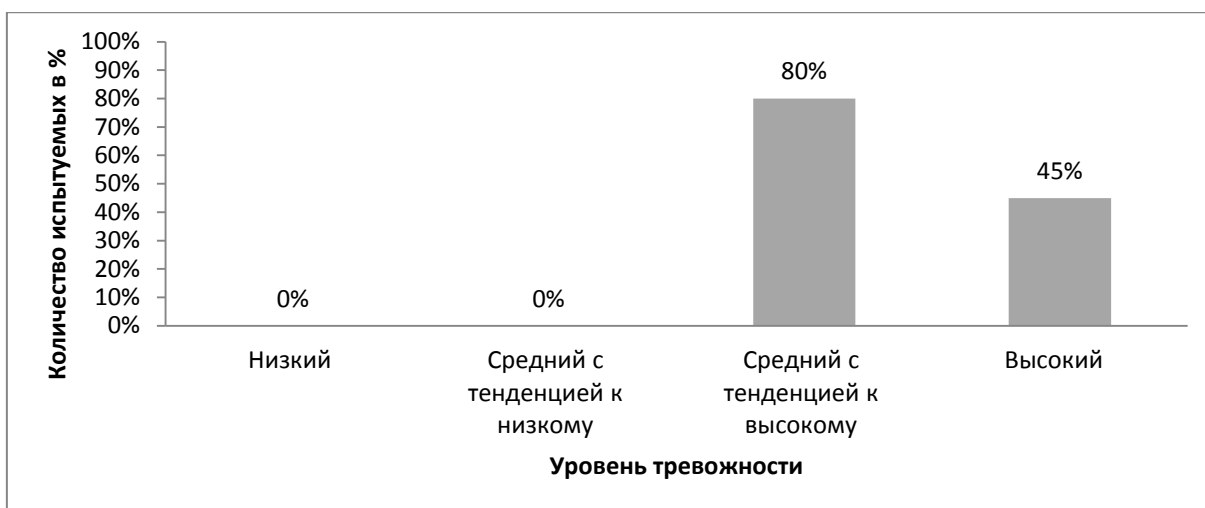


Рис.4. Результаты исследования уровня ситуативной тревожности по методике Дж. Тейлора (адаптации В.Г. Норакидзе) на опытно-экспериментальном этапе эксперимента

Низкий уровень тревожности характеризуется чрезмерным спокойствием человека, ленивостью, безответственностью, невозможностью быстрого реагирования в потенциально опасных ситуациях, низким уровнем мотивации и внимания, безынициативностью. Средний уровень (с тенденцией к высокому) имеют 8 (80%) человек, эти люди сдерживают свои обещания, уверены в своих силах, не расстраиваются из-за пустяков, работают без напряжения. Высокий уровень тревожности испытывают 2 (20%) испытуемых. У людей с этим уровнем тревожности преобладает нетерпеливость, чрезмерная застенчивость, неусидчивость, нервозность, излишняя озабоченность какими-либо делами, преувеличенная осторожность.

Анализ результатов проведенной методики показал, что большая часть испытуемых, 8 (80%) человек, имеет средний уровень тревожности с тенденцией к высокому. Также стоит заметить, что определенное количество, 2 (20%) человека, участников имеет высокий уровень тревожности.

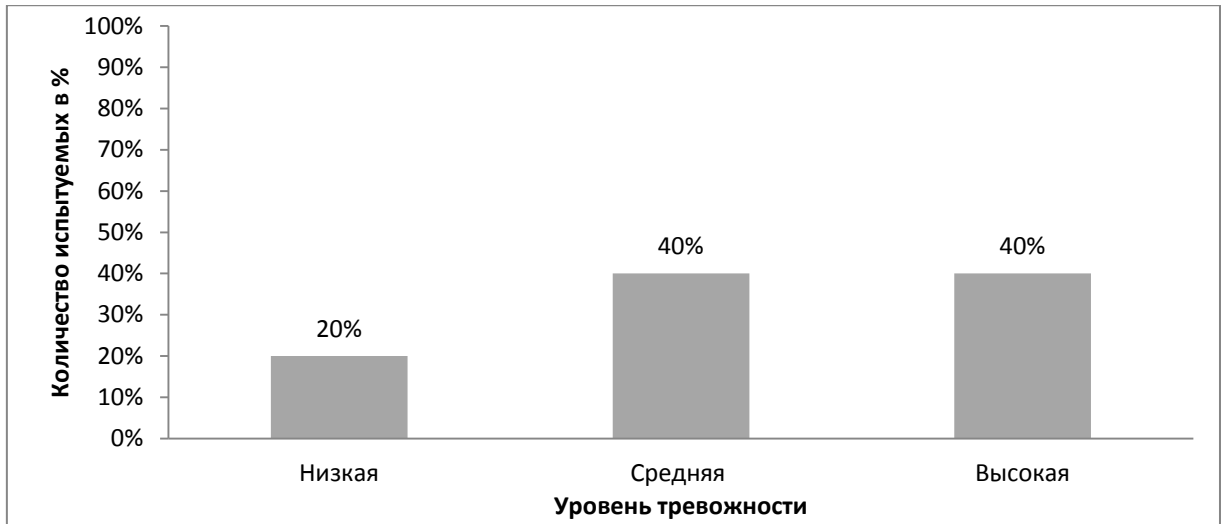


Рис. 5. Результаты исследования уровня тревожности по методике «Самооценка психических состояний» Г.Ю. Айзенка на опытно-экспериментальном этапе эксперимента

Анализ общих результатов исследования тревожности по тесту «Самооценка психических состояний» Г.Ю. Айзенка показал, что низкий уровень тревожности имеют 2 (20%) человека. Такие люди не боятся трудностей, терпеливы, не обладают достаточным чувством ответственности, достаточно уверены в себя. Средний уровень наблюдается у 4 (40%) испытуемых, им присущи следующие качества: эмоциональное равновесие, ответственность, уверенность в себе, общительность. Высокий уровень тревожности испытывают 4 (40%) участника эксперимента. Для таких людей характерны следующие особенности: застенчивость, чрезмерное беспокойство, мнительность, сложность в выстраивании межличностных отношений. Из приведенного нами исследования видно что, наибольшее количество человек, 8 (80%) испытуемых, испытывают средний и высокий уровни тревожности. Полученный результат можно объяснить тем что, вскоре учащимся предстоит выбрать будущую профессию, а перед этим сдать экзамены и ЕГЭ. Все это все оказывает немалый стресс на психологическое здоровье.

Таким образом, в результате констатирующего эксперимента, с помощью методики измерения уровня тревожности Дж. Тейлора

(адаптации В.Г. Норакидзе), шкалы реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера (адаптации Ю.Л. Ханина), теста «Самооценка психических состояний» Г.Ю. Айзенка, удалось выявить, что у 4 (40%) испытуемых преобладает средний уровень тревожности, характеризующийся ответственностью, уверенностью в себе и своих силах, общительностью, внимательностью. А также столько же 4 (40%) человек испытывают высокий уровень тревожности, который характеризуется застенчивостью, чрезмерным беспокойством, неуверенностью, сложностью в выстраивании межличностных отношений. Полученный результат может быть связан с тем, что учащиеся беспокоятся и испытывают стресс перед предстоящими экзаменами и выбором дальнейшего учебного заведения.

Выводы по II главе

Организация исследования психолого-педагогической коррекции в юношеском возрасте проходила в 3 этапа: 1) поисково-подготовительный; 2) опытно-экспериментальный; 3) обобщающий.

Во время прохождения этих этапов нами были использованы следующие методы исследования: теоретические (анализ литературы, синтез, моделирование, обобщение), эмпирические (констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, психологическое тестирование, математическая обработка результатов). Для подтверждения нашей гипотезы было сформировано и проведено исследование ситуативной тревожности в юношеском возрасте на учащихся 9-11 классов МОУ СОШ им. Заика Л.Т.

Благодаря методике определения уровня тревожности Дж. Тейлора (адаптации В.Г. Норакидзе), методике шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера (адаптации Ю.Л. Ханина);

тесту «Самооценка психических состояний» Г.Ю. Айзенка можно сделать следующие выводы: 2 (20%) участника эксперимента имеют низкую ситуативную тревожность. У людей с этим уровнем тревожности преобладает спокойствие, ленивость, невозможность быстрого реагирования в потенциально опасных ситуациях, низкий уровень мотивации и внимания, безынициативность. Умеренной ситуативной тревожностью обладают 4 (40%) испытуемых. Им присущи следующие качества: высокая концентрация внимания, умение быстро реагировать в опасных ситуациях, эмоциональное равновесие, ответственность, уверенность в себе и своих силах, общительность, внимательность. Высокую ситуативную тревожность испытывают 4 (40%) человека. Для таких людей характерны следующие особенности: застенчивость, чрезмерное беспокойство, неуверенность, мнительность, боязнь трудностей и ответственности, сложность в выстраивании межличностных отношений, эмоциональное напряжение, нарушение внимания.

Человек всегда испытывает ситуативную тревожность перед каким-либо важным событием или в опасных жизненных ситуациях. В таких случаях проявление ситуативной тревожности, в пределах нормы, является обычным явлением. Но высокий уровень ситуативной тревожности может привести к беспокойству, нервозности, появлению чувства дискомфорта и напряженности. Всё это снижает результативность деятельности и работоспособность, приводит к неудаче на экзаменах, занижает самооценку, а также может привести к нарушению психологического здоровья человека. В нашем случае менее половины участников группы имеют умеренный уровень тревожности, но стоит обратить внимание, что такое же количество человек испытывают высокий уровень тревожности, в преддверии сдачи экзаменов, выбора профессии и высшего образовательного учреждения. Поэтому необходимо организовать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте.

Глава III. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте

3.1. Организация проведения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте

С целью осуществления коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте была разработана программа, в основе которой лежат психотехнические упражнения и психогимнастические игры, предназначенные для формирования уверенности в собственных силах, активной жизненной позиции, а также снятия эмоционального и мышечного напряжения. Составленные коррекционные занятия опираются на несколько программ психолого-педагогической коррекции, авторами которых являются: М.Ю. Дасаева, О.В. Гасиней, Н.В. Курилина.

Цель программы: создание условий для психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности юношей и девушек.

Для достижения цели были выявлены следующие задачи:

- сформировать интерес и мотивацию к посещению дальнейших занятий;
- ознакомить участников тренинга с понятием тревожности и ее проявлениями;
- создать условия для снятия мышечного и эмоционального напряжения;
- создать благоприятные условия для работы в группе;
- развить уверенность в собственных силах;
- сформировать положительную адекватную самооценку;
- сформировать активную жизненную позицию.

Программа предусмотрена для работы с людьми юношеского возраста от 15 до 25 лет. Продолжительность коррекционно-развивающего тренинга 1,5 месяца (10 занятий). Занятия проводились 2 раза в неделю, в форме тренинга в кабинете, где участники могли свободно разместиться по кругу. Продолжительность одного занятия от 1 до 1,5 часа. Численность в группе участников 10 человек.

Коррекционно-развивающая программа опирается на ряд принципов, оговоренных и принятых участниками группового тренинга:

1. Принцип конфиденциальности.

Этот принцип предполагает, что вся информация, которая будет озвучена на тренинге, не подлежит разглашению ни участниками, ни ведущим коррекционно-развивающей программы. Тренеру необходимо создать условия, которые помогут участникам удостовериться в конфиденциальности информации. Участники должны помнить, что они не имеют права разглашать информацию за пределами тренинга.

2. Принцип «Я высказывания».

Заключается в том, что участникам тренинга необходимо выражать только свои реальные предположения, мысли и чувства. Они не должны использовать ложные, не соответствующие им в данный момент эмоции и предположения.

3. Принцип свободы волеизъявления.

Предполагает, что участники имеют право отказаться от выполнения упражнений или от участия в тренинге вообще. Все члены группы на добровольной основе приняли решение участвовать в коррекционно-развивающем занятии.

4. Принцип равноправия.

Этот принцип заключается в том, что работа на коррекционно-развивающем занятии строится в рамках диалога на равных позициях. Участники должны проявлять уважительное отношение и толерантность

ко всем членам группы. Абсолютно каждый участник имеет право на высказывание своего мнения.

5. Принцип постоянства группы.

Заключается в том, что группа имеет постоянный состав, который не может дополняться во время выполнения занятий.

6. Принцип учета индивидуальных и возрастных особенностей участников.

Этот принцип предполагает, что методы, методики и приемы работы, а также стиль руководства строится в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями участников коррекционно-развивающей работы.

Структура занятия:

Каждое занятие коррекционно-развивающей программы предполагало наличие следующих структурных элементов:

1. Приветствие – прощание. Проведение в коррекционно-развивающей работе данных структурных элементов позволяет сплотить участников группы, создать благоприятную психологическую атмосферу, необходимую для того, чтобы каждый член группы почувствовал себя непринужденно и спокойно в сложившейся обстановке.

2. Разминка. Этот элемент коррекционно-развивающего занятия необходим для того, чтобы эмоционально настроить участников тренинга на дальнейшую продуктивную групповую работу, активизировать их деятельность. Разминку можно проводить не только в начале занятия, но и в промежутках между упражнениями.

3. Основное содержание. Заключается в совокупности психотехнических упражнений и психогимнастических игр, направленных не только на выполнение конкретной цели коррекционно-развивающей программы, но и на формирование навыков и приемов, необходимых в социуме, а также на динамическое развитие группы.

4. Рефлексия. Этот структурный элемент коррекционно-развивающей программы предполагает эмоциональную (понравилось - не понравилось) и смысловую (для чего это делали) оценку проведенного занятия. Ведущий должен создать условия, в которых участники смогут преподнести необходимую конструктивную обратную связь.

Предполагаемые результаты:

- участники тренинга более детально ознакомлены с понятием тревожности, ее проявлениях и способах предотвращения;
- снятие у участников коррекционно-развивающей работы эмоционального и мышечного напряжения в процессе занятий;
- развитие у каждого члена группы уверенности в себе и своих силах, а также оптимизация уровня самооценки;
- адекватная жизненная позиция и позитивное самовосприятие сформированные у каждого участника коррекционно-развивающей работы;
- снижение уровня ситуативной тревожности у участников группового тренинга.

Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте более детально представлена в приложении 3.

Комплекс занятий.

Занятие 1. Тема: Первое впечатление.

Цель: знакомство участников друг с другом, сбор их ожиданий, ознакомление с целью, задачами и правилами тренинга.

Ведущий: «Добрый день! С сегодняшнего дня мы начинаем тренинг коррекции ситуативной тревожности. На первом занятии мы познакомимся друг с другом, определим основные правила, которых в будущем будем придерживаться, а также ознакомимся с основными задачами предстоящего тренинга. Начнем с задач и правил коррекционно-развивающего занятия».

Упражнение 1 «Задачи и правила». Цель упражнения: ознакомление членов группы с целью, задачами и правилами предстоящего тренинга. Ведущий знакомит участников с задачами тренинга, после все члены группы вместе с тренером выявляют и принимают определенные правила: конфиденциальности, искренности, правило времени (приходим вовремя, не опаздываем, заканчиваем по команде ведущего), правило «СТОП», активности, правило «Общение на «ТЫ» или по имени», Я – высказывания и т.д..

Упражнение 2 «Меня зовут... Я делаю так...». Цель упражнения: знакомство участников группы, снятие напряжения. Ведущий: «Итак, задачи оговорены, правила, которых мы будем придерживаться, приняты, самое время познакомиться. Сделаем это с помощью следующего упражнения. Сейчас каждый из вас назовет свое имя и продемонстрирует какое-либо движение со словами «Меня зовут... Я делаю так...». Другим членам группы необходимо запоминать движение, ведь после вам нужно назвать имена предыдущих участников и их движения, а потом показать свое. Слушайте и запоминайте внимательно». После происходит обсуждение в группе: Кто кого запомнил? Испытывали ли участники трудности? Кого легче, а кого труднее оказалось запомнить? И т.д..

Упражнение 3 «Взаимная презентация». Цель упражнения: знакомство участников друг с другом, создание доверительной атмосферы, сплочение коллектива. Ведущий: «Отлично, вы прекрасно справились. Теперь поработаем в парах, с помощью упражнения «взаимная презентация». За пять минут вы в парах должны рассказать друг о друге как можно больше информации. Например, чего ждешь от тренинга? Что больше всего ценишь? Чем гордишься? И т.д. После один из пары садится на стул, а другой встает за его спиной и кладет руки на плечи. Стоящий будет говорить от имени сидящего в течение 1 минуты. После члены группы задают вопросы стоящему индивиду. Потом происходит смена участников». После происходит обсуждение в группе: Удалось ли

партнеру правильно изложить сведения о тебе? Получилось ли у него стать твоим двойником? Тяжело ли было говорить от имени другого? И т.д..

Упражнение 4 «Передача стаканчика». Цель упражнения: создание благоприятной психологической атмосферы в группе, снятие напряжения и тревоги у участников тренинга. Ведущий: «Прекрасно! Теперь мы попробуем передать друг другу стаканчик, но не привычным всем способом. Вы должны передать его соседу, но таким образом, чтобы способ передачи, ни разу не повторялся. Для тех, кто не может придумать способ передачи, группы придумывает штрафные наказания, отрабатываемые после упражнения». После происходит обсуждение в группе: Для вас тяжело было придумать и осуществить способ передачи или отработать наказание? Какие чувства испытывали во время упражнения? И т.д..

Упражнение 5 «Я сегодня...». Цель упражнения: подведение участниками тренинга итогов проведенного занятия. Ведущий: «Действительно необычные способы передачи обычного стаканчика. Кто-то проявил оригинальность, а кто-то стал приверженцем старых правил. Теперь давайте подведем итог сегодняшнего занятия с помощью следующего упражнения. Сейчас я буду бросать вам мягкий мячик. Тот, кому он достанется, должен ответить с кем он сегодня познакомился, что он узнал, и что показалось ему полезным на проведенном занятии». После происходит обсуждение в группе: Что тебе понравилось на занятии? Что показалось полезным? И т.д..

Рефлексия.

Занятие 2. Тема: «Тревожность это...».

Цель: предоставление информации о тревожности человека, ее проявлениях.

Упражнение 1 «Имя и эпитет». Цель упражнения: закрепление имен всех членов группы, снятие психологического напряжения.

Упражнение 2 «Что я знаю о...». Цель упражнения: обмен мнениями участников группы о тревожности; ознакомление членов группы с понятием тревожность и ее проявлениями.

Упражнение 3 «Пантомима». Цель упражнения: закрепление материала, полученного из прошлого упражнения; создание благоприятной психологической атмосферы; групповая сплоченность участников тренинга.

Упражнение 4 «Моя тревожность». Цель упражнения: представление участниками себя во время переживания тревожности; снятие напряженности и тревоги.

Упражнение 5 «Первое впечатление». Цель упражнения: сплочение участников тренинга, анализ участниками личности всех членов группы.

Рефлексия.

Занятие 3. Тема: «Отношение к себе».

Цель: создание условий для формирования способности к самоанализу и самоосознанию.

Упражнение 1 «Приятно познакомится». Цель упражнения: установление контакта с другими участниками группы, создание благоприятного психологического климата.

Упражнение 2 «Мои качества». Цель упражнения: получение участниками представления о том, как он выглядит в глазах других людей; создание благоприятного психологического климата.

Упражнение 3 «Считаю, что ты...». Цель упражнения: создание предпосылок для развития самоосознания членов группового тренинга.

Упражнение 4 «Справедливый обмен». Цель упражнения: создание условий для формирования навыков самоанализа, самокритики и самопонимания; выявление личностных качеств участника тренинга.

Упражнение 5 «Какой я?». Цель упражнения: выявление личностных особенностей участников тренинга; формирование условий для развития навыков самоосознания и самоанализа.

Рефлексия.

Занятие 4. Тема: «Я такой, какой я есть».

Цель: предоставить условия для формирования способности к позитивному самовосприятию.

Упражнение 1 «Комплименты». Цель упражнения: снятие психологического напряжения; формирование позитивного психологического настроения и атмосферы в группе.

Упражнение 2 «Список проблем». Цель упражнения: развитие навыка формулирования своих проблем; расширение представлений участников об основах и разрешениях, возникших проблем.

Упражнение 3 «Волшебный магазин». Цель упражнения: Создать условия для формирования позитивного самовосприятия; сформировать условия для развития смысложизненных ориентаций.

Упражнение 4 «Дополнение предложений». Цель упражнения: создание условий для анализа участниками собственной личности, организация предпосылок для формирования позитивного самовосприятия.

Упражнение 5 «Любит - не любит». Цель упражнения: создание возможности предоставить товарищам обратную связь; улучшение межличностных отношений между участниками тренинга.

Рефлексия.

Занятие 5. Тема: «Самооценка - это важно».

Цель: Создание условий для формирования благоприятной самооценки.

Упражнение 1 «Приятно познакомится». Цель упражнения: установление контакта с другими участниками группы, создание благоприятного психологического климата.

Упражнение 2 «Автопортрет». Цель упражнения: организация предпосылок для осознания самого себя участниками группы, выявление

индивидуальных особенностей участников, их понимание и принятие самого себя.

Упражнение 3 «Я и другие». Цель упражнения: реализация условий для формирования позитивной самооценки; выявление участниками тренинга собственной уникальности и особенностей.

Упражнение 4 «Я в своих глазах, я в глазах окружающих». Цель упражнения: организация возможности получения участниками тренинга конструктивной обратной связи о своей личности; развитие позитивного отношения к себе с помощью других участников тренинга.

Упражнение 5 «Ресурсы». Цель упражнения: определение участниками своих сильных сторон личности; создание условий для формирования позитивной самооценки.

Упражнение 6 «Ладонь». Цель упражнения: создание благоприятного психологического климата; формирование условий для принятия собственных личностных качеств; создание предпосылок для повышения самооценки.

Рефлексия.

Задание № 6. Тема: «Уверенность в себе».

Цель: формирование условий для выработки уверенности в себе и своем поведении.

Упражнение 1 «Горячий стул». Цель упражнения: создание условий для формирования благоприятной психологической атмосфере в группе; формирование позитивного настроения.

Упражнение 2 «Записка для вас...». Цель упражнения: создание условий для уверенного выражения своих эмоций и действий; снятие психологического напряжения; развитие в группе активного стиля общения и доверительного отношения.

Упражнение 3 «Без маски». Цель упражнения: создание условий для формирования уверенности в себе; развитие сплоченности между участниками тренинга.

Упражнение 4 «Биржа труда». Цель упражнения: формирование условий для повышения самооценки и уверенности в себе.

Упражнение 5 «Поделись успехом». Цель упражнения: повышение чувства уверенности в себе; формирование позитивного эмоционального настроя.

Упражнение 6 «Я сегодня...». Цель упражнения: подведение итогов проведенного занятия.

Рефлексия.

Занятие 7. Тема: «Я и чувство тревожности». Часть 1.

Цель: создание условий для преодоления тревожности, связанной с принятием решения и конфликтными ситуациями.

Упражнение 1 «Говорящие ладошки». Цель упражнения: использование тактильных ощущений для характеристики человека, снятие напряжения в группе.

Упражнение 2 «Интонация». Цель упражнения: формирование навыков отказа и чувства собственной значимости; формирование предпосылок для преодоления тревожности, связанной с межличностными конфликтами.

Упражнение 3 «Нападение и защита». Цель упражнения: создание условий для выработки уверенности в себе, умения отстаивать свою точку зрения; организация ситуации, помогающей справиться с тревожностью в межличностных конфликтах.

Упражнение 4 «Пресс». Цель упражнения: нейтрализация и подавление отрицательных эмоций, раздражения, напряжения, повышенной тревожности.

Упражнение 5 «Я в тебе уверен». Цель упражнения: создание благоприятного психологического климата в группе; формирование позитивного настроя и уверенности в своих действиях.

Рефлексия.

Занятие 8. Тема: «Я и чувство тревожности». Часть 2.

Цель: создание условий для преодоления тревожности, связанной с планированием будущего.

Упражнение 1 «Миссис Мамбл». Цель упражнения: создание благоприятного психологического климата в группе; формирование позитивного настроения участников тренинга.

Упражнение 2 «Твое будущее». Цель упражнения: создание условий для приобретения участниками группы чувства уверенности в своем будущем, при помощи конструктивной обратной связи от других членов тренинга; преодоление чувства тревожности, связанного с будущим человека.

Упражнение 3 «Я в настоящем – я в будущем». Цель упражнения: развитие позитивного самоотношения, создание условий для повышения чувства уверенности в своих действиях; преодоление тревожности, связанной с планированием будущего.

Упражнение 4 «Любит - не любит». Цель упражнения: создание возможности предоставить товарищам обратную связь; улучшение межличностных отношений между участниками тренинга.

Рефлексия.

Задание № 9. Тема: «Только спокойствие».

Цель: создание условий для овладения техниками релаксации и успокоения.

Упражнение 1 «Я рад тебя видеть, потому что...». Цель упражнения: создание благоприятного психологического климата в группе; формирование позитивного настроения на дальнейшую работу.

Упражнение 2 «Управление телом». Цель упражнения: создание условий для расслабления и снятия напряжения, тревожности; знакомство участников тренинга со способом релаксации, снятие мышечного напряжения.

Упражнение 3 «Абажур». Цель упражнения: создание условий для снятия эмоционального напряжения, мышечного напряжения и чувства тревожности.

Упражнение 4 «Групповой рисунок». Цель упражнения: создание условий для снятия эмоционального напряжения, чувства тревожности; формирование благоприятного психологического климата в группе.

Упражнение 5 «Дождик». Цель упражнения: формирование условий для достижения мышечного расслабления, снятие внутреннего напряжения; преодоление чувства тревожности.

Рефлексия.

Задание № 10. Тема: «Светлое будущее».

Цель: формирование активной жизненной позиции, оптимистического взгляда на будущее.

Упражнение 1 «Крокодил». Цель упражнения: развитие групповой сплоченности участников тренинга, создание позитивного настроения, формирование благоприятного психологического климата.

Упражнение 2 «Жизненная позиция». Цель упражнения: осознание и формирование жизненной позиции; создание условий для развития оптимистического взгляда на будущее.

Упражнение 3 «Карта моих жизненных целей». Цель упражнения: формирование жизненной стратегии, осознание ответственности за свое будущее.

Упражнение 4 «Розовые очки». Цель упражнения: осознание оптимистичных эмоций в окружающем мире, развитие умения находить положительные впечатления в повседневном взаимодействии.

Упражнение 5 «Мои цели в жизни». Цель упражнения: Формирование оптимистичного настроения; развития уверенности в своих действиях.

Рефлексия.

Таким образом, программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте состоит из 10 занятий, которые проводились на протяжении 1,5 месяца. Каждое занятие включает в себя 4-5 упражнений. Программа направлена на психолого-педагогическую коррекцию ситуативной тревожности в юношеском возрасте на основе: снятия мышечного и эмоционального напряжения, развития уверенности в собственных силах, формирования адекватной самооценки, активной жизненной позиции и оптимистического взгляда на будущее.

3.2. Анализ результатов формирующего эксперимента

После реализации программы психолого-педагогической коррекции была проведена повторная диагностика уровня ситуативной тревожности по следующим методикам: шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера (адаптирован Ю.Л. Ханиным); методика измерения уровня тревожности Дж. Тейлора (адаптации В.Г. Норакидзе); тест «Самооценка психических состояний» Г.Ю. Айзенка.

Результаты проведенного исследования ситуативной тревожности в юношеском возрасте до и после реализации программы психолого-педагогической коррекции по шкале ситуативной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера (адаптации Ю.Л. Ханина) представлены на рисунке 6.

Из рисунка 6 видно, что до проведения программы психолого-педагогической коррекции низким уровнем ситуативной тревожности обладают 2 (20%) участника эксперимента. Этот уровень тревожности характеризуется слабой мотивацией, нечувствительности к опасностям в определенных ситуациях, низким вниманием, замкнутостью, сдержанностью, недоверием к другим, а также безынициативностью.

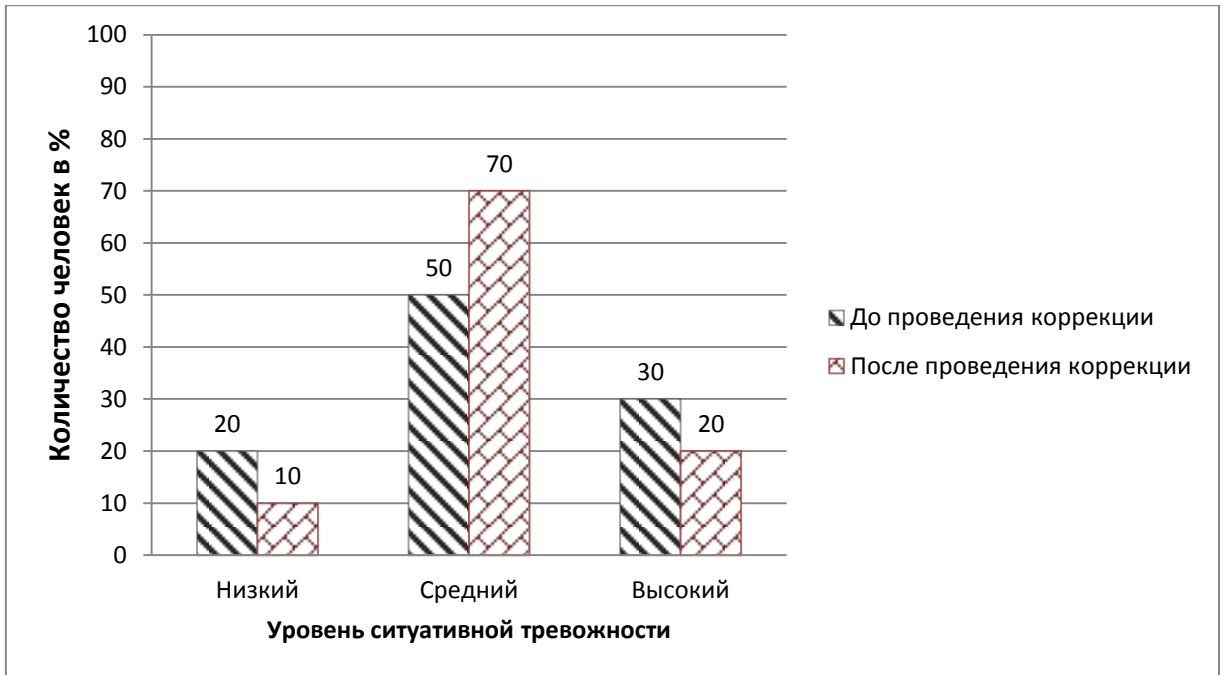


Рис. 6. Результаты уровней ситуативной тревожности в юношеском возрасте на опытно-экспериментальном этапе по шкале ситуативной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера (адаптации Ю.Л. Ханина)

Наличие среднего уровня ситуативной тревожности присутствует у 5 (50%) человек. Он характеризуется ответственностью, вовлеченностью в какое-либо дело, уверенностью в себе, высокой концентрацией внимания, умением быстро реагировать в опасных ситуациях.

Высокий уровень ситуативной тревожности преобладает у 3 (30%) испытуемых. Этот уровень ситуативной тревожности характеризуется общительностью, беспокойством, эмоциональным напряжением, активностью, нервозностью, безответственностью и нарушением внимания.

С помощью рисунка также 6 можно отметить, что уровни ситуативной тревожности после проведения программы психолого-педагогической коррекции изменились. Так, заметно, что до коррекции ситуативной тревожности 2 (20%) молодых людей имели низкую ситуативную тревожности, а после проведения психолого-педагогической коррекции изменилось до 1 (10%) человека. Это говорит о том, что для одного человека программа психолого-педагогической коррекции имела

смысл и помогла ему справиться с чувством тревожности, обрести уверенность в себе и собственных действиях. Количество человек с высоким уровнем тревожности также изменилось. Так, изначально 3 (30%) испытуемых имели высокий уровень ситуативной тревожности, а после проведения коррекции этот результат изменился до 2 (20%) человек. Это говорит о том, что у одного человека высокий уровень ситуативной тревожности снизился до среднего, а значит, программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности помогла уменьшить ее уровень.

Посмотрев на полученный результат уровня ситуативной тревожности до и после проведения программы, можно с уверенностью сказать, что для 1 (10%) человека с низким и 2 (20%) испытуемых с высоким уровнем ситуативной тревожности, программа психолого-педагогической коррекции не оказала очевидной помощи. Это может быть связано с тем, что эти участники тренинга не обрели достаточной мотивации и заинтересованности в предлагаемых занятиях. Также это может говорить о том, что испытуемые имели плохое настроение на этапе диагностики или были пассивны на занятиях.

Результаты исследования по методике исследования уровня тревожности Дж. Тейлора (адаптации В.Г. Норакидзе) до и после реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте представлены на рисунке 7.

До и после проведения психолого-педагогической коррекции участников с низким и средним уровнем с тенденцией к низкому не наблюдается. Средний уровень с тенденцией к высокому, до проведения программы психолого-педагогической коррекции, имеют 8 (80%) человек. Эти люди сдерживают свои обещания, уверены в своих силах, не расстраиваются из-за пустяков, работают без напряжения. После реализации психолого-педагогической программы коррекции результат среднего уровня ситуативной тревожности с тенденцией к высокому

изменился до 9 (90%) испытуемых. Благодаря полученным данным мы понимаем, что средний уровень тревожности с тенденцией к высокому возрос на 1 (10%) человека. Высокий уровень ситуативной тревожности, характеризующийся нервозностью, беспокойством, неусидчивостью и осторожностью, уменьшился с 2 (20%) испытуемых до 1 (10%), благодаря проведенной программе психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности.

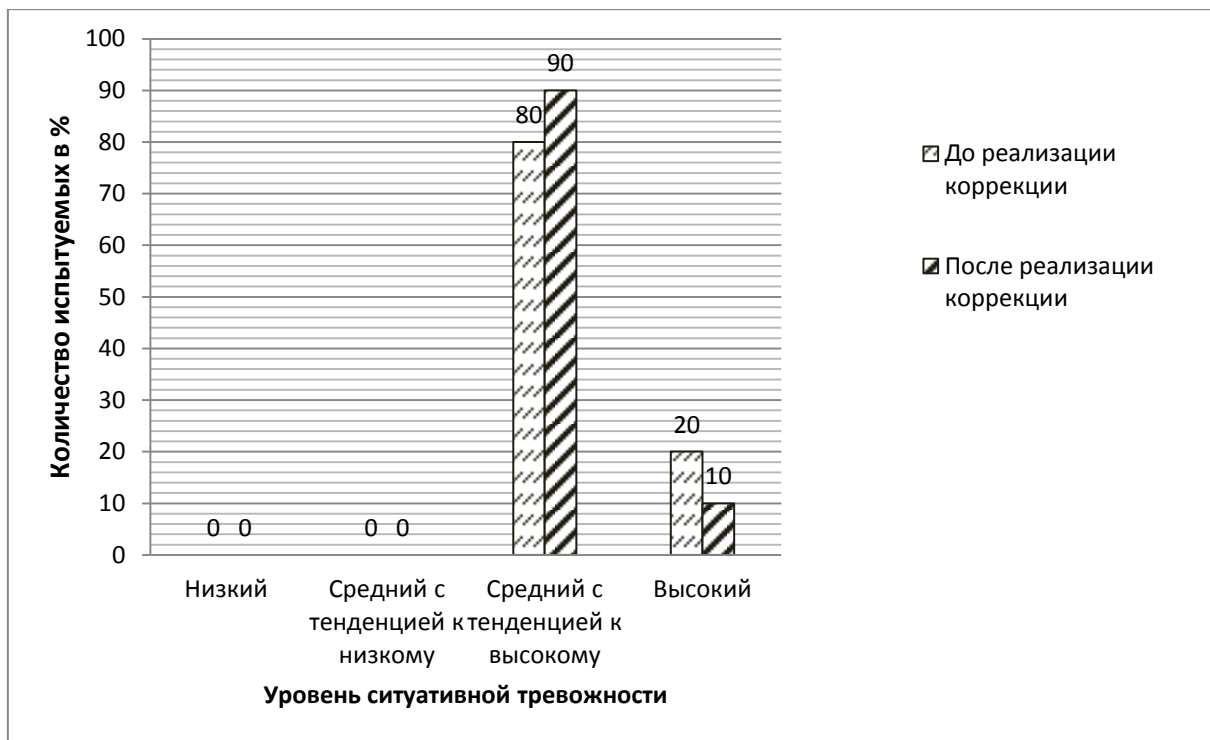


Рис. 7. Результаты уровней ситуативной тревожности в юношеском возрасте на опытно-экспериментальном этапе по методике исследования уровня тревожности Дж. Тейлора (адаптации В.Г. Норакидзе)

Следует вывод, что наша программа психолого-педагогической коррекции помогла 1 (10%) человеку справиться с высоким уровнем ситуативной тревожности, а также способствовала развитию уверенности в себе и снятию эмоционального напряжения.

Результаты исследования по методике Г.Ю. Айзенка «Самооценка психических состояний» до и после реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте представлены на рисунке 8.

До реализации программы психолого-педагогической коррекции у 2 (20%) человек преобладает низкий уровень ситуативной тревожности. После проведения коррекции этот результат уменьшился до 1 (10%) испытуемого. Полученный результат означает, что для одного человека реализация программы психолого-педагогической коррекции помогла оптимизировать уровень низкой ситуативной тревожности до среднего, развить адекватную самооценку, сформировать активную жизненную позицию, а также снять эмоциональное и мышечное напряжение.

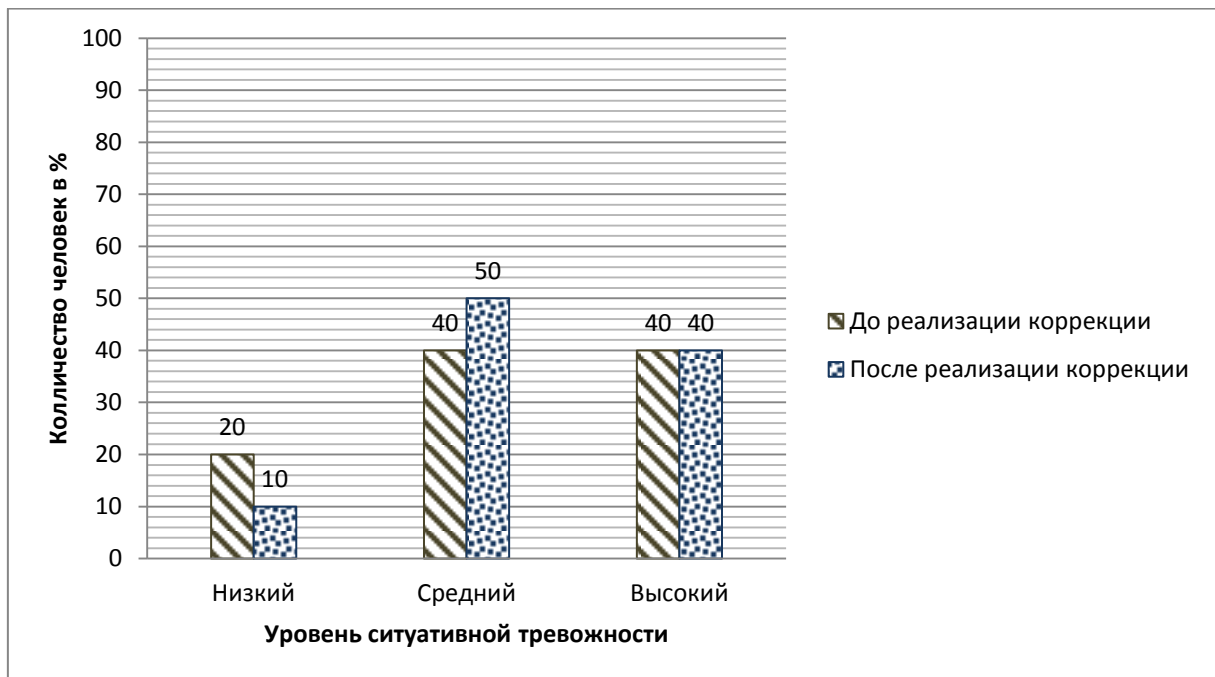


Рис. 8. Результаты уровней ситуативной тревожности в юношеском возрасте на опытно-экспериментальном этапе по тесту «Самооценка психических состояний» Г.Ю. Айзенка

Высокий уровень ситуативной тревожности до и после проведения программы психолого-педагогической коррекции не изменился – 4 (40%) человека. Этому могла способствовать негативное настроение участников тренинга во время диагностики, низкий уровень мотивации и заинтересованности в тренинге, наличие личных проблем.

Обобщая полученные диагностические данные по трем методикам исследования уровня ситуативной тревожности в юношеском возрасте можно проследить незначительные изменения. Благодаря полученным

данным можно с уверенностью, что для 1-2 человек программа психолого-педагогической коррекции имела смысл.

Для подтверждения нашей гипотезы исследования о том, что ситуативная тревожность в юношеском возрасте изменится при проведении психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности, включающей комплекс психотехнических упражнений и психогимнастических игр, был использован метод математической статистики – Т-критерий Вилкоксона. Этот критерий применим при сопоставлении показателей, которые измеряются в двух различных условиях на одной и той же выборке испытуемых. О.Ю. Ермолаев-Томин пишет: «Т-критерий Вилкоксона дает возможность установить направленность и выраженность изменений, т. е. он позволяет установить, насколько сдвиг показателен в каком-то одном направлении является более интенсивным, чем в другом» [цит. по 31, с. 321].

Сопоставим показатели первичной и вторичной диагностики уровня ситуативной тревожности в юношеском возрасте по тесту – опроснику Ч.Д. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина для составления таблицы сдвигов, а также проверки ситуативной тревожности (см. приложение 4, таблица 9).

Сформулируем гипотезы Т-критерия Вилкоксона:

H₀: интенсивность отрицательного сдвига уровня ситуативной тревожности не превышает интенсивность положительного сдвига.

H₁: интенсивность отрицательного сдвига уровня ситуативной тревожности превышает интенсивность положительного сдвига.

За нетипичный сдвиг было принято увеличение значения.

Рассмотрим результаты диагностики до и после проведения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности. Проанализировав, полученные данные найдем разность между значениями проведенной методики до и после программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности на каждом

испытуемом. Полученные результаты указывают на уменьшение или увеличение уровня ситуативной тревожности. Далее вычислим их абсолютные величины и проранжируем все сдвиги. В результате, всех проведенных работ, получаем сумму рангов разности равную 55. Проведем проверку:

$$\sum R = \frac{N(N+1)}{2} = \frac{10(10+1)}{2} = \frac{110}{2} = 55.$$

Где, N – общее количество испытуемых.

Сумма рангов равна 55, что соответствует расчетной. Следовательно, ранжирование проведено, верно. Теперь рассчитаем те сдвиги, которые являются нетипичными, в нашем случае положительными (см. приложение 4, таблица 9) Сумма рангов нетипичных сдвигов составляет эмпирическое значение критерия T:

$$T_{\text{эмп}} = \sum R.$$

$$T_{\text{эмп}} = 2 + 5,5 = 7,5$$

Найдем критические значения T-критерия Вилкоксона, так как количество испытуемых равняется 10, то $p \leq 0,05 = 10$, а $p \leq 0,01 = 5$.

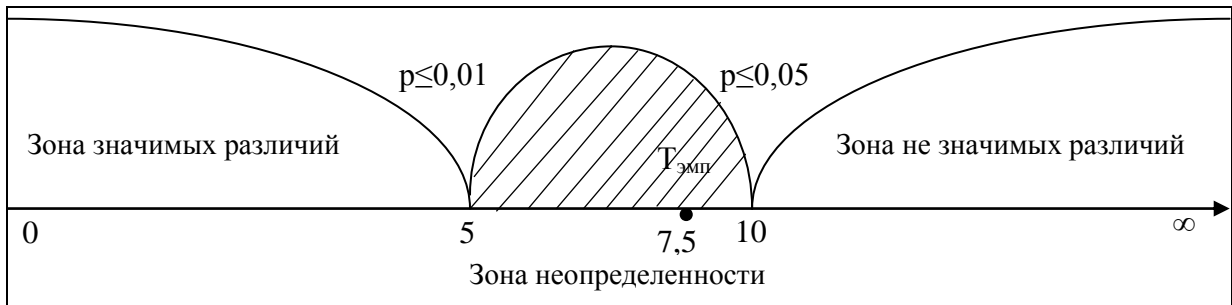


Рис.9. Ось значимости

Так как полученное эмпирическое значение находится в зоне неопределенности. ($5 \leq 7,5 \leq 10$). Следовательно, гипотеза H_0 отвергается, принимается гипотеза H_1 . Значит, уровень ситуативной тревожности юношей изменился после проведения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте, но результаты незначительны. Полученный результат может быть связан с несколькими факторами: ограниченный период проведения

программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности, отсутствие у участников тренинга достаточной мотивации в момент его прохождения, наличие тревожных жизненных событий в момент повторной диагностики и т.д.

Таким образом, проведенная математическая обработка полученных данных показала, что интенсивность показателей положительного сдвига уровня ситуативной тревожности преобладают над показателями отрицательного сдвига. Благодаря полученному выводу, выясняется, что сформированная программа психолого-педагогической коррекции вполне способна благоприятно повлиять на уровень ситуативной тревожности в юношеском возрасте. Следует вывод, что сформулированная нами гипотеза подтвердилась в результате проведенной программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте. С помощью разработанной коррекционной программы, ее участники могут оптимизировать свой уровень ситуативной тревожности, приобрести уверенность в себе, получить толчок к развитию активной жизненной позиции и т.д. Однако стоит учитывать факторы, оказывающие влияние на результаты диагностики: продолжительность проведения программы, эмоциональное настроение участников тренинга, уровень мотивации, искренность молодых людей при ответах, жизненные обстоятельства и т.д.

3.3. Психолого-педагогические рекомендации по коррекции ситуативной тревожности для юношей, педагогов и родителей

Ситуативная тревожность - это состояние, возникающее как эмоциональная реакция на конкретную внешнюю стрессовую ситуацию, проявляющаяся в виде напряженности, беспокойства, озабоченности, нервозности. Это абсолютно нормальное явление и иногда даже полезное,

так как с помощью оптимального уровня ситуативной тревожности мы более тщательно обдумываем свои действия. Но если человек испытывает высокий уровень ситуативной тревожности, то она может оказать значительное, часто отрицательное, влияние на его окончательное решение, во время разрешения каких-либо важных вопросов, что в дальнейшем, может сказаться на его жизни. Поэтому индивидам, которые часто и продолжительно испытывают высокий уровень ситуативной тревожности необходимо соблюдать определенные рекомендации для профилактики тревожности. Зачастую, проблема возникновения высокой ситуативной тревожности может лежать гораздо глубже, чем думает сам человек. В таких случаях целесообразнее обратиться к специалисту: психологу, психотерапевту, психиатру. Профессионал проведет необходимую диагностику и назначит правильное и эффективное лечение. В других случаях можно соблюдать различные упражнения и рекомендации по снижению уровня ситуативной тревожности для людей юношеского возраста.

Обозначим список разновидностей некоторых направлений, способствующих стабилизации уровня ситуативной тревожности в юношеском возрасте, для того чтобы молодые люди и их близкое окружение смогла самостоятельно справиться с этой проблемой:

1. Дыхательные и релаксационные упражнения.
2. Психотерапия, включающая в себя индивидуальную, групповую и семейную психотерапию, арт-терапию, а также психоанализ.
3. Медикаментозные и природные средства: пустырник, валерьяна, мелиса, ромашка.

К одному из типов дыхательных упражнений, которые помогут справиться с ситуативной тревожностью, относится специальная методика медленного дыхания Э. Пейджа. Для ее осуществления необходимо сделать две вещи.

Во-первых, при возникших признаках тревоги вы должны сделать следующее:

1. Незамедлительно прекратите заниматься каким-либо делом и останьтесь там, где вы находитесь. Не нужно никуда торопиться!
2. Задержите дыхание на 10 секунд.
3. Спустя 10 секунд выдохните и скажите себе: «Расслабься»» [43, с. 105].

Во-вторых, вам нужно уменьшить частоту дыхания. Это позволяет восстановить равновесие между кислородом и углекислым газом. Для этого после выдоха вы должны выполнить следующее:

1. Медленно вдыхайте и выдыхайте через нос, затрачивая на каждый цикл 6 секунд. Нужно делать на 3 секунды вдох и на 3 секунды выдох.
2. В конце каждой минуты (после 10 вдохов) снова задержите дыхание на 10 секунд и затем продолжите дыхание в 6-секундном цикле.
3. Продолжайте задерживать дыхание и дышать медленно до тех пор, пока не исчезнут все симптомы гипервентиляции [43, с. 105].

Описанную методику применяют при первых признаках проявления тревожности. Чем чаще будет ее использование, тем проще она будет в применении.

М. Макарова предлагает следующие упражнения для снижения уровня ситуативной тревожности:

1. Упражнение «Дыхание».
«Расслабьтесь с выдохом и при вдохе чуть-чуть отклонитесь назад, поднимите подбородок и немного откиньте голову. Сядьте прямо, выдохните весь воздух и расслабьтесь. Крепко возьмитесь обеими руками за края сиденья и на вдохе потяните его вверх. Напрягите мышцы тела. Сохраняя напряжение во всем теле, задержите дыхание. Медленно выдохните через нос, расслабляя тело и отпуская сиденье. После выдоха полностью расслабьтесь. Необходимо выполнить три-пять таких циклов»

[32, С. 80-81]. Упражнения с дыханием очень полезны и просты в выполнении. Наше дыхание активно реагирует на возникающие в организме перемены и управляется сознанием, как следствие его можно тренировать, изменяя свое внутреннее состояние. Если правильно выполнять дыхательные упражнения, то можно значительно повысить устойчивость организма к кислородной задолженности.

2. Упражнение «Настроение».

«Для выполнения этого упражнения необходимо приобрести цветные карандаши или фломастеры. На чистом листе бумаги нарисуйте любой сюжет — линии, цветовые пятна, фигуры. При этом нужно погрузиться в свои проблемы и переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше всего хочется, в соответствии с вашим настроением. Постарайтесь полностью вынести все свое накопившееся беспокойство и переживание на лист бумаги. Рисовать необходимо до тех пор, пока вы не заполните абсолютно все пространство листа и не почувствуете успокоение. Время на выполнение задания не ограничено. После необходимо перевернуть лист и написать предложения, которые характеризуют ваше настроение в этот момент времени. При этом не нежно долго думать, ваши слова должны «вытекать» легко и свободно. После того как вы выполнили выше перечисленные задания, эмоционально и с удовольствием разорвите листок бумаги и выбросите в мусор» [32, С. 80-81]. Задание предполагает избавление индивида от эмоционального напряжения, объясняя это тем, что в процессе возникновения рисунка оно плавно перетекло в неприятный результат художественного искусства.

3. Упражнение «Ресурсное состояние».

«В основе выполнения этого упражнения лежит ощущение чувство уверенности индивида. Необходимо вспомнить ситуацию, в которой он чувствовал себя легко и уверенно, совершенно неважно, что это будет за ситуация, главное испытать это позитивное и сильное чувство. Снова

переживите это состояние, ощутите пережитую уверенность и силу. С возникшим чувством необходимо войти в ту стрессовую ситуацию, которая происходит в настоящий период времени. Действуйте в напряженной ситуации, исходя из ощущения уверенности в своих силах и высоких шансах на победу» [32, С. 80-81]. Упражнение достаточно тяжелое, ведь не каждый человек способен вспомнить и прочувствовать пережитое им когда-то чувство успеха и уверенности в себе, а после перенести его на происходящую в настоящий момент времени стрессовую ситуацию. Личность, что имеет опыт выполнения подобных упражнений, с помощью актуализации своих ресурсных состояний может призвать любое нужное ей чувство: спокойствие, сосредоточенность, выдержку и так далее. Достаточно часто у индивида не хватает опыта, для того чтобы призвать нужное чувство. Чтобы разрешить эту проблему необходимо использовать прием – как будто у него есть это чувство. Или можно представить себя героем фильма или книги.

Рассмотрим один из методов психотерапии, а именно арт-терапия. Названное направление достаточно известное и в последнее время, набирающее большую популярность. Использовать его может абсолютно любой человек, в независимости от возраста, положения, социального статуса и т.д. Метод арт-терапия предполагает использование любого вида творчества: рисование, пение, танцы, лепка и т.д. Так что выбор направления зависит от желания и конкретного интереса личности.

Е.А. Феоктистова в своей научной работе пишет, что «современные методы арт-терапии похожи с самыми примитивными формами первобытного искусства и имеют свое начало, начиная уже с данного периода времени. В основе технологии арт-терапии лежит произвольное самовыражение автора, в котором наибольший интерес для специалиста представляет не столько полученный результат, сколько сам процесс творчества, искренность, полнота самовыражения, переживаемые в результате производительного труда эмоции и чувства» [64, с. 290].

Стоит отметить, набирающий в последнее время большое количество поклонников, метод арт-терапии – «зентангл». «Метод «зентангл», авторами которого являются Рик Робертс и Мария Томас, придерживается свода некоторых правил, которые необходимо выполнять, для того чтобы нарисовать свой «зентангл». Этот метод рассматривают как форму медитативного искусства. То есть, рисование это своего рода медитация с помощью ручки (карандаша) и листочка бумаги. В идеале рисунки воспроизводят на квадратах 9 на 9 см белой нелинованной бумаги» [цит. по 29, с. 25].

Кроме снижения чувства тревожности, озвученный выше метод стимулирует творческие способности, улучшает процесс памяти, способствует возникновению позитивного настроения, успокаивает в стрессовых ситуациях и при преобладании чувства гнева.

Е.А. Феоктистова выделяет следующие преимущества метода «зентангл»:

1. Совершенно не обязательно обладать умением рисовать для создания своего «зентангла». Необходимо только начать рисунок.
2. Нет необходимости в приобретении специальных приспособлений и оборудования для создания своего «зентангла». Нужен всего лишь квадрат бумаги, черная ручка (простой карандаш).
3. Рисовать можно в любом месте и в любой момент времени.
4. Переход на разнообразные виды творчества. Со временем индивид, осваивающий этот метод, развивает свою изобретательность, интерес и может пробовать свои силы в других видах творчества [65, с. 395].

В настоящее время развитие арт-терапии не стоит на месте, существует огромное множество методов, которые угодят желаниям и интересам совершенно любого человека.

Медикаментозные средства для оптимизации уровня ситуативной тревожности применяются с учетом специалиста. Он может назначить

легкое либо сильнодействующее успокоительное с учетом особенностей психологического и физиологического здоровья (аллергия) клиента. В особо тяжелых случаях, когда тревожные расстройства сопровождаются различными нарушениями, специалист имеет право назначить препараты, которые выдаются по рецепту (транквилизаторы, барбитураты, антидепрессанты и т.д.). Они уменьшают как психологические, так и физиологические проявления тревожности.

Также стоит учитывать существенное влияние физических упражнений. Заниматься стоит на свежем воздухе и лучше всего в компании. Так, во время выполнения упражнений, у индивида будут вырабатываться не только эндорфины, но и произойдет смена обстановки, расширение круга общения, взаимодействие в межличностных отношениях и т.д. Все это способствует избавлению от тревожных мыслей, эмоционального и мышечного напряжения, благодаря переключению внимания индивида на абсолютно другие цели и задачи.

Для преподавателей и родителей тоже существуют рекомендации, способствующие оптимизации уровня тревожности юношей и девушек. Вот некоторые из них:

1. Способствовать вовлечению молодых людей в какую-либо активную деятельность, для того чтобы переключить их внимание с тревожащей их ситуации на более безопасную, способствующую формированию позитивного настроения деятельность.

2. Осознанное и осторожное использование техник поощрения и наказания, для того чтобы не способствовать формированию еще более глубоких переживаний и беспокойств молодых людей в определенных ситуациях. Необходимо эффективно и в нужное время уметь поддержать молодого человека.

3. Создавать ситуацию положительного успеха, способствующую формированию уверенности в себе, собственных силах и словах.

4. Способствовать созданию благоприятной психологической атмосферы в группе или семье, для того чтобы молодые люди смогли почувствовать поддержку и спокойствие в сформированном коллективе.

Таким образом, в настоящее время в психолого-педагогической литературе разработано огромное количество рекомендаций, техник и упражнений для абсолютно любого контингента людей, которые способствуют снижению и стабилизации уровня ситуативной тревожности.

3.4. Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

Осуществление психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте включает в себя семь последовательных этапов (см. приложение 5, таблица 10).

Первый этап «Целеполагание внедрения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте» состоит из четырех подэтапов, каждый из которых преследует определенную цель. Целью первого подэтапа является изучение документов по предмету внедрения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в юношеском периоде. С помощью методов анализа литературы и наблюдения осуществляется тщательное изучение документации, необходимой по теме исследования. Постановление целей внедрения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте является основой второго подэтапа. Осуществить эту цель можно с помощью методов обсуждения, анализа материалов по цели внедрения программы. Основные формы – работа педагогического совета, наблюдение и беседа. Целью третьего подэтапа является разработка этапов внедрения

программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте. Изучение и анализ содержания этапов внедрения программы, его задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности осуществляется с помощью методов анализа состояния уровня ситуативной тревожности, анализа программы внедрения, а также анализа готовности ОУ к инновационной деятельности. Цель четвертого подэтапа – разработка программно-целевого комплекса внедрения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте. Выполнение заявленной цели происходит с помощью анализа уровня подготовленности педагогического коллектива к внедрению инновация, а также анализа работы ОУ по теме внедрения. Формы работы выполняемые на этом подэтапе: административное совещание, анализ документов, работа по составлению программы внедрения.

Также из четырех подэтапов состоит и второй этап исследования «Формирование положительной психологической установки на внедрение Программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте». Цель первого подэтапа заключается в выработке состояния готовности к освоению предмета внедрения у администрации ОУ и заинтересованных субъектов внедрения программы. Здесь происходит формирование готовности внедрить программу в ОУ, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения с помощью методов тренинга, беседы, обсуждения и обоснования практической значимости. Индивидуальные беседы с заинтересованными субъектами внедрения программы, работа психологической службы ОУ необходимые формы работы на этом подэтапе исследования. Целью второго и третьего подэтапов является формирование положительной реакции на предмет внедрения Программы у педагогического коллектива ОУ и у заинтересованных субъектов вне ОУ. Происходит осуществление пропаганды уже имеющегося передового опыта внедрения психолого-

педагогической программы коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте благодаря методам беседы, обсуждения, семинара и т.д. Формирование веры в свои силы по внедрению инновационной технологии в ОУ является целью четвертого подэтапа, выполнение которой происходит с помощью анализа своего состояния по теме внедрения, психологического подбора и расстановки субъектов внедрения. Методы применимые на данном подэтапе: обсуждение, тренинг, консультации.

Третий этап «Изучение предмета внедрения Программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте» включает в себя три подэтапа. Первый подэтап включает в себя следующую цель: изучение необходимого материала и документов о предмете внедрения. Происходит это с помощью семинаров, изучения литературы и других информационных источников. Целью второго подэтапа является изучение сущности предмета внедрения инновационной программы в ОУ, выполнение выявленной цели осуществляется с помощью освоения системного подхода в работе над темой изучения предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм и методов, происходит фронтально или в ходе самообразования. Третий подэтап выявляет следующую цель: изучение методики внедрения темы Программы. Осуществление цели происходит благодаря освоению системного подхода в работе над темой.

Четвертый этап исследования «Опережающее (пробное) освоение предмета внедрения Программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте» состоит из 4 подэтапов. Первый включает в себя создание инициативной группы для опережающего внедрения темы. Определение состава инициативной группы, организационная работа, исследование психологического портрета субъектов внедрения осуществляется с помощью методов наблюдения, анализа, консультирования, собеседования, обсуждения. Формы

исследования, выполняемые на данном подэтапе: работа психологической службы ОУ, тематические мероприятия, уроки. Целью второго подэтапа является закрепление и углубление знаний и умений, полученных на предыдущем этапе. Происходит это в момент изучения теории предмета внедрения, теории систем и системного подхода, методики внедрения с помощью методов самообразования, научно-исследовательской работы, обсуждения. На третьем подэтапе целью является обеспечение инициативной группе условий для успешного освоения методики внедрения Программы, выполнение которой происходит с помощью анализа создания условий для опережающего внедрения инновационной Программы. Применимые методы на этом подэтапе: изучение состояния дел в ОУ по теме внедрения Программы, обсуждения, экспертная оценка, самооаттестация. Четвертый подэтап – проверка методики внедрения программы. Происходит работа инициативной группы по новой методике, благодаря следующим методам работы: изучение состояния дел в ОУ, внесение изменений и дополнений в программу.

Пятый этап «Фронтальное освоение предмета внедрения Программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте» состоит из 4 подэтапов. Целью первого является активизация педагогического коллектива ОУ на внедрение Программы. Происходит анализ работы инициативной группы по внедрению Программы, с помощью методов сообщения о результатах работы по внедрению программы, тренинга, работы психологической службы ОУ. Целью второго подэтапа заключается в развитие знаний и умений, сформированных на предыдущем этапе. Содержание подэтапа осуществляется с помощью обновления знаний о предмете внедрения Программы, теории систем и системного подхода, методики внедрения. Цель третьего подэтапа - обеспечение условий для фронтального внедрения инновационной Программы. Осуществление данной цели происходит с помощью методов изучения состояния дел в ОУ по теме

внедрения Программы, обсуждения, работы психологической службы ОУ. Цель четвертого подэтапа – освоение педагогическим коллективом предмета внедрения программы, происходит с помощью фронтального освоения Программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте. Методы применимые на данной подэтапе: наставничество, обмен опытом, анализ и корректировка технологии внедрения Программы.

Шестой этап «Совершенствование работы над темой психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте» включает в себя три подэтапа. Целью первого является совершенствование знаний и умений, сформированных на предыдущем этапе. Достижение цели выполняется с помощью методов наставничества, обмена опытом, корректировки методики. На втором подэтапе цель заключается в обеспечении условий совершенствования методики работы по внедрению Программы. Ее осуществление происходит, благодаря анализу зависимости конечного результата по 1-му полугодю от создания условий для внедрения Программы. Применяемые методы: анализ состояния дел в ОУ по теме внедрения Программы, обсуждение, доклад. Целью третьего подэтапа является совершенствование методики освоения внедрения Программы, ее реализации происходит при формировании единого методического обеспечения освоения внедрения Программы.

Седьмой этап «Распространение передового опыта освоения внедрения Программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте» состоит из 4 подтапов. Цель первого заключается в изучении и обобщении опыта внедрения инновационной технологии, происходящего с помощью методов наблюдения, изучения документов ОУ, посещения уроков. Формы исследования: работа психологической службы ОУ, стенды, буклеты, внеурочные формы работы. Цель второго подэтапа состоит в осуществлении наставничества над другими ОУ, приступающими к внедрению Программы. Здесь

происходит обучение психологов и педагогов других ОУ работе по внедрению Программы, с помощью методов наставничества, обмена опытом, консультаций, семинаров. Третий подэтап включает в себя следующую цель: осуществление пропаганды передового опыта по внедрению Программы в ОУ. Ее выполнение заключается в применении следующих методов: выступления на семинарах, конференциях, конгрессах, научная и творческая деятельность. И целью четвертого подэтапа является сохранение и углубление традиций работы над темой, сложившихся на предыдущих этапах. Содержание подэтапа: обсуждение динамики работы над темой, научная работа по теме внедрения Программы. Выполнение цели данного этапа происходит благодаря методам наблюдения, анализа, работы психологической службы ОУ, научной деятельности.

Таким образом, психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности в юношеском возрасте включает в себя семь этапов, планомерное осуществление которых позволяет нам выполнить генеральную цель нашего исследования.

Выводы по III главе

Итак, коррекционно-развивающая программа ситуативной тревожности в юношеском возрасте состоит из 10 занятий, которые проводились на протяжении 1,5 месяца. Каждое занятие включает в себя 4-5 упражнений. Программа направлена на психолого-педагогическую коррекцию ситуативной тревожности в юношеском возрасте на основе: снятия мышечного и эмоционального напряжения, развития уверенности в собственных силах, формирования адекватной самооценки, активной жизненной позиции и оптимистического взгляда на будущее. Математическая обработка полученных результатов повторной

диагностики после проведения вышеописанной программы показала, что интенсивность показателей положительного сдвига уровня ситуативной тревожности преобладают над показателями отрицательного сдвига, но значения незначительны. Благодаря полученному выводу, выясняется, что сформированная программа психолого-педагогической коррекции вполне способна благоприятно повлиять на уровень ситуативной тревожности в юношеском возрасте. С помощью разработанной коррекционной программы, ее участники могут оптимизировать свой уровень ситуативной тревожности, приобрести уверенность в себе, получить толчок к развитию активной жизненной позиции и т.д. Однако стоит учитывать факторы, оказывающие влияние на результаты повторной диагностики: продолжительность проведения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности, эмоциональное настроение участников тренинга, уровень мотивации, искренность молодых людей при ответах, жизненные обстоятельства и т.д. Так следует вывод, что сформулированная нами гипотеза подтвердилась в результате проведенной программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте. Для молодых людей, испытывающий высокий уровень ситуативной тревожности, а также родителей и преподавателей, разработано огромное количество рекомендаций, техник и упражнений, которые предрасполагают к формированию предпосылок для достижения оптимального уровня ситуативной тревожности.

Заключение

На сегодняшний день в психологии проблема тревожности является одной из важнейших и интерес исследователей к ней продолжает расти. Тревожность – это ситуативно или постоянно проявляемое свойство личности приходить в состояние повышенного беспокойства, напряженности, испытывать тревогу и страх в специфических социальных условиях. В основном выделяют два вида тревожности: ситуативную и личностную. Ситуативная тревожность проявляется перед угрожающими для личности ситуациями или важными жизненными обстоятельствами, а личностная является стабильным свойством человека. Постоянное ощущение тревожности неблагоприятно сказывается на психологическом и психическом здоровье человека. Особенно сильно тревожность влияет на один из самых сложных этапов в жизни человека - юношеский возраст. Здесь окончательно формируется физическое и психическое развитие человека, а также дальнейшая жизнь и личность. Для юношей и девушек одной из главных задач является ощущение чувства своей значимости для других, формирование качественных и эффективных взаимоотношений между людьми. Чрезмерное и постоянное проявление тревожности не дает возможности осуществления данного взаимодействия, а также значительно снижает деятельность и не позволяет двигаться к какой-либо намеченной заранее цели. Чтобы оптимизировать уровень тревожности необходимо посещать психологические коррекционно-развивающие занятия. Под психологической коррекцией понимают направленное психологическое воздействие на конкретные психологические структуры, целью которого является обеспечение функционирования индивида и его полноценного развития. Разработанное нами, дерево целей психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте наиболее ясно отражает цель исследования: теоретически обосновать и исследовать реализацию программы психолого-педагогической коррекции ситуативной

тревожности в юношеском возрасте. К достижению вышесказанной цели мы будем поэтапно приходить с помощью сформулированной нами модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте, содержащей четыре блока: теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий и аналитический блоки.

Организация исследования психолого-педагогической коррекции в юношеском возрасте проходила в 3 этапа: 1) поисково-подготовительный; 2) опытно-экспериментальный; 3) обобщающий. Во время прохождения этих этапов нами были использованы следующие методы исследования: теоретические (анализ литературы, синтез, моделирование, обобщение), эмпирические (констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, психологическое тестирование, математическая обработка результатов). Для подтверждения нашей гипотезы было сформировано и проведено исследование ситуативной тревожности в юношеском возрасте на учащихся 9 - 11 классов МОУ СОШ им. Заика Л.Т. Благодаря методике определения уровня тревожности Дж. Тейлора (адаптации В.Г. Норакидзе), методике шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера (адаптации Ю.Л. Ханина); тесту «Самооценка психических состояний» Г.Ю. Айзенка можно сделать следующие выводы: 2 (20%) участника эксперимента имеют низкую ситуативную тревожность. У людей с этим уровнем тревожности преобладает спокойствие, ленивость, невозможность быстрого реагирования в потенциально опасных ситуациях, низкий уровень мотивации и внимания, безынициативность. Умеренной ситуативной тревожностью обладают 4 (40%) испытуемых, им присущи следующие качества: высокая концентрация внимания, умение быстро реагировать в опасных ситуациях, эмоциональное равновесие, ответственность, уверенность в себе и своих силах, общительность, внимательность. Высокую ситуативную тревожность испытывают 4 (40%) человека. Для таких людей характерны следующие особенности: застенчивость, чрезмерное беспокойство,

неуверенность, мнительность, боязнь трудностей и ответственности, сложность в выстраивании межличностных отношений, эмоциональное напряжение, нарушение внимания. Человек всегда испытывает ситуативную тревожность перед каким-либо важным мероприятием или при больших неприятностях и проблемах. В таких случаях проявление ситуативной тревожности, в пределах нормы, является обычным явлением. Но высокий уровень ситуативной тревожности может привести к беспокойству, нервозности, появлению чувства дискомфорта и напряженности. Всё это снижает результативность деятельности и работоспособность, приводит к неудаче на экзаменах, снижению самооценки, а также может привести к нарушению психологического здоровья человека. В нашем случае менее половины участников группы имеют умеренный уровень тревожности, но стоит обратить внимание, что такое же количество человек испытывают высокий уровень тревожности, в преддверии сдачи экзаменов, выбора профессии и высшего образовательного учреждения.

Поэтому нами была реализована и проведена программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте, состоящая из 10 занятий, которые проводились на протяжении 1,5 месяца. Каждое занятие включает в себя 4-5 упражнений. Программа направлена на психолого-педагогическую коррекцию ситуативной тревожности в юношеском возрасте на основе: снятия мышечного и эмоционального напряжения, развития уверенности в собственных силах, формирования адекватной самооценки, активной жизненной позиции и оптимистического взгляда на будущее. Обобщая полученные диагностические данные по трем методикам исследования уровня ситуативной тревожности в юношеском возрасте можно проследить незначительные изменения: после проведения психолого-педагогической программы коррекции ситуативной тревожности у двух участников

эксперимента низкий и высокий уровень ситуативной тревожности изменился до среднего.

Математическая обработка полученных результатов повторной диагностики после проведения вышеописанной психолого-педагогической программы коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте показала, что интенсивность показателей положительного сдвига уровня ситуативной тревожности преобладают над показателями отрицательного сдвига, но изменения незначительны. В связи с полученными результатами выясняется, что сформированная программа психолого-педагогической коррекции вполне способна благоприятно повлиять на уровень ситуативной тревожности в юношеском возрасте. Так следует вывод, что сформулированная нами гипотеза подтвердилась в результате проведенной программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте. С помощью разработанной коррекционной программы, ее участники могут оптимизировать свой уровень ситуативной тревожности, приобрести уверенность в себе, получить толчок к развитию активной жизненной позиции и т.д. Однако, следует учитывать факторы, оказывающие влияние на результаты повторной диагностики: продолжительность проведения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности, эмоциональное настроение участников тренинга, уровень мотивации, искренность молодых людей при ответах, жизненные обстоятельства. Для молодых людей, испытывающий высокий уровень ситуативной тревожности, а также родителей и преподавателей, разработано огромное количество рекомендаций, техник и упражнений, которые predisполагают к формированию предпосылок для достижения оптимального уровня ситуативной тревожности.

Список литературы

1. Альмуханова А.Б. Большая психологическая энциклопедия. М.: Эксмо, 2007. 542 с. [Электронный ресурс]. URL:<http://www.encyclopedia.ru/news/enc/detail/52111/> (дата обращения: 23.02.2018).
2. Анаев М.А., Срукова Р.Р. Изучение ситуативной тревожности у студентов на разных этапах учебной деятельности // Молодая наука. 2016. С. 79-83.
3. Аракелов Н.Е., Шишкова Н. Тревожность: методы ее диагностики и коррекции // Вестник МУ. 2010. № 1. 18 с.
4. Арапова П.И. Образ будущего и выбор жизненного пути в юношеском возрасте // Вестник православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета. 2015. № 1(36). С. 122-129.
5. Барсукова Е.В. Влияние тревожности на формирование личности в современном мире // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2016. № 11-3. С. 17-22.
6. Батюта М.Б., Князева Т.Н. Возрастная психология. М.: Логос, 2013. 306 с.
7. Бодалев А.А. Восприятие человека человеком. СПб.: Энциклопедист-Максимум, 2016. 250 с.
8. Борисова Н.В., Карпова А. Г. Ситуативная и личностная тревожность у студентов первокурсников при адаптации к экстремальным условиям Якутии // Современная наука: актуальные проблемы и пути их решения. 2016. № 4(26). С. 48-51.
9. Бороздина Г.В. Психология и педагогика. М.: Юрайт, 2014. 480 с.
10. Венгер А.Л., Цукерман Г.А. Психологическое обследование младших школьников. М.: Владос-Пресс, 2010. 159 с.
11. Вербицкий А.А. Энциклопедический словарь по психологии и педагогике. М.: Издательский центр ИЭТ, 2013. 301 с.

12. Волков Б.С. Методология и методы психологического исследования. М.: Академический проект, 2015. 70 с.
13. Гуревич П.С. Психология и педагогика. М.: Юрайт, 2014. 480 с.
14. Давыденко Е.Л., Протасова И.Н. Самооценка в юношеском возрасте // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. 2014. № 39-2. С. 103-107.
15. Демидова Л.И., Кашник О.И. Тревожность студентов вуза и их успешность в учебной деятельности // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. 2013. № 35(2). С. 88-92.
16. Долгова В.И., Бушуева О.Д., Шаяхметова В.К. Эмпирическое исследование взаимосвязи самооценки и лидерских качеств в юношеском возрасте // Научно-методический электронный журнал Концепт. 2016. №. 44. С. 145-149.
17. Долгова В.И., Иванова Л.В., Крыжановская Н.В. Регламент аттестационных материалов. Изд. 3-е перераб. и доп. Челябинск: ЧГПУ, 2011. 115 с.
18. Елисеев О.П. Практикум по психологии личности. 3-е изд., перераб. СПб.: Питер, 2010. 512 с.
19. Зиглер Л., Хьелл Л. Теории личности: основные положения, исследования и применение. СПб.: Питер Пресс, 1997. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.psyoffice.ru/2357-9-hjelz01-index.html> (дата обращения: 19.02.2018).
20. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. СПб.: Питер, 2011. 701 с.
21. Капитанец Д.А. Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности выпускников школы как инновационная технология // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. № 1. С. 41-45.
22. Карелин А.А. Психологические тесты. М.: ВЛАДОС, 2012. Т.1. 218 с.

23. Кириллина С.А. Социально-психологический анализ детерминанты переживаний тревоги у подростков // Национальный психологический журнал. 2013. № 4(12). С.36-43.
24. Ключко В.Е. Возрастная психология. М.: ВЛАДОС, 2003. [Электронный ресурс]. URL:<http://nbrk.foliant.ru/catalog/nlibr> (дата обращения: 23.02.2018).
25. Кондаков И.М. Психологический словарь. 2010. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.twirpx.com/file/641276/> (дата обращения: 23.02.2018).
26. Коноводов А.А. Новые направления исследования тревожности : автореф. дис. канд. псих. наук. // Место защиты: Междунар. акад. Ювенологии. Москва. 2011. 89 с.
27. Корсакова Н.К., Володарская И.А. Связь тревожности и продуктивности познавательной деятельности // Психология в вузе. 2010. № 4. С. 84–94.
28. Кочнева Д.Д. Взаимосвязь самооценки личности и стрессоустойчивости в юношеском возрасте // Молодой ученый. 2016. № 14 (118). С. 505-507.
29. Крахула Б. Зентангл. Рисование для релаксации, вдохновения и удовольствия. СПб.: Питер, 2014. 128 с.
30. Крыжановская Н.В., Хорошкова А.А. Коррекции ситуативной тревожности старших школьников при подготовке к ЕГЭ // Научно-методический электронный журнал концепт. 2017. № 39. С. 2531-2535.
31. Латыпов И.Ф. Экзаменационная тревожность у студентов // Успехи современного естествознания. 2008. № 6. С. 73-73.
32. Макарова М. Упражнения по преодолению тревоги // Управление персоналом. 2008. № 19. С. 80-81.
33. Малютина Т.В. Психологические и психофизиологические особенности развития в юношеском (студенческом) возрасте // Омский научный вестник. 2014. № 2(126). С. 129-133.

34. Математические методы в психологии: учебник / О.Ю. Ермолаев-Томин. 5-е изд., испр. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2016. 511 с.
35. Мельник С.Н. Теоретические и методические основы социально- психологического тренинга. Владивосток: Дальневосточный университет, 2014. 32 с.
36. Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. 4-е издание. СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2013. 672 с.
37. Минькова Е.С. Проблемы психологии отрочества и юности: история становления проблемы. М.: ФЛИНТА, 2013. 210 с.
38. Немов Р.С. Психология. Учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений. 5-е изд. М.: ВЛАДОС, 2013. 687 с.
39. Новиков А.М., Новиков Д.А. Методология: словарь системы основных понятий. М.: Либроком, 2013. 208 с.
40. Осипова А.А. Общая психокоррекция. М.: ТЦ Сфера, 2014. 509 с.
41. Основы коррекционной педагогики / Гонеева А.Д., Лифинцев Н.И., Ялпаева Н.В. Учебное пособие для студентов педагогических ВУЗов. 3-е издание. М.: Академия, 2012. 272 с.
42. Орлова А.В., Рушина М.А. Особенности самооценки и самоотношения в юношеском возрасте // Вестник российского университета дружбы народов. 2015. № 4. С. 35-40.
43. Пейдж Э. Тревога и страх...как преодолеть. СПб.: Норит, 2003. [Электронный ресурс]. URL: <http://psycholog.su/blog/kak-izbavitsya-ot-trevogi-i-panicheskikh-atak.html> (дата обращения: 04.02.2018).
44. Петренко Т.В., Сысоева Л.В. Личностная и ситуативная тревожность в студенческом возрасте как показатель незавершённых сепарационных конфликтов на предшествующих этапах развития // Современная наука: теоретический и практический взгляд. 2015. С. 276 - 280.

45. Полшкова Т.А. Проблема ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях // Актуальные вопросы современной психологии. Челябинск: Два комсомольца. 2013. С. 107-110.
46. Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // Психологическая наука и образование. 1998. № 2. [Электронный ресурс]. URL: <http://psychlib.ru/mgppu/periodica/PNIO021998/PPP-011.HTM> (дата обращения: 04.02.2018).
47. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. Воронеж: НПО «МОДЭК», 2010. 304 с.
48. Психологический словарь / под ред. Петровского А.В., Ярошевского М.Г. Издание 2-е, испр. и доп. М.: Политиздат, 2009. 178 с.
49. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б.Д. Карвасарский. СПб.: Питер, 2000. 752 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.klex.ru/1bo> (дата обращения: 04.02.2018).
50. Ратанова Т.А., Шляхта Н.Ф. Психодиагностические методы изучения личности. М.: Флинта, 2013. 352 с.
51. Ребер А. Большой толковый психологический словарь. М.: Вече, 2010. 313 с.
52. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности. М.: ВЛАДОС, 2012. 320 с.
53. Сарджвеладзе Н.И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой. Тбилиси: Мецниереба, 1989. [Электронный ресурс]. URL: http://pedlib.ru/Books/1/0199/1_0199-1.shtml (дата обращения: 27.02.2018).
54. Сафиуллина Г.З., Шагивалеева Г.Р. Изучение уровня тревожности в юношеском возрасте // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 6-1. 101 с.
55. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии. СПб.: Речь, 2012. 350 с.

56. Спилбергер Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги. СПб.: Пер Сэ, 2012. 345 с.
57. Смирнова Е.И. Физические упражнения как средство снижения уровня тревожности студентов // Теория и практика современной науки. 2017. № 4(22). С. 771-774.
58. Смирнова Е.В., Шурыгина О.В. Особенности межличностных отношений в студенческом возрасте // Вестник Тверского государственного технического университета. 2016. № 3. С. 130-133.
59. Сорокоумова Г.В. Опыт диагностики и психокоррекции ситуативной тревожности студентов // Гуманитарий. 2017. № 2(3). С. 36-39.
60. Столин В.В. Самосознание личности. М.: Изд-во МГУ, 2010. 284 с.
61. Столяренко Л.Д. Психология. СПб.: Питер, 2016. 592 с.
62. Тарасова С.Ю.: Школьная тревожность: причины, следствия и профилактика. М.: Генезис, 2015. 144 с.
63. Тревога и тревожность: хрестоматия / под общ. ред. Астапов В.М.. СПб.: ПЕР СЭ, 2008. 239 с.
64. Феоктистова Е.А. Использование технологии «зентангл» в работе со студентами для снижения уровня тревожности // Теория и практика психолого-социальной работы в современном обществе. 2016. С. 289-293.
65. Феоктистова Е.А. Современные методы арт-терапии в работе с детьми «группы риска» // Профилактическая и коррекционная работа с детьми «группы риска»: опыт, проблемы и перспективы. Арзамас: Арзамасский филиал ННГУ. 2016. С. 394-397.
66. Хусаинова Р.М. Особенности ситуативной и личностной тревожности в учебной и педагогической деятельности // Современные проблемы науки и образования. 2012. № 5. С. 365-365.

67. Шагивалеева Г.Р. Изучение уровня тревожности в юношеском возрасте // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 6-1. 101 с.
68. Шаповаленко И.В. Психология развития и возрастная психология. М.: Юрайт, 2013. 576 с.
69. Шевченко Л.Р. Влияние уровня тревожности на самооценку старших подростков // Научно-методический журнал Концепт. 2015. Т. 10. С. 51-55.
70. Яковлева О.В. Коррекция ситуативной и личностной тревожности у подростков // Альманах современной науки и образования. Тамбов: Грамота. 2011. № 11(54). С. 133-135.
71. Яценко Д.А. «Направления развития методологии научных исследований и практической психологии личности» // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. 2013. № 2. С. 17-21.

Психодиагностические методики исследования ситуативной тревожности в
юношеском возрасте

1. Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности
Ч.Д. Спилбергера (адаптации Ю.Л.Ханина)

Инструкция: Прочитайте утверждения и ответьте на каждый из них, используя один из ответов, приведенных в таблице: нет, это не так, пожалуй так, верно, совершенно верно.

№пп	Утверждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4

29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Ключ:

СТ	Ответы				ЛТ	Ответы			
№№	1	2	3	4	№№	1	2	3	4
<i>Ситуативная тревожность</i>					<i>Личностная тревожность</i>				
1	4	3	2	1	21	4	3	2	1
2	4	3	2	1	22	1	2	3	4
3	1	2	3	4	23	1	2	3	4
4	1	2	3	4	24	1	2	3	4
5	4	3	2	1	25	1	2	3	4
6	1	2	3	4	26	4	3	2	1
7	1	2	3	4	27	4	3	2	1
8	4	3	2	1	28	1	2	3	4
9	1	2	3	4	29	1	2	3	4
10	4	3	2	1	30	4	3	2	1
11	4	3	2	1	31	1	2	3	4
12	1	2	3	4	32	1	2	3	4
13	1	2	3	4	33	1	2	3	4
14	1	2	3	4	34	1	2	3	4
15	4	3	2	1	35	1	2	3	4
16	4	3	2	1	36	4	3	2	1
17	1	2	3	4	37	1	2	3	4
18	1	2	3	4	38	1	2	3	4
19	4	3	2	1	39	4	3	2	1
20	4	3	2	1	40	1	2	3	4

После проведения интерпретации используются следующие оценки тревожности:

- до 30 баллов— низкая тревожность;
- 31—45 баллов — умеренная тревожность;
- 46 и более баллов — высокая тревожность.

Обычно высокий уровень тревожности характеризуется неуверенностью в себе, необщительностью, замкнутостью, недоверием к другим, а также безынициативностью. Личности с высокой тревожностью часто имеют низкую самооценку.

Люди, имеющие наоборот низкую тревожность, очень общительные, активные, но они наиболее сдержанны, безответственны и имеют слабую эмоциональную вовлеченность в какую-либо деятельность.

Умеренная ситуативная тревожность характеризуется ответственностью, вовлеченностью в какое-либо дело, уверенностью в себе.

2. Методика измерения тревожности Дж. Тейлора (адаптации В.Г. Норакидзе)

Инструкция: Прочитайте первое высказывание в опроснике. Если вы согласны с данным высказыванием, то проставьте знак «X» в графе «Да» бланка ответов, если вы не согласны – знак «X» в графе «Нет». Оцените таким образом все 60 высказываний опросника. Старайтесь работать как можно быстрее, особенно над ответами не задумывайтесь, так как первый пришедший в голову ответ, как правило, бывает наиболее верным. Исправлений в записях делать нельзя.

Тестовый материал

№	Утверждение
1	Я могу долго работать не уставая.
2	Я всегда выполняю свои обещания, не считаясь с тем, удобно мне это или нет.
3	Обычно руки и ноги у меня теплые.
4	У меня редко болит голова.
5	Я уверен в своих силах.
6	Ожидание меня нервирует.
7	Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
8	Обычно я чувствую себя вполне счастливым.
9	Я не могу сосредоточиться на чем-то одном.
10	В детстве я всегда немедленно и безропотно выполнял все то, что мне поручали.
11	Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
12	Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
13	Я думаю, что я не более нервный, чем большинство людей.
14	Я не слишком застенчив.
15	Жизнь для меня почти всегда связана с большим напряжением.
16	Иногда бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
17	Я краснею не чаще, чем другие.
18	Я часто расстраиваюсь из-за пустяков.
10	Я редко замечаю у себя сердцебиение или одышку.
20	Не все люди, которых я знаю, мне нравятся.
21	Я не могу уснуть, если меня что-то тревожит.
22	Обычно я спокоен и меня не легко расстроить.
23	Меня часто мучают ночные кошмары.
24	Я склонен все принимать слишком серьезно.
25	Когда я нервничаю, у меня усиливается потливость.
26	У меня беспокойный и прерывистый сон.
27	В играх я предпочитаю скорее выигрывать, чем проигрывать.
28	Я более чувствителен, чем большинство людей.

29	Бывает, что нескромные шутки и остроты вызывают у меня смех.
30	Я хотел бы быть так же доволен своей жизнью, как, вероятно, довольны другие
31	Мой желудок сильно беспокоит меня.
32	Я постоянно озабочен своими материальными и служебными делами.
33	Я настороженно отношусь к некоторым людям, хотя знаю, что они не могут причинить мне вреда.
34	Мне порой кажется, что передо мной нагромождены такие трудности, которых мне не преодолеть.
35	Я легко прихожу в замешательство.
36	Временами я становлюсь настолько возбужденными, что это мешает мне заснуть.
37	Я предпочитаю уклоняться от конфликтов и затруднительных положений.
38	У меня бывают приступы тошноты и рвоты.
39	Я никогда не опаздывал на свидание или работу.
40	Временами я определенно чувствую себя бесполезным.
41	Иногда мне хочется выругаться
42	Почти всегда я испытываю тревогу в связи с чем-либо или с кем-либо
43	Меня беспокоят возможные неудачи
44	Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
45	Меня нередко охватывает отчаяние.
46	Я - человек нервный и легко возбудимый.
47	Я часто замечаю, что мои руки дрожат, когда я пытаюсь что-нибудь сделать.
48	Я почти всегда испытываю чувство голода.
49	Мне не хватает уверенности в себе.
50	Я легко потею, даже в прохладные дни.
51	Я часто мечтаю о таких вещах, о которых лучше никому не рассказывать.
52	У меня очень редко болит живот.
53	Я считаю, что мне очень трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
54	У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я не могу долго усидеть на одном месте.
55	Я всегда отвечаю на письма сразу же после прочтения.
56	Я легко расстраиваюсь.
57	Практически я никогда не краснею.
58	У меня гораздо меньше опасений и страхов чем у моих друзей и знакомых.
59	Бывает, что я откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня.
60	Обычно я работаю с большим напряжением.

Интерпретация: Вначале следует обработать результаты по шкале лжи. Она диагностирует склонность давать социально желательные ответы. Если этот показатель превышает 6 баллов, то это свидетельствует о неискренности испытуемого.

Затем подсчитывается суммарная оценка по шкале тревоги:

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

Шкала тревоги

В 1 балл оцениваются ответы «Да» к пунктам: 6, 7, 9, 11, 12, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 53, 54, 56, 60.

Ответы «Нет» к пунктам: 1, 3, 45, 8, 13, 14, 17, 19, 22, 43, 52, 57, 58.

Шкала лжи

В 1 балл оцениваются ответы «Да» к пунктам: 2, 10, 39, 55.

Ответы «Нет» к пунктам: 16, 20, 28, 29, 41, 51, 59.

3. Тест Г.Ю. Айзенка «Самооценка психических состояний»

Инструкция. Предлагаем вам описание различных психических состояний. Если вам это состояние часто присуще, ставятся 2 балла, если это состояние бывает, но изредка, то ставится 1 балл, если совсем не подходит - 0 баллов.

Описание состояний (Айзенк):

№	Утверждение
1	Не чувствую в себе уверенности.
2	Часто из-за пустяков краснею.
3	Мой сон беспокоен.
4	Легко впадаю в уныние.
5	Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях.
6	Меня пугают трудности.
7	Люблю копаться в своих недостатках.
8	Меня легко убедить.
9	Я мнительный.
10	Я с трудом переношу время ожидания.
11	Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых вл-таки можно найти выход.
12	Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.
13	При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.
14	Несчастья и неудачи ничему меня не учат.
15	Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.
16	Я нередко чувствую себя беззащитным.
17	Иногда у меня бывает состояние отчаяния.
18	Я чувствую растерянность перед трудностями.
19	В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы пожалели.
20	Считаю недостатки своего характера неисправимыми.
21	Оставляю за собой последнее слово.
22	Нередко в разговоре перебиваю собеседника.
23	Меня легко рассердить.
24	Люблю делать замечания другим.
25	Хочу быть авторитетом для других.
26	Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.
27	Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.
28	Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.
29	У меня резкая, грубоватая жестикуляция.
30	Я мстителен.
31	Мне трудно менять привычки.
32	Нелегко переключать внимание.
33	Очень настороженно отношусь ко всему новому.
34	Меня трудно переубедить.
35	Нередко у меня не выходит из головы мысль, от которой следовало бы освободиться.
36	Нелегко сближаюсь с людьми.
37	Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.

38	Нередко я проявляю упрямство.
39	Неохотно иду на риск.
40	Резко переживаю отклонения от принятого мною режима дня.

Оценка и интерпретация баллов

I. Тревожность 1-10:

0-7 баллов - не тревожны; 8-14 баллов - тревожность средняя, допустимого уровня; 15-20 баллов - очень тревожный.

II. Фрустрация 11-20:

0-7 баллов - не имеете высокой самооценки, устойчивы к неудачам, не боитесь трудностей; 8-14 баллов - средний уровень, фрустрация имеет место; 15-20 баллов - у вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач, фрустрированы.

III. Агрессивность 21-30:

0-7 баллов - вы спокойны, выдержаны; 8-14 баллов - средний уровень агрессивности; 15-20 баллов - вы агрессивны, не выдержаны, есть трудности при общении и работе с людьми.

IV. Ригидность 31-40:

0-7 баллов – ригидности нет, легкая переключаемость, 8-14 баллов - средний уровень; 15-20 баллов - сильно выраженная ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, жизни.

Результаты исследования уровня ситуативной тревожности в юношеском
возрасте на опытно-экспериментальном этапе исследования

Таблица 1

Результаты диагностики уровня ситуативной тревожности по методике
Ч.Д. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина

Код испытуемого	Баллы ситуативной тревожности по методике Ч.Д.Спилбергера, адаптация Ю.Л. Ханина	Уровень ситуативной тревожности по методике Ч.Д.Спилбергера, адаптация Ю.Л. Ханина
1	48	высокий уровень
2	41	средний уровень
3	43	средний уровень
4	29	низкий уровень
5	49	высокий уровень
6	40	средний уровень
7	59	высокий уровень
8	30	низкий уровень
9	44	средний уровень
10	42	средний уровень
Итог: низкий уровень: 2 средний уровень: 5 высокий уровень: 3		

Таблица 2

Результаты диагностики уровня ситуативной тревожности по методике Дж. Тейлора в
адаптации В.Г. Норакидзе

Код испытуемого	Баллы тревожности по методике Дж. Тейлора в адаптации В.Г. Норакидзе.	Шкала лжи	Уровень тревожности по методике Дж. Тейлора в адаптации В.Г. Норакидзе.
1	24	2	средний уровень с тенденцией к высокому
2	19	5	средний уровень с тенденцией к высокому
3	26	3	высокий уровень
4	20	3	средний уровень с тенденцией к высокому
5	23	3	средний уровень с тенденцией к высокому
6	19	5	средний уровень с тенденцией к высокому
7	37	0	высокий уровень
8	19	5	средний уровень с тенденцией к высокому

Продолжение таблицы 2

9	23	2	средний уровень с тенденцией к высокому
10	16	3	средний уровень с тенденцией к высокому
Итог: низкий уровень: 0 средний уровень с тенденцией к высокому: 8 высокий уровень: 2			

Таблица 3

Результаты диагностики уровня ситуативной тревожности по тесту «Самооценка психических состояний» Г.Ю. Айзенка

Код испытуемого	Баллы тревожности по тесту Г.Ю. Айзенка «Самооценка психических состояний»	Уровень тревожности по тесту Г.Ю. Айзенка «Самооценка психических состояний»
1	17	высокий уровень
2	13	средний уровень
3	15	высокий уровень
4	7	низкий уровень
5	15	высокий уровень
6	10	средний уровень
7	18	высокий уровень
8	7	низкий уровень
9	13	средний уровень
10	9	средний уровень
Итог		Низкий уровень: 2 Средний уровень: 4 Высокий уровень: 4

Таблица 4

Обобщенные результаты исследования ситуативной тревожности в юношеском возрасте

Код испытуемого	Уровень тревожности по методике Ч.Д. Спилбергера, адаптация Ю.Л. Ханина	Уровень тревожности по методике Дж.Тейлора в адаптации В.Г. Норакидзе.	Уровень тревожности по тесту Г.Ю. Айзенка «Самооценка психических состояний»	Общий уровень ситуативной тревожности
1	В	ТкВ	В	В
2	С	ТкВ	С	С
3	С	В	В	В
4	Н	ТкВ	Н	Н
5	В	ТкВ	В	В
6	С	ТкВ	С	С

Продолжение таблицы 4

7	В	В	В	В
8	Н	ТкВ	Н	Н
9	С	ТкВ	С	С
10	С	ТкВ	С	С

Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте

Программа предусмотрена для работы с людьми юношеского возраста от 16 до 25 лет. Продолжительность коррекционно-развивающего тренинга 1 месяц (10 занятий). Занятия проводились 2 раза в неделю, в форме тренинга в кабинете, где участники могли свободно разместиться по кругу. Продолжительность одного занятия от 1 до 1,5 часа. Составленные коррекционные занятия опираются на несколько программ психолого-педагогической коррекции, авторами которых являются: М.Ю. Дасаева, О.В. Гасиной, Н.В. Курилина.

Оптимальная численность в группе участников от 8 до 12 человек.

Цель программы: создание условий психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности юношей и девушек.

Для достижения цели были выявлены следующие задачи:

- сформировать интерес и мотивацию к посещению дальнейших занятий;
- ознакомить участников тренинга с понятием тревожности и ее проявлениями;
- создать условия для снятия мышечного и эмоционального напряжения;
- создать благоприятные условия для работы в группе;
- развить уверенность в собственных силах;
- сформировать положительную адекватную самооценку;
- сформировать активную жизненную позицию.

Предполагаемые результаты:

- Участники тренинга более детально ознакомлены с понятием тревожности, ее проявлениях и способах предотвращения.
- Снятие у участников коррекционно-развивающей работы эмоционального и мышечного напряжения в процессе занятий.
- Развитие у каждого члена группы уверенности в себе и своих силах, а также оптимизация уровня самооценки.
- Адекватная жизненная позиция и позитивное самовосприятие сформированные у каждого участника коррекционно-развивающей работы.
- Снижение уровня ситуативной тревожности у участников группового тренинга.

Занятие 1. Тема: Первое впечатление.

Цель: знакомство участников друг с другом, сбор их ожиданий, ознакомление с целью, задачами и правилами тренинга.

Упражнение 1: «Задачи и правила». Время: 15 минут. Задачи упражнения: Ознакомить членов группы с целью, задачами и правилами предстоящего тренинга. Ход выполнения: Ведущий предоставляет участникам информацию о тренинге, его цели, задачах, а также основных правилах, которые участники должны совместно принять и выполнять. Правила тренинга:

- конфиденциальности;
- искренности;
- правило времени (приходим вовремя, не опаздываем, заканчиваем по команде ведущего);
- правило «СТОП»;
- активности;
- правило «Общение на «ТЫ» или по имени»;

- Я – высказывания;

Предполагаемый результат: Участники получают информацию о предстоящем тренинге, ознакомятся и примут правила группы и с момента начала тренинга выполняют их.

Упражнение 2: «Меня зовут... Я делаю так...». Время:10-15 минут. Задачи упражнения: Знакомство участников группы, снятие напряжения. Ход выполнения: Упражнения можно выполнять как сидя, так и стоя. Участники по кругу называют свое имя и демонстрируют какое-либо движение со словами: «Я делаю так...». Каждый последующий член группы повторяет сначала все имена и движения предыдущих участников, а потом называет и показывает свое. Далее происходит обсуждение в группе.

Предполагаемый результат: Знакомство участников друг с другом, упражнение способствует снятию напряжения и тревожности, а также активизирует память членов группы.

Упражнение 3: «Взаимная презентация». Время:15-25 минут. Задачи упражнения: Более глубоко познакомиться участников друг с другом, создать доверительную атмосферу, способствовать сплочению коллектива. Ход выполнения: Участники разбиваются на пары. Дается 5 минут, чтобы они рассказали друг о друге как можно больше (Чего он ждет от тренинга? Что ценит в себе? Чем гордится? Что у него получается лучше всего? и т.д.) После один из пары садится на стул, а другой встает за его спиной, положив ему руки на плечи. Стоящий будет говорить от имени сидящего в течении 1 минуты. После члены группы могут задать вопросы стоящему.

Предполагаемый результат: Установление более близкого контакта с участниками группы. Создание атмосферы, способствующей доверительному общению между членами тренинга.

Упражнение 4: «Передача стаканчика». Время:15-20 минут. Задачи упражнения: Создать благоприятной психологической атмосферы в группе, снять напряжение и тревогу участников тренинга. Ход выполнения: Члены группы по кругу должны передать стаканчик соседу, но таким образом, чтобы способ передачи его от игрока к игроку, ни разу не повторялся. Для тех, кто не может придумать способ передачи, группа придумывает смешные штрафные санкции, которые отрабатываются в конце упражнения. Далее происходит обсуждение в группе.

Предполагаемый результат: Сплочение членов группы, отсутствие напряженности и тревоги у участников тренинга, образование благоприятной атмосферы внутри группы.

Упражнение 5: «Я сегодня...». Время: 15 минут. Задачи упражнения: Подвести итоги проведенного занятия. Ход выполнения: Все участники сидят в кругу. Ведущий бросает кому-нибудь из участников какой-либо мягкий предмет. Тот в свою очередь должен ответить с кем он сегодня познакомился и, что он узнал, и показалось ему полезным на занятии.

Предполагаемый результат: Высказывание участниками своего мнения по поводу проведенного занятия.

Рефлексия.

Цель: получения обратной связи от участников

Ход выполнения: Обсуждается занятие.

Занятие 2. Тема: «Тревожность это...».

Цель: предоставление информации о тревожности человека, ее проявлениях.

Упражнение 1: «Имя и эпитет». Время:15 минут. Задачи упражнения: Закрепить имена всех членов группы, снять психологическое напряжение. Ход выполнения: Участники по кругу представляются друг другу, назвав свое имя и при этом подобрав к

нему эпитет, начинающийся с такой же буквы (например: несравненный Николай и т.д.). Далее происходит обсуждение в группе.

Предполагаемый результат: Участники вспоминают и более прочно закрепляют в своей памяти имена друг друга.

Упражнение 2: «Что я знаю о...». Время: 15-20 минут. Задачи упражнения: Обмен представлений участников группы о тревожности; ознакомить членов группы с понятием тревожности и ее проявлениях. Ход выполнения: Ведущий бросает какому-либо участнику мягкий предмет, для того чтобы он выразил свое мнение и свои представления о том как он понимает тревожность, в каких моментах и формах она у него проявляется. Каждый член группы должен высказать свое мнение. После ведущий дает участниками более развернутую информацию о тревожности, ее соматических и психологических проявлениях.

Предполагаемый результат: У членов тренинга формируется более полное представление о явлении тревожности, а также ее проявлениях.

Упражнение 3: «Пантомима». Время: 20-30 минут. Задачи упражнения: Закрепление материала, полученного из прошлого упражнения; создание благоприятной психологической атмосферы; групповая сплоченность участников тренинга. Ход выполнения: Участники группы из непрозрачного мешочка достают записки, на которых написаны соматические и психологические проявления тревожности. Показывать другим членам группы, что написано в записке нельзя. После каждый без слов должен показать проявление тревожности, доставшееся ему. Остальные отгадывают то, что показывает выступающий. Далее происходит обсуждение в группе.

Предполагаемый результат: Усиление групповой сплоченности членов группы, развитие уверенности и преодоление страха выступления перед людьми. Создание благоприятной психологической атмосферы, а также закрепление информации о проявлениях тревожности.

Упражнение 4: «Моя тревожность». Время: 20-30 минут. Задачи упражнения: Представление участниками себя во время переживания тревожности; снятие напряженности и тревоги. Ход выполнения: Участник с помощью листа А4 и цветных карандашей должен изобразить свое состояние во время проявления чувства тревожности. На задание дается 15 минут, после по кругу каждый участник показывает получившийся результат и рассказывает о своем рисунке. Остальные могут задавать интересующие их вопросы. Далее происходит обсуждение в группе.

Предполагаемый результат: Осуществление визуализированного представления участником себя во время проявления тревожности, для более углубленного осознания этого процесса.

Упражнение 5: «Первое впечатление». Время: 20 минут. Оборудование: лист бумаги, карандаш, булавка. Задачи упражнения: сплочение участников тренинга, анализ участниками личности всех членов группы. Ход выполнения: Участники встают круг за спину друг друга и на спину впереди стоящего прикрепляют листок с помощью булавки. Встречаясь, с кем-либо из участников необходимо определить суть его характера двумя словами и записать в листок на его спине. Далее происходит обсуждение в группе.

Предполагаемый результат: Более близкое знакомство в непринужденной игровой манере; активное использование творческих способностей участников; анализ личности с помощью ассоциативного мышления.

Рефлексия.

Цель: получения обратной связи от участников

Ход выполнения: Обсуждается занятие.

Занятие 3. Тема: «Отношение к себе».

Цель: создание условий для формирования способности к самоанализу и самоосознанию.

Упражнение 1: «Приятно познакомится». Время: 10-20 минут. Задачи упражнения: Установление контакта с другими участниками группы, создание благоприятного психологического климата. Ход выполнения: Участники встают в круг. В течение 10-15 минут членам группы необходимо поздороваться друг с другом плечом, спиной, рукой, щекой, носом, выдумать свой необычный способ и поздороваться им. Далее происходит обсуждение в группе.

Предполагаемый результат: Приветствие и развитие более близкого контакта между участниками тренинга.

Упражнение 2: «Мои качества». Время: 15-20 минут. Задачи упражнения: Получение участниками представления о том, как он выглядит в глазах других людей; создание благоприятного психологического климата. Ход выполнения: Участникам тренинга выдаются 2 листочка, на каждом из них они должны написать по одному качеству, которое они ценят в людях. Затем листочки скатываются и кладутся в общую корзину. После каждый член группы берет одну трубочку, зачитывают то, какое качество в ней записано и дарят его человеку, в котором это качество присутствует. Далее происходит обсуждение в группе.

Предполагаемый результат: Снятие напряжения в группе. Участники получают информацию, с помощью членов группы, о том, какие качества у них.

Упражнение 3: «Считаю, что ты...». Время: 15-25 минут. Задачи упражнения: Создание предпосылок для развития самоосознания членов тренинга. Углубление процессов самораскрытия. Определение участником своих личностных особенностей. Ход выполнения: Один из участников тренинга выходит из кабинета. Ведущий просит каждого члена группы сказать, что они думают о вышедшем человеке. Затем участник возвращается, и ведущий говорит о перечисленных ранее мнениях. Вернувшийся член группы дает свою оценку, сказанным мнениям и кто мог так высказаться. Далее происходит обсуждение в группе.

Предполагаемый результат: Участники тренинговой работы учатся обращать внимание и определять свои личностные особенности, которые до этого они не замечали. Снятие напряжения и тревоги внутри группы.

Упражнение 4: «Справедливый обмен». Время: 20-30 минут. Задачи упражнения: Создание условий для формирования навыков самоанализа, самокритики и самопонимания; выявление личностных качеств участника тренинга. Ход выполнения: Участникам предлагается поиграть в комиссионный магазин. Только вместо обычных товаров принимаются человеческие качества. Каждый член группы записывает на листок или карточку свои положительные и отрицательные черты характера. После совершается торг, где каждый из участников имеет право избавиться от какого-то ненужного качества, его части и приобрести необходимое от других членов группы. Далее происходит обсуждение в группе.

Предполагаемый результат: Члены группы узнают друг о друге намного углубленнее. Учатся выявлять в себе сильные и слабые стороны. Получение возможности узнать о том, какие черты характера необходимо изменить, а какие, наоборот, развивать.

Упражнение 5: «Какой я?». Время: 15-20 минут. Задачи упражнения: Выявить личностные особенности участников тренинга; сформировать условия для развития навыков самоосознания и самоанализа. Ход выполнения: Участники группы письменно должны подобрать определения (смешной, слабый, красивый и т.д.) к 3 предложениям:

Я думаю, что я...

Другие считают, что я...

Мне хочется быть...

После члены группы зачитывают эти предложения и выслушивают мнения остальных участников. Далее происходит обсуждение в группе.

Предполагаемый результат: Участники выявляют свои личностные особенности, а также получают обратную связь от других членов группы, которая способствует развитию навыком самоосознания.

Рефлексия.

Цель: получения обратной связи от участников

Ход выполнения: Обсуждается занятие.

Занятие 4. Тема: «Я такой, какой я есть».

Цель: предоставить условия для формирования способности к позитивному самовосприятию.

Упражнение 1: «Комплименты». Время: 15 минут. Задачи упражнения: Снять психологическое напряжение; сформировать позитивный психологический настрой и атмосферу в группе. Ход выполнения: Ведущий разбивает участников на пары, те в свою очередь должны партнеру в течение минуты сказать комплимент (они не должны быть сформированы только на внешний данных человек). Участник, принимающий комплименты должен отвечать: «Да, я такой», «Да, я это знаю» и т.д. После происходит обсуждение в группе.

Предполагаемый результат: Участники получают позитивный настрой на дальнейшую работу. В группе возникают предпосылки для формирования благоприятного психологического климата.

Упражнение 2: «Список проблем». Время: 20-25 минут. Задачи упражнения: Развить навык формулирования своих проблем; расширить представления участников о основах и разрешениях, возникших проблем. Ход выполнения: Ведущий раздает участникам листы, на которых каждый член группы анонимно записывает свою проблему. Затем листочки складываются в одну емкость. По окончании процесса, ведущий по очереди зачитывает проблему, написанную на листочке. Участники, в свою очередь, должны высказаться какие у них возникли чувства и как бы они решили эту проблему. Затем происходит групповое обсуждение.

Предполагаемый результат: Члены тренинга учатся четко формулировать, существующие у них проблемы. Каждый участник, сформировавший проблему, получает представления и мнения о разрешении описанной ситуации от остальных членов группы. Осознание каждого участника тренинга о том, что не только он имеет неразрешимую ситуацию.

Упражнение 3: «Волшебный магазин». Время: 15-25 минут. Задачи упражнения: Создать условия для формирования позитивного самовосприятия; сформировать условия для развития смысложизненных ориентаций. Ход выполнения: Ведущий тренинга предлагает участникам группы вообразить, что в мире появился необычный магазин, на прилавках которого лежат и необычные товары: любовь, дружба, деньги и т.д. Каждому члену группы предлагается посетить этот магазин и приобрести какой-нибудь товар, взамен расплатившись тем, что он ценит в своей жизни. Ведущий берет на себя роль продавца, расспрашивая покупателей, почему он хочет приобрести этот «товар», чем готов «расплатиться», с чем это связано и т.д. Далее происходит групповое обсуждение.

Предполагаемый результат: Участники группы учатся выставлять свои жизненные приоритеты. Организуются предпосылки для формирования позитивного самовосприятия у участников тренинга.

Упражнение 4: «Дополнение предложений». Время: 15-20 минут. Задачи упражнения: создать условия для анализа участниками собственной личности, организация предпосылок для формирования позитивного самовосприятия. Ход

выполнения: Участникам предлагается вспомнить, что у них лучше всего получается. После они дополняют на листке бумаги следующие наборы шаблонов:

- Я могу прекрасно...
- Я могу чудесно...
- Я умею очень хорошо...
- Я делаю великолепно...
- Я могу лучше всех...
- Я могу хорошо...

Ведущий предлагает участникам быть честными в своих высказываниях, так как записывают они это для себя. После члены группы обсуждают проведенное упражнение.

Предполагаемый результат: Участники анализируют собственные физиологические и психологические особенности, которые выделяют его среди других людей. Прорастают задатки для формирования позитивного самовосприятия.

Упражнение 5: «Любит - не любит». Время: 10 минут. Задачи упражнения: Преподнести участникам группы возможность предоставить товарищам обратную связь; улучшение межличностных отношений между участниками тренинга. Ход выполнения: Группа разбивается на две равные подгруппы. Один круг - малый - становится внутри большого круга лицом к его участникам. Члены группы должны проявить свое отношение к другим участникам с помощью следующих жестов:

- объятия - символ большой симпатии;
- пожатие руки - выражение близких дружеских чувств;
- хлопнуть по ладони — "ты славный малый, но не более...";
- кивок головой означает для партнера - "я тебя воспринимаю нейтрально";
- опущенный большой палец руки - отношения с человеком серьезно испорчены.

Далее происходит обсуждение в группе.

Предполагаемый результат: Установление между участниками тренинга честных и доверительных отношений. Предоставление обратной связи между членами группы.

Рефлексия.

Цель: получения обратной связи от участников

Ход выполнения: Обсуждается занятие.

Занятие 5. Тема: «Самооценка - это важно».

Цель: Создание условий для формирования благоприятной самооценки.

Упражнение 1: «Приятно познакомится». Время: 10-20 минут. Задачи упражнения: Установление контакта с другими участниками группы, создание благоприятного психологического климата. Ход выполнения: Участники встают в круг. В течение 10-15 минут членам группы необходимо поздороваться друг с другом плечом, спиной, рукой, щекой, носом, выдумать свой необычный способ и поздороваться им. Далее происходит обсуждение в группе.

Предполагаемый результат: Приветствие и развитие более близкого контакта между участниками тренинга.

Упражнение 2: «Автопортрет». Время: 15-20 минут. Задачи упражнения: организовать предпосылки для осознания самого себя участниками группы, создание условий для более тесного сплочения членов группы, выявление индивидуальных особенностей участников, их понимание и принятие самого себя. Ход выполнения: Участникам тренинга предлагается на листке бумаги написать краткий рассказ о себе. В него можно включить описание своего характера, интересов, привычек и т.д. Но не стоит перечислять явные внешние признаки, по которым их можно легко узнать. После все работы сдаются ведущему тренинга. Он в свою очередь зачитывает каждый листок и предлагает остальным участникам выявить, кто же описан, на прочитанном им листке. После происходит групповое обсуждение.

Предполагаемый результат: Участники группы учатся акцентировать свое внимание не только на внешних признаках, но и на внутренних качествах и достоинствах. Упражнение формирует предпосылки для принятия участниками группы самого себя и других людей. Образовываются условия для более близкого сплочения участников группового процесса.

Упражнение 3: «Я и другие». Время: 20-30 минут. Задачи упражнения: реализация условий для формирования позитивной самооценки; выявление участниками тренинга собственной уникальности и особенностей. Ход выполнения: Участникам раздаются бланки, на которых предложения объединены в четыре группы. Задача членов группы из каждой тройки выбрать одно предложение, которое им легче всего дополнить. Выполнять задание необходимо быстро, не задумываясь.

Я такой же добрый, как...

Я добрее, чем...

Я не столь добр, как...

Я не столь красив, как...

Я красивее, чем...

Я такой же красивый, как...

Я умнее, чем...

Я не столь умен, как...

Я такой умный, как...

Я такого же возраста, как...

Я старше, чем...

Я младше, чем...

После происходит обсуждение в группе.

Предполагаемый результат: В процессе выполнения упражнения, участники группы обучаются выделять собственную значимость и особенность среди других людей. Происходит формирование условий для развития позитивной самооценки.

Упражнение 4: «Я в своих глазах, я в глазах окружающих». Время: 15-25 минут. Задачи упражнения: организация возможности получения участниками тренинга конструктивной обратной связи о своей личности; развитие позитивного отношения к себе с помощью других участников тренинга. Ход выполнения: Членам тренинга необходимо сначала написать личностное описание самого себя. После каждый участник группы пишет анонимное описание на других представителей тренинга, при этом подписывая для кого, он составляет рассказ. Затем все работы отдаются ведущему, который зачитывает все получившиеся послания. Далее происходит обсуждение в группе.

Предполагаемый результат: Упражнение предполагает формирование предпосылок для развития позитивного отношения участников тренинга к самому себе, путем получения конструктивной обратной связи от других членов группы. Становление процесса формирования позитивной самооценки

Упражнение 5: «Ресурсы». Время: 15-25 минут. Задачи упражнения: Определение участниками своих сильных сторон личности; создание условий для формирования позитивной самооценки. Ход выполнения: Участникам тренинга предлагается поразмышлять над следующими вопросами: что тебе может помочь достичь целей? Чем ты уже обладаешь, чтобы достичь этих целей (черты характера, увлечения, друзья и т.п.). После необходимо написать свои четыре (или больше) сильных качества в виде каких-либо символов, которые помогут участнику в достижении, поставленных им целей. Далее происходит групповое обсуждение выполненного упражнения.

Предполагаемый результат: Участники учатся опираться на такие личностные качества, особенности и приобретенные ими умения, которые, несомненно, могут помочь им справиться с какими-либо проблемами, стоящими на пути достижения цели. Формирование чувства значимости и повышение самооценки членов группы.

Упражнение 6: «Ладонь». Время: 15-25 минут. Задачи упражнения: Создание благоприятного психологического климата; Формирование условий для принятия собственных личностных качеств; создание предпосылок для повышения самооценки; установление позитивного эмоционального настроения. Ход выполнения: Участники группы обводят на листе контур своей ладони. В центре записывают свое имя, а на каждом пальце то, что им нравится в самом себе. После листочек передается по кругу и каждый последующий участник должен снаружи от ладони записать, что ему нравится в хозяине листочка, что он хочет ему пожелать. Далее происходит обсуждение в группе.

Предполагаемый результат: У участников формируются предпосылки для самовосприимчивости. Между членами группами образуются более тесные и дружелюбные отношения.

Рефлексия.

Цель: получения обратной связи от участников

Ход выполнения: Обсуждается занятие.

Задание № 6. Тема: «Уверенность в себе».

Цель: формирование условий для выработки уверенности в себе и своем поведении.

Упражнение 1: «Горячий стул». Время: 10-15 минут. Задачи упражнения: создание условий для формирования благоприятной психологической атмосферы в группе; формирование позитивного настроения. Ход выполнения: Участник садится в центр круга, в то время как остальные по очереди высказываются, с кем или чем он у них ассоциируется, какие конкретно чувства вызывает. После происходит процесс обсуждения.

Предполагаемый результат: Формирование благоприятного психологического климата в группе. Участники учатся принимать конструктивное мнение о себе и своих действиях.

Упражнение 2: «Записка для вас...». Время: 15- 30 минут. Оборудование: карточки с названием эмоции и текст записки. Задачи упражнения: создать условия для уверенного выражения своих эмоций и действий; снятие психологического напряжения; развитие в группе активного стиля общения и доверительного отношения. Ход выполнения: Каждый участник вытягивает карточку, на которой написаны названия эмоций. Вслед за этим ведущий раздает каждому записки, содержание которых не разглашается.

Задание: прочитать записку и представить себе, что ее содержание, вызывает ту эмоциональную реакцию, которая указана на карточке. После участники отыгрывают «в роли» свое отношение к прочитанному. Все получают записку с одинаковым содержанием. Далее происходит обсуждение в группе

Предполагаемый результат: Участники учатся различать и контролировать различные эмоциональные состояния. Между участниками формируются доверительные отношения.

Упражнение 3: «Без маски». Время: 15-25 минут. Задачи упражнения: создание условий для формирования уверенности в себе; развитие сплоченности. Ход выполнения: Участникам предлагается стопка карточек, на которых записаны начала фраз. Задача членов группы быстро и без подготовки продолжить ее. Если остальные участники решают, что говорящий неискренен, то ему придется начать сначала. Примерное содержание карточек: «Особенно мне нравится, когда люди окружающие

меня...»• «Мне очень трудно забыть, но я...»• «Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это...»• «Мне бывает стыдно, когда я...»• «Особенно меня раздражает то, что я...»• «Мне особенно приятно, когда меня...»• «Знаю, что это очень трудно, но я...»• «Иногда люди не понимают меня, потому что я...»• «Верю, что я еще...»•

Предполагаемый результат: Между участниками группы формируются более доверительные отношения. С помощью упражнения члены группы учатся быстро реагировать в межличностном общении, а также развивают чувство уверенности в себе и своих действиях.

Упражнение 4: «Биржа труда». Время: 15-20 минут. Задачи упражнения: формирование условий для повышения самооценки и уверенности в себе. Ход выполнения: Участникам необходимо составить резюме, в котором нужно указать свои основные достоинства. Но не следует уделять внимание физическим данным. Главное раскрыть личностные качества, особенности, характер взаимодействия с людьми, привычки и т.д. Затем происходит презентация своего резюме, так будто участника принимает некий работодатель. Далее в группе обсуждается проведенное упражнение.

Предполагаемый результат: Члены группового процесса учатся выделять свои сильные стороны и уверенно преподносить их остальным людям. Происходит повышение уверенности в себе, своих вербальных и невербальных действиях.

Упражнение 5: «Поделись успехом». Время: 10-15 минут. Задачи упражнения: повышение чувства уверенности в себе; формирование позитивного эмоционального настроя. Ход выполнения: Предлагается поделиться с остальными участниками своими успехами, совершенными за день.

Предполагаемый результат: В группе формируется позитивный настрой участников. С помощью упражнения, происходит повышение уверенности в себе и своих действиях.

Упражнение 6: «Я сегодня...». Время: 15 минут. Задачи упражнения: Подведение итогов проведенного занятия. Ход выполнения: Все участники сидят в кругу. Ведущий бросает кому-нибудь из участников какой-либо мягкий предмет. Тот в свою очередь должен ответить с кем он сегодня познакомился и, что он узнал, и показалось ему полезным на занятии.

Предполагаемый результат: Высказывание участниками своего мнения по поводу проведенного занятия.

Рефлексия.

Цель: получения обратной связи от участников

Ход выполнения: Обсуждается занятие.

Занятие 7. Тема: «Я и чувство тревожности». Часть 1.

Цель: создание условий для преодоления тревожности, связанной с принятием решения и конфликтными ситуациями.

Упражнение 1: «Говорящие ладошки». Время: 10-15 минут. Задачи упражнения: Использование тактильных ощущений для характеристики человека, снятие напряжения в группе. Ход выполнения: Члены группы разбиваются на пары, берут друг друга за руки и закрывают глаза. Далее им необходимо только с помощью кистей рук: познакомиться друг с другом, поссориться, помириться, попросить извинения и т.д. Все это следует выполнять с закрытыми глазами.

Предполагаемый результат: Использование тактильных ощущений для снятия напряжения и тревожности между участниками группы.

Упражнение 2: «Интонация». Время: 20-40 минут. Задачи упражнения: создать участникам условия для выражения собственного мнения, которое они не могли или не могут высказать какому-либо человеку; формирование навыков отказа и чувства собственной значимости; формирование предпосылок для преодоления тревожности, связанной с межличностными конфликтами.

Ход выполнения: Участникам предлагается разделить на пары. После каждой команде выдается лист, на котором записаны фразы и интонации, с которой участники должны их произнести. Участники могут придумать собственные фразы и интонации, которые когда-либо они не имели возможности сказать. Затем партнеры разыгрывает сценку, где каждый участник произносит фразу с интонациями.

Фразы:

Принеси мне завтра учебник
 Вынеси мусор
 Не отвлекайся на уроке
 Выслушай мое мнение
 Помой за собой посуду
 Не заставляй меня это делать
 Учитывай мое мнение и т.д.

Интонации:

Просьба
 Требование
 Пожелание и т.д.

После выполнения, происходит обсуждение с участниками группы.

Предполагаемый результат: Участники группового тренинга учатся проявлять собственную значимость и выражать свое мнение в конфликтных ситуациях, для того чтобы преодолеть чувство тревожности во время различных разногласий.

Упражнение 3: «Нападение и защита». Время: 15-20 минут. Задачи упражнения: создание условий для выработки уверенности в себе, умения отстаивать свою точку зрения; организация ситуации, помогающей справиться с тревожностью в межличностных конфликтах. Ход выполнения: Члены группы делятся на пары. После начинают вести диалог, в котором один партнер играет роль «нападающего», говоря, как другой участник должен себя вести, ругает его, критикует и т.д. А другой отстаивает роль «защищающегося», который всячески оправдывается, но при этом твердо стоит на своей позиции. Через 5 минут необходимо поменяться ролями. Затем происходит обсуждение в группе.

Предполагаемый результат: Члены группы пробуют себя в противоположных друг другу ролях. Создаются условия для формирования у участников тренинга уверенности в себе и своих действиях, а также развитие умения отстаивать свою точку зрения.

Упражнение 4: «Пресс». Время: 15 минут. Задачи упражнения: нейтрализация и подавление отрицательных эмоций, раздражения, напряжения, повышенной тревожности. Ход выполнения: Ведущий просит участников расслабиться и закрыть глаза. После тренер говорит: «Представьте внутри груди мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя отрицательные эмоции и внутреннее напряжение. Добейтесь отчетливого ощущения тяжести пресса, представьте, как ваши отрицательные эмоции уходят в землю». Это упражнение можно повторить несколько раз, а также порекомендовать участникам, использовать его во время переживания чувства тревожности. Предполагаемый результат: Расслабление и подавление отрицательных эмоций и переживаний участников тренинга; преодоление чувства тревожности.

Упражнение 5: «Я в тебе уверен». Время: 15 минут. Задачи упражнения: создать благоприятный психологический климат в группе; сформировать позитивный настрой и уверенность в своих действиях. Ход выполнения: Ведущий делит участников на пары. Далее партнеры должны сказать друг другу следующую фразу: «Я уверен, что ты...». Затем ведущий вместе с участниками обсуждает упражнение.

Предполагаемый результат: Формирование у участников позитивного эмоционального настроения и уверенности в себе. Создание благоприятного психологического климата.

Рефлексия.

Цель: получения обратной связи от участников

Ход выполнения: Обсуждается занятие.

Занятие 8. Тема: «Я и чувство тревожности». Часть 2.

Цель: создание условий для преодоления тревожности, связанной с планированием будущего.

Упражнение 1: «Миссис Мамбл». Время: 15-20 минут. Задачи упражнения: создать благоприятный психологический климат в группе; формирование позитивного настроения участников тренинга. Ход выполнения: Сидя в кругу, участники обращаются к соседу справа с фразой: «Простите, вы не видели миссис Мамбл?». Сосед справа должен ответить фразой: «Нет, я не видел. Но могу спросить у соседа», поворачивается к своему соседу справа и задает этот, же вопрос и так далее. Во время выполнения этого упражнения участники не должны показывать зубы или смеяться. Тот, кто нарушит эти правила, выбывает из игры. Далее происходит обсуждение в группе.

Предполагаемый результат: Создание психологически благоприятного климата необходимого для дальнейшей работы в группе. Участники получают позитивный эмоциональный настрой от выполнения этого упражнения.

Упражнение 2: «Твое будущее». Время: 15-25 минут. Задачи упражнения: Создание условий для приобретения участниками группы чувства уверенности в своем будущем, при помощи конструктивной обратной связи от других членов тренинга; преодоление чувства тревожности, связанного с будущим человека. Ход выполнения: Каждый член группы садится в центр круга, остальные участники по очереди высказываются о его возможном будущем, выделяя:

- кем будет этот человек (профессиональные качества);
- кем будет в личной жизни (личные качества);
- человеческие качества (психологические качества).

Предполагаемый результат: С помощью конструктивной обратной связи от членов группового тренинга, участник начинает формировать чувство уверенности в «завтрашнем дне», преодолевает тревожность, связанную с построением собственного будущего.

Упражнение 3: «Я в настоящем – я в будущем». Время: 20-30 минут. Задачи упражнения: развитие позитивного самоотношения, создание условий для повышения чувства уверенности в своих действиях; преодоление тревожности, связанной с планированием будущего. Ход выполнения: Каждому участнику выдается три листа бумаги. На одном из них они должны изобразить себя в прошлом, на втором - в настоящем, а на третьем – себя в будущем. После работы обсуждаются совместно с остальными участниками тренинга.

Предполагаемый результат: Формирование у участников тренинга позитивного самоотношения, развитие уверенности в правильности собственных действий. Упражнение предполагает создание предпосылок для преодоления тревожности, связанной с планированием будущего.

Упражнение 4: «Любит - не любит». Время: 10-20 минут. Задачи упражнения: Ход выполнения: Преподнести участникам группы возможность предоставить товарищам обратную связь; улучшение межличностных отношений между участниками тренинга. Группа разбивается на две равные подгруппы. Один круг - малый - становится внутри большого круга лицом к его участникам. Члены группы должны проявить свое отношение к другим участникам с помощью следующих жестов:

- объятия - символ большой симпатии;

- пожатие руки - выражение близких дружеских чувств;
- хлопнуть по ладони — "ты славный малый, но не более...";
- кивок головой означает для партнера - "я тебя воспринимаю нейтрально";
- опущенный большой палец руки - отношения с человеком серьезно испорчены.

Далее происходит обсуждение в группе.

Предполагаемый результат: Установление между участниками тренинга честных и доверительных отношений; предоставление обратной связи между членами группы.

Рефлексия

Цель: получения обратной связи от участников

Ход выполнения: Обсуждается занятие.

Задание № 9. Тема: «Только спокойствие».

Цель: создание условий для овладения техниками релаксации и успокоения.

Упражнение 1: «Я рад тебя видеть, потому что...». Время: 10 минут. Задачи упражнения: Создание благоприятного психологического климата в группе; формирование позитивного настроения на дальнейшую работу. Ход выполнения: Сидя в кругу, участники обращаются к соседу справа со словами: «Я рад тебя видеть, потому что...» и называют какое-либо личностное качество или особенность, характерное для того человека. Не рекомендуется называть лишь внешние признаки участника (красивый, милый и т.д.). Предполагаемый результат: Формирование в группе благоприятного психологического климата, а также позитивного настроения участников тренинга.

Упражнение 2: «Управление телом». Время: 20-25 минут. Задачи упражнения: Создание условий для расслабления и снятия напряжение, тревожности; познакомить участников тренинга со способом релаксации, снятие мышечного напряжения. Процедура проведения: Ведущий просит участников тренинга закрыть глаза. Затем говорит следующее: «Как можно сильнее напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки. Напрягите и расслабьте икры. Напрягите и расслабьте колени. Напрягите и расслабьте бёдра. Напрягите и расслабьте живот. Расслабьте спину и плечи. Расслабьте кисти рук. Расслабьте предплечья. Расслабьте шею. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте – тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее. Обратите внимание на то, какие группы мышц у вас напряжены. Заметив напряжение в определенных группах мышц, рекомендуется усилить его, довести до абсурда и, вслед за этим, наступает момент, когда необходимо расслабиться, сбросить напряжение. Становится легче. Если ваши кулаки сжимаются от злости, то можно сделать так: на вдохе сжать кулаки крепче и на выдохе резко их отпустить, разжать пальцы. При необходимости можно повторить это несколько раз». Далее происходит обсуждение упражнения.

Предполагаемый результат: Участники тренинга знакомятся со способом снятия мышечного напряжения. Посредством упражнения расслабляются и снимают напряжение в теле.

Упражнение 3: «Абажур». Время: 15 минут. Задачи упражнения: создать условия для снятия эмоционального напряжения, мышечного напряжения и чувства тревожности. Ход выполнения: Ведущий просит участников группы расслабиться и закрыть глаза. Далее он спокойным голосом произносит следующее: «Представьте, что у вас внутри, на уровне груди, горит яркая лампа, покрытая абажуром. Когда свет идет вниз, вам тепло, спокойно и комфортно. Но иногда, когда мы начинаем нервничать, абажур поворачивается лампой вверх... Резкий свет бьет в глаза, слепит нас, становится жарко и некомфортно. Вообразите себе такую ситуацию. Но в наших силах ее исправить. Представьте себе, как абажур медленно и плавно поворачивается

вниз, принимает нормальное положение. Слепящий свет исчезает, вам вновь становится тепло, уютно и комфортно...». Упражнение можно применять во время переживания сильного чувства тревоги. Далее происходит обсуждение в группе.

Предполагаемый результат: Участники тренинга знакомятся со способом снятия мышечного и эмоционального напряжения. С помощью упражнения члены группы преодолевают, возникающее чувство тревожности.

Упражнение 4: «Групповой рисунок». Время: 20-30 минут. Задачи упражнения: создание условий для снятия эмоционального напряжения, чувства тревожности; формирование благоприятного психологического климата в группе. Ход выполнения: Участникам группы выдаются листки бумаги, ручки, карандаши, фломастеры и т.д. Затем в течение 2 минут каждый участник создает какой-нибудь рисунок. После передает свой листок соседу справа, для того чтобы тот его дополнил. Так происходит до тех пор, пока первоначальный рисунок не вернется к каждому участнику. Далее происходит презентация полученных рисунков и обсуждение в группе.

Предполагаемый результат: С помощью техники арт-терапии члены группового тренинга снимают эмоциональное напряжение, чувство тревожности. В группе формируется благоприятная психологическая атмосфера и позитивный настрой участников.

Упражнение 5: «Дождик». Время: 10-15 минут. Задачи упражнения: формирование условий для достижения мышечного расслабления, снятие внутреннего напряжения; преодоление чувства тревожности. Ход выполнения: Участники становятся в тесный круг, друг за другом. Затем ведущий просит их представить: «Вы оказались в джунглях. Погода сначала была великолепная, светило солнце, было жарко и душно. Но вот подул легкий ветерок. Прикоснитесь к спине стоящего впереди человека и совершайте легкие движения руками. Ветер усиливается (давление на спину увеличивается). Начался ураган (сильные движения). Затем пошел мелкий дождик. А вот начался ливень (движения пальцами ладони вверх-вниз). Пошел град (сильные постукивающие движения всеми пальцами). Снова пошел ливень, застучал мелкий дождь, пронесся ураган, подул сильный ветер, затем он стал слабым, и все в природе успокоилось. Опять выглянуло солнце». Далее происходит обсуждение в группе.

Предполагаемый результат: Снятие внутреннего напряжения и чувства тревожности, с помощью телесного воздействия участников друг на друга.

Рефлексия.

Цель: получения обратной связи от участников

Ход выполнения: Обсуждается занятие.

Задание № 10. Тема: «Светлое будущее».

Цель: формирование активной жизненной позиции, оптимистического взгляда на будущее.

Упражнение 1: «Крокодил». Время 15 минут: Задачи упражнения: Развитие групповой сплоченности участников тренинга, создание позитивного настроения, формирование благоприятного психологического климата. Ход выполнения: Каждый участник берет по карточке и показывает слово, поговорку или название произведения, написанного на ней. Причем сделать это они должны, только с помощью невербальных средств общения. Остальные же должны угадать, что показывает участник. Предполагаемый результат: В группе формируется благоприятный психологический климат. Участники приобретают позитивный настрой и желание на дальнейшую работу.

Упражнение 2: «Жизненная позиция». Время: 20-30 минут. Задачи упражнения: осознание и формирование жизненной позиции; создание условий для развития оптимистического взгляда на будущее. Ход выполнения: Участники по очереди выходят в центр круга и без слов демонстрируют сначала свою реальную жизненную

позицию, а затем идеальную позицию. Можно задействовать подручные средства или других членов группы. Необходимо внести ясность, что под жизненной позицией будет пониматься внутреннее отношение к жизни (активное или пассивное, ответственное или халатное и т.д.). Наблюдавшие участники должны дать оценку реальной и идеальной жизненной позиций, через какие изменения она прошла. После происходит обсуждение в группе.

Предполагаемый результат: Каждый член группы анализирует свои реальные и идеальные жизненные позиции. Выявляет, с помощью других участников, что ему необходимо для достижения своего идеала.

Упражнение 3: «Карта моих жизненных целей». Время: 20-30 минут. Задачи упражнения: формирование жизненной стратегии, осознание ответственности за свое будущее. Ход выполнения: Каждый участник получает копию рисунка «Карта моих жизненных целей», на котором изображена дорога с остановками и конечным пунктом назначения в верхней части карты. Каждый член группы должен определить главную цель своей жизни. После решает, что для ее достижения необходимо совершить, отмечая на карте необходимый маршрут.

Предполагаемый результат: Участники выявляют свои главные жизненные цели и продумывают «маршрут» ее достижения. Формируется уверенный и позитивный взгляд на будущее.

Упражнение 4: «Розовые очки». Время: 15-20 минут. Задачи упражнения: осознание оптимистичных эмоций в окружающем мире, развитие умения находить положительные впечатления в повседневном взаимодействии. Ход выполнения: Ведущий предлагает участникам надеть розовые очки, благодаря которым нельзя увидеть ничего плохого. Затем просит рассказать о...

- посещения учебных занятий;
- проживания в общежитии;
- своих друзьях;
- тренинге;
- себе самом (самой) и т.д.

Остальные участники группы следят за рассказом и протестуют, если правила нарушаются. Далее происходит обсуждение в группе.

Предполагаемый результат: Снятие эмоционального напряжения в группе. Осознание того, что приятное можно находить даже в повседневно окружающих нас мелочах.

Упражнение 5: «Мои цели в жизни». Время: 10-15 минут. Задачи упражнения: Формирование оптимистичного настроения; развития уверенности в своих действиях. Ход выполнения: Участники тренинга по очереди озвучивают свои цели и способы их достижения, в конце проговаривая следующую фразу: «Я уверен, что все задуманное мною исполнится».

Предполагаемый результат: В группе формируется благоприятный психологический климат. Развитие позитивного настроения у участников тренинга.

Рефлексия.

Цель: получения обратной связи от участников

Ход выполнения: Обсуждается занятие.

Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте

Таблица 5

Результаты диагностики уровня ситуативной тревожности по методике Ч.Д. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина

Код испытуемого	Баллы ситуативной тревожности по методике Ч.Д. Спилбергера, адаптация Ю.Л. Ханина	Уровень ситуативной тревожности по методике Ч.Д. Спилбергера, адаптация Ю.Л. Ханина
1	45	средний уровень
2	42	средний уровень
3	42	средний уровень
4	31	средний уровень
5	48	высокий уровень
6	38	средний уровень
7	55	высокий уровень
8	26	низкий уровень
9	42	средний уровень
10	40	средний уровень
Итого		Низкий уровень: 1 Средний уровень: 7 Высокий уровень: 2

Таблица 6

Результаты диагностики уровня ситуативной тревожности по методике Дж. Тейлора в адаптации В.Г. Норакидзе

Код испытуемого	Баллы тревожности по методике Дж. Тейлора в адаптации В.Г. Норакидзе.	Шкала лжи	Уровень тревожности по методике Дж. Тейлора в адаптации В.Г. Норакидзе.
1	23	2	средний уровень с тенденцией к высокому
2	21	4	средний уровень с тенденцией к высокому
3	23	1	средний уровень с тенденцией к высокому
4	21	2	средний уровень с тенденцией к высокому

Продолжение таблицы 6

5	25	3	средний уровень с тенденцией к высокому
6	17	5	средний уровень с тенденцией к высокому
7	35	0	высокий уровень
8	16	5	средний уровень с тенденцией к высокому
9	20	2	средний уровень с тенденцией к высокому
10	19	3	средний уровень с тенденцией к высокому
Итог			Низкий уровень: 0 Средний уровень с тенденцией к высокому: 9 Высокий уровень: 1

Таблица 7

Результаты диагностики уровня ситуативной тревожности по тесту «Самооценка психических состояний» Г.Ю. Айзенка

Код испытуемого	Баллы тревожности по тесту Г.Ю. Айзенка «Самооценка психических состояний»	Уровень тревожности по тесту Г.Ю. Айзенка «Самооценка психических состояний»
1	16	высокий уровень
2	14	средний уровень
3	15	высокий уровень
4	9	средний уровень
5	15	высокий уровень
6	14	средний уровень
7	16	высокий уровень
8	7	низкий уровень
9	11	средний уровень
10	12	средний уровень
Итог		Низкий уровень: 1 Средний уровень: 5 Высокий уровень: 4

Таблица 8

Обобщенные результаты исследования ситуативной тревожности в юношеском возрасте

Код испытуемого	Уровень тревожности по методике Ч.Д. Спилбергера, адаптация Ю.Л. Ханина	Уровень тревожности по методике Тейлора адаптации Норакидзе.	Уровень тревожности по методике Дж. В.Г. Айзенка «Самооценка психических состояний»	Общий уровень ситуативной тревожности
1	С	ТкВ	В	В
2	С	ТкВ	С	С
3	С	ТкВ	В	В
4	С	ТкВ	С	С
5	В	ТкВ	В	В
6	С	ТкВ	С	С
7	В	В	В	В
8	Н	ТкВ	Н	Н
9	С	ТкВ	С	С
10	С	ТкВ	С	С

Таблица 9

Таблица расчета Т-критерия Вилкоксона по методике исследования тревожности Ч.Д. Спилбергера, в адаптации Ю.Л. Ханина.

Код испытуемого	Результаты методики до коррекции	Результаты методики после коррекции	Разность (после – до)	Значение разности по модулю	Ранг разности
1	48	45	-3	3	8
2	41	42	1	1	2*
3	43	42	-1	1	2
4	29	31	2	2	5,5*
5	49	48	-1	1	2
6	40	38	-2	2	5,5
7	59	55	-4	4	9,5
8	30	26	-4	4	9,5
9	44	42	-2	2	5,5
10	42	40	-2	2	5,5
Сумма рангов нетипичных сдвигов					7,5
Примечания: где * - «нетипичные» сдвиги; n – количество испытуемых.					

Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику.

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственные
1-й этап: «Целеполагание внедрения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте».						
1.1. Изучить документы по предмету внедрения (Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в юношеском периоде).	Изучение нормативной документации, необходимо по изучаемой теме литературы.	Анализ, изучение документации и нормативных источников по теме, наблюдение	Поиск и анализ литературы, самообразование, обучение на факультете психологии ЮУРГГПУ.	1	Сентябрь	Психолог, администрация ОУ
1.2. Поставить цели внедрения программы.	Выдвинуть и обосновать цели и задачи внедрения.	Обсуждение, анализ материалов по цели внедрения программы.	Работа педагогического совета, наблюдение, беседа	1	Сентябрь	Психолог, администрация ОУ
1.3. Разработать этапы внедрения программы.	Изучение и анализ содержания этапов внедрения программы, его задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности.	Анализ состояния уровня ситуативной тревожности в ОУ, анализ программы внедрения, анализ готовности ОУ к инновационной деятельности по внедрению программы	Педагогическое совещание, анализ документации, работа по составлению программы внедрения	1	Октябрь	Психолог, администрация ОУ
1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения программы	Анализ уровня подготовленности пед. коллектива к внедрению инноваций,	Составление программы внедрения, анализ материалов готовности ОУ к	Административное совещание, анализ документов, работа по составлению	1	Октябрь	Психолог, администрация ОУ

психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте.	анализ работы ОУ по теме внедрения (психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности).	инновационной деятельности и	программы внедрения			
2-й этап: «Формирование положительной психологической установки на внедрение Программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте»						
2.1. Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у администрации ОУ и заинтересованных субъектов внедрения программы.	Формирование готовности внедрить программу в ОУ, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения	Обоснование практической значимости внедрения, тренинги, беседы, обсуждения.	Индивидуальные беседы с заинтересованными субъектами внедрения программы, работа психологической службы ОУ.	1	Октябрь	Психолог, администрация ОУ
2.2. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения Программы у педагогического коллектива ОУ	Пропаганда уже имеющегося передового опыта внедрения психолого-педагогической программы коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте.	Беседы, обсуждения, семинары.	Беседы, семинары, изучение передового опыта внедрения инновационных технологий в ОУ.	Не менее 5	Сентябрь - ноябрь	Психолог, администрация ОУ
2.3. Сформировать положительную установку на предмет внедрения Программы у заинтересованных субъектов	Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий в ОУ и их значимости	Методические выставки, семинары, консультации, научно-исследовательская работа, конференции	Участие в конгрессах, конференциях, семинарах по теме внедрения, статьи	Не менее 5	Сентябрь - ноябрь	Психолог, администрация ОУ

вне ОУ	для системы образования, значимости и актуальности и внедрения Программы	и и конгрессы				
2.4. Сформировать веру в свои силы по внедрению веру в свои силы по внедрению инновационной технологии в ОУ	Анализ своего состояния по теме внедрения, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения, исследование психологического паспорта субъектов внедрения	Постановка проблемы, обсуждение, тренинг, консультации и с научным руководителем квалификационной работы	Беседы, консультации, самоанализ	1	Сентябрь – ноябрь	Психолог
3-й этап: «Изучение предмета внедрения Программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте»						
3.1. Изучить необходимые материалы и документы о предмете внедрения (психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности в юношеском возрасте)	Изучение материалов и документов о предмете внедрения Программы и документации ОУ	Фронтально	Семинары, работа с литературой и информационными источниками	1	Декабрь	Психолог
3.2. Изучить сущность предмета внедрения инновационной программы в ОУ	Освоение системного подхода в работе над темой изучения предмета внедрения, его задач,	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги (развития, готовности к инновационной деятельности)	1	Январь	Психолог, администрация ОУ

	принципов, содержания, форм и методов					
3.3. Изучить методику внедрения темы Программы	Освоение системного подхода в работе над темой	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги (целеполагания, внедрения)	1	Февраль	Психолог, администрация ОУ
4-й этап: «Опережающее (пробное) освоение предмета внедрения Программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте»						
4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы	Определены составы инициативной группы, организационная работа, исследование психологического портрета субъектов внедрения	Наблюдение, анализ, консультирование, собеседование, обсуждение	Работа психологической службы ОУ, тематические мероприятия, уроки	Не менее 6	Апрель	Психолог, администрация ОУ, научный руководитель квалификационной работы
4.2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе	Изучение теории предмета внедрения, теории систем и системного подхода, методики внедрения	Самообразование, научно-исследовательская работа, обсуждение	Беседы, консультации, работа психологической службы ОУ	1	Апрель	Психолог, администрация ОУ
4.3. Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения Программы	Анализ создания условий для опережающего внедрения инновационной Программы	Изучение состояния дел в ОУ по теме внедрения Программы, обсуждения, экспертная оценка, самооаттестация	Производственное собрание, анализ документации ОУ	1	Май	Психолог, администрация ОУ
4.4. Проверить методику внедрения Программы	Работа инициативной группы по новой методике	Изучение состояния дел в ОУ, внесение изменений и	Посещение уроков, работа психологической службы	Не менее 5	1-е полугодие	Психолог, администрация ОУ, инициативная

		дополнений в программу	ОУ, внеурочные формы работы			группа по внедрению Программы
5-й этап: «Фронтальное освоение предмета внедрения Программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте»						
5.1. Активизировать педагогически коллектив ОУ на внедрение Программы	Анализ работы инициативной группы по внедрению Программы	Сообщение о результатах работы по внедрению программы, тренинги, работа психологической службы ОУ	Пед. совет, работа психологической службы ОУ,	1	Январь	Психолог, администрация ОУ, инициативная группа по внедрению Программы
5.2. Развить знания и умения, сформированные на предыдущем этапе	Обновление знаний о предмете внедрения Программы, теории систем и системного подхода, методики внедрения	Обмен опытом внедрения инновационных программ, самообразование, тренинги (готовности к инновационной деятельности, саморегуляции), работа психологической службы ОУ	Наставничество, консультации, работа психологической службы ОУ, семинар	1	Январь – март	Психолог, администрация ОУ, инициативная группа по внедрению Программы
5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения инновационной Программы	Анализ состояния условий для фронтального внедрения программы в ОУ	Изучение состояния дел в ОУ по теме внедрения Программы, обсуждения, работа психологической службы ОУ	Работа психологической службы ОУ, производственное собрание, анализ документов ОУ	1	Май	Психолог, администрация ОУ
5.4. Освоить всем	Фронтальное освоение	Наставничество, обмен	Работа психологической	1	Январь	Психолог, админист

педагогически м коллективом предмет внедрения программы	Программы психолого- педагогичес кой коррекции	опытом, анализ и корректиров ка технологии внедрения Программы	ской службы ОУ, пед. совет, консультаци и, работа метод. объединени й			рация ОУ
6-й этап: «Совершенствование работы над темой психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте»						
6.1. Совершенство вать знания и умения, сформированн ые на предыдущем этапе	Совершенст вование знаний и умений по системному подходу	Наставничес тво, обмен опытом, корректиров ка методики	Конференци я, конгресс по теме внедрения, анализ материалов, работа психологиче ской службы ОУ	1	Январ ь	Психолог, админист рация ОУ
6.2. Обеспечить условия совершенствов ания методики работы по внедрению Программы	Анализ зависимости конечного результата по 1-му полугодю от создания условий для внедрения Программы	Анализ состояния дел в ОУ по теме внедрения Программы, обсуждение, доклад	Совещание, анализ документаци и ОУ, работа психологиче ской службы ОУ	1	Январ ь	Психолог, админист рация ОУ
6.3. Совершенство вать методику освоения внедрения Программы	Формирован ие единого методическо го обеспечения освоения внедрения Программы	Анализ состояния дел в ОУ по теме внедрения Программы, методическа я работа	Работа психологиче ской службы ОУ, методическа я работа	Не мен ее 3	Январ ь- февра ль	Психолог, админист рация ОУ
7-й этап: «Распространение передового опыта освоения внедрения Программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности в юношеском возрасте»						
7.1. Изучить и обобщить опыт внедрения инновационно й технологии	Изучение и обобщение опыта работы ОУ по инновацио нной технологии	Наблюдени е, изучение документо в ОУ, посещение уроков	Работа психологическ ой службы ОУ, стенды, буклеты, внеурочные формы работы	Не мен ее 5	Февр аль- март	Психолог, админист рация ОУ
7.2. Осуществить	Обучение психологов	Наставниче ство, обмен	Выступление на семинарах,		Март –	Психолог, админист

наставничеств о над другими ОУ, приступающим и к внедрению Программы	и педагогов других ОУ работе по внедрению Программ ы	опытом, консультац ии, семинары	работа психологическ ой службы ОУ		апрел ь	рация ОУ
7.3. Осуществить пропаганду передового опыта по внедрению Программы в ОУ	Пропаганд а внедрения Программ ы в районе/гор оде	Выступлен ия на семинарах, конференц иях, конгрессах, научная и творческая деятельнос ть	Участие в конференциях, конгрессах, написание статей и научной работы по внедрению Программы	1 - 3	Январ ь - февра ль	Психолог, админист рация ОУ
7.4. Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившееся на предыдущих этапах	Обсуждени е динамики работы над темой, научная работа по теме внедрения Программ ы	Наблюдени е, анализ, работа психологич еской службы ОУ, научная деятельнос ть	Семинары, написание научной работы, статей по теме внедрения Программы	Не мен ее 2	Октяб рь - февра ль	Психолог, админист рация ОУ