



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности
учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы магистратуры
«Психолого-педагогическое консультирование»
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:
74,82% авторского текста
Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
«М» 12 2025 г.
зав. кафедрой ТиПП
О.А. Кондратьева О.А.

Выполнила:
Студентка группы ЗФ-310/270-2-1
Сидорова Жанна Викторовна 
Научный руководитель:
канд. пед. наук, доцент кафедры ТиПП
Капитанец Елена Германовна 

Челябинск
2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ УЧАЩИХСЯ ДЕВЯТЫХ КЛАССОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ОГЭ	
1.1 Проблема ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях.....	7
1.2 Особенности ситуативной тревожности у учащихся девятых классов в период подготовки к экзаменам	13
1.3 Модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ.....	20
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ УЧАЩИХСЯ ДЕВЯТЫХ КЛАССОВ ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ОГЭ	
2.1 Этапы, методы, методики исследования	29
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования	35
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ УЧАЩИХСЯ ДЕВЯТЫХ КЛАССОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ОГЭ	
3.1 Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ.....	41
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования	53
3.3 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику	60

ЗАКЛЮЧЕНИЕ	73
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	78
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики ситуативной тревожности	86
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты констатирующего исследования ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ.....	89
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа психолого-педагогической ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ.....	92
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ	114
ПРИЛОЖЕНИЕ 5 Технологическая карта внедрения результатов исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ.....	123

ВВЕДЕНИЕ

Как отмечают ученые, тревожность лежит в основе целого ряда психологических трудностей учащихся. Актуальность исследования обусловлена важностью эффективного и психологически безопасного обучения в школе. Актуальность также состоит в том, что повышенная тревожность выступает как неконструктивный фактор, вызывающий состояние паники, сомнение в своих силах и способностях, трудности в решении определенных жизненных ситуаций, в том числе при сдаче экзаменов, негативно влияет на учебную деятельность, а также на личность в целом. Поэтому вовремя выявленный повышенный уровень тревожности, установление причин ее возникновения и их своевременная коррекция будут способствовать снижению тревожности и формированию адекватного поведения, что является социально значимым фактором общественной жизни.

Анализ новейшей психолого-педагогической литературы показал, что вопросы, связанные с проявлением ситуативной тревожности подростков, занимают существенное место в психологической практике. За последние 10 лет написано очень много научных работ, которые касаются данной проблемы. Общим вопросам проявления тревожности посвящены работы таких исследователей, как Б.А. Ананьев, Н.Е. Аракелов, Л.И. Божович, Л.В. Бороздина, Ю.А. Катygин, Р. Мэй, А.О. Прохоров, С.Л. Рубинштейн, Ч.Д. Спилбергер, В.В. Суворова и др. Исследование тревожности у подростков проводили В.В. Вершинина, Б.С. Волков, Л.С. Выготский, А.И. Захаров, Л.В. Макшанцева, С.В. Молчанов, А.М. Прихожан, В.В. Терещенко, С.А. Черкашина и др.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ.

Объект исследования: ситуативная тревожность учащихся девярых классов.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности учащихся девярых классов при подготовке к ОГЭ.

Гипотеза исследования: предположим, что уровень ситуативной тревожности учащихся девярых классов при подготовке к сдаче ОГЭ изменится, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девярых классов при подготовке к ОГЭ.

Достижению поставленной цели будет способствовать решение следующих задач исследования:

1. Изучить проблему ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях.
2. Выявить особенности проявления ситуативной тревожности у учащихся девярых классов в период подготовки к экзаменам.
3. Разработать модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ.
4. Определить этапы, методы и методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования.
6. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ.
7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ.
8. Разработать технологическую карту внедрения результатов исследования в практику.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ литературных источников по проблеме исследования, синтез, обобщение, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование.

3. Психодиагностические: методика «Шкала тревожности» Р. Кондаша; тест-опросник самоотношения (ОСО) В.В. Столина, С.Р. Пантилеева; опросник «Самочувствие, активность, настроение» (САН) В.А. Доскина, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарая и М.П. Мирошникова.

4. Метод математической статистики: Т-критерий Вилкоксона – непараметрический статистический тест (критерий), используемый для проверки различий между двумя выборками парных измерений.

База исследования: МАОУ «СОШ № 138 г. Челябинска», учащиеся девярых классов в количестве 34 человек.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ УЧАЩИХСЯ ДЕВЯТЫХ КЛАССОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ОГЭ

1.1 Проблема ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях

На сегодняшний день проблематично встретить человека, который никогда бы не испытывал тревоги или тревожности. Термины «тревога» и «тревожность» нужно различать. «Тревога – является проявлением беспокойства, волнения, тревожность – это устойчивое состояние» [6, с. 167]. Тревожность относится к проявлению эмоциональной сферы человека. Эмоции и чувства отражают реальную действительность через форму переживаний.

Изучение ситуативной тревожности как психолого-педагогическая проблема рассматривалась в исследованиях многих ученых, таких как А. Адлер, Г.Г. Аракелов, Н.В. Имедадзе, Р.С. Немов, М.З. Неймарк, А.В. Петровский, А. М. Прихожан, С. Салливен, З. Фрейд, К. Хорни и др.

Тревожность исследуется большинством авторов в тесной взаимосвязи со страхом, поскольку страх является объективным выражением тревоги. Рассмотренные теории ученых позволяют сделать вывод о том, что взгляды на изучение тревожности различаются. Многие авторы считают, что в определенных ситуациях тревожность мобилизует возможности человека, является составляющей достижения успеха. Но, в основном, тревожность рассматривается как эмоциональное состояние личности, которое оказывает негативное воздействие на психику человека [7, с. 16].

Тревожность в научной литературе рассматривается как «переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятия, с предчувствием грозящей опасности» [2, с. 19]. Такое

переживание может оказывать различное влияние на поведение человека в ситуации неопределенности. Если человек имеет высокий уровень индивидуальных компенсаторных возможностей, то он успешно адаптируется к ситуации и справится с тревогой, в то время как дефицит ресурсов может привести к дестабилизации поведения. Тревожность «...как всякое сложное психологическое образование, имеет когнитивный, эмоциональный и операциональный аспекты...» [4, с. 42]. Часто она может проявляться в склонности к негативным мыслям, страхам, фобиям, неспособности к саморегуляции и самоорганизации. Тревожность как устойчивая личностная черта формируется в подростковом возрасте.

Содержание тревожности, согласно З. Фрейду, составляет переживание неопределенности и чувство беспомощности. Он выделял три основных вида тревожности: объективную (реальный страх на опасность во внешнем мире), невротическую (страх на опасность, не определяемую и не известную) и моральную тревожность. З. Фрейд утверждал, что человек имеет несколько врожденных влечений – инстинктов, которые являются движущей силой поведения человека, определяют его настроение. Столкновение биологических влечений с социальными запретами порождает неврозы и тревожность [62, с. 43].

Подход к объяснению склонности к тревоге с точки зрения физиологических особенностей свойств нервной системы мы находим у отечественных психологов. Так, в лаборатории И.П. Павлова, было обнаружено, что, скорее всего нервный срыв под действием внешних раздражителей происходит у слабого типа нервной системы, затем у возбудимого типа и меньше всего подвержены срывам животные с сильным уравновешенным типом с хорошей подвижностью [Цит. по: 15, с. 860].

Однако отметим, что не только тип нервной системы обуславливает уровень тревожности подростков. Так М.З. Неймарк считает, что первоначально тревога вызвана реальными для ребенка трудностями, но по мере закрепления неадекватного отношения подростка к себе, своим

возможностям, людям, неадекватность может стать устойчивой чертой его отношения к миру [Цит. по: 40, с. 365].

А. Адлер описал трудности и тревогу ребенка, связанные с недостаточностью органов, и искал пути их преодоления. Он выдвигает три условия, которые могут привести к возникновению у ребенка тревожности: органическая, физическая неполноценность организма; избалованность и привычка все получать, ничего не давая в обмен; отверженность [Цит. по: 32, с. 69].

С. Салливен, Э. Фромм и К. Хорни и пытаются показать различные механизмы избавления от тревоги. Э. Фромм считает, что все эти механизмы, в том числе «бегство в себя», лишь прикрывает чувство тревоги, но полностью не избавляет индивида от нее. Чувство изолированности усиливается, ибо утрата своего «Я» составляет самое болезненное состояние. Психические механизмы бегства от свободы являются иррациональными, по мнению Э. Фромма, они не являются реакцией на окружающие условия, поэтому не в состоянии устранить причины страдания и тревоги [63, с. 28].

Анализ литературы показывает, что в понимании природы тревожности у зарубежных авторов можно проследить два подхода – понимание тревожности как изначально присущее человеку свойство, и понимание тревожности как реакцию человека на внешний мир, то есть выведение тревожности из социальных условий жизни.

Тревожность носит развивающийся характер и может состоять из нескольких уровней. Всего выделяют четыре основных уровня развития тревожности у человека [40, с. 365].

Первый уровень – возникновение и наращение чувства внутреннего эмоционального напряжения. В данном случае проявляются повышенная бдительность и данный уровень является сигналом к тому, что у человека появилась и повышается тревожность.

На втором уровне происходит осложнение внутреннего напряжения присоединением к нему гиперстетических реакций. То, что раньше воспринималось индивидом как нейтральное или незначительное, приобретает особое значение, чаще негативное и воспринимается как угроза. Такие реакции составляют основу поведения человека в форме раздражительности.

Третий уровень – появление беспокойства, как внутри, так в поведении личности. Здесь индивидом все сильнее ощущается неявная опасность и угроза.

Четвертый уровень – страх. Он появляется, когда тревожность начинает усиливаться. В критическом состоянии такой уровень может проявляться паническим ужасом, неадекватными реакциями, даже нанесением вреда себе и окружающим.

Социальная школа отводит тревожности и страху центральную роль в социализации человека. Эти взгляды основаны на идее, что первоначальные нейтральные стимулы становятся эмоциональным обучением и приобретают свойства, вызывающие тревожность. Выяснилось, что легко возникающая тревожность приобретает в дальнейшем характеристики очень стойких трансформаций, которые очень трудно изменить. Так, по мнению О.В. Фроловой, тревожность оказывает решающее влияние на выбор и закрепление поведенческих приемов. Здесь основная функция тревожности – сигнальная [64, с. 67].

Причины, вызывающие тревожность и влияющие на изменение ее уровня, различны и могут лежать во всех сферах жизни человека. Их условно делят на субъективные и объективные. На уровень тревожности личности также влияют эффективность общения, социально-психологические показатели деятельности. Высокую тревожность порождают конфликты. Другими источниками тревожности могут быть: отсутствие безопасности в межличностных отношениях, социальная среда, неадекватное самовосприятие, внутренний конфликт и т.д.

Психофизиологические причины также могут быть источником тревожности.

В работах В.В. Суворовой тревожность определяется, как определенное психическое состояние, выражающееся в наличии внутреннего чувства тревоги; ощущения дисбаланса внутри личности. Автор определяет тем самым отличие тревожности от страха, которое заключается в том, что тревожность может быть бессмысленной, то есть зависеть не от объективных факторов угроз из вне, а от субъективных ощущений, часто не связанных с реальностью. Такие ощущения играют важную роль для конкретной личности в связи с ее жизненным опытом, который будучи негативным, формирует тревожность при возникновении похожих чувств и событий в будущем [Цит. по: 55, с. 74]. В проявлении тревожности преобладает физиологический аспект, то есть она проявляется путем конкретных физиологических реакций в организме человека, обусловленных одновременно с этим психическим состоянием.

Г.Г. Аракелов и Н.Е. Лысенко полагают, что тревожность представляет собой многоаспектное психологическое понятие, которое является состоянием личности в определенный ограниченный период времени, то есть она не носит характер устойчивого свойства индивида. Авторы полагают, что тревожность определяется главным образом генетикой и зависит от работы человеческого мозга под влиянием повышенного и нарастающего эмоционального напряжения [2, с. 6].

Личностная тревожность – это индивидуальная черта личности человека, отражающая его предрасположенность к эмоциональным отрицательным реакциям на жизненные различные ситуации, несущие в себе угрозу для его «Я» (самоотношения, уровня притязаний и т.п.) [21, с. 72].

Ситуативная тревожность – это поведенческая реакция на определенные жизненные ситуации. Такое состояние может быть обусловлено, допустим, переговорами с официальными лицами,

разговорами по телефону, предстоящими экзаменами, общением с незнакомцами, соревнованиями и т.п. [48, с. 136].

В психологии есть определенные виды тревожности. Следует отметить, что существуют разные взгляды на изучение типов тревожности. При изучении типов тревожности в психологии возникает вопрос, как связаны друг с другом общая тревога и ее отдельные специфические типы («специфические тревоги»).

Современные исследования тревожности направлены на различие ситуативной тревожности, связанной с конкретной внешней ситуацией, и личностной тревожности, являющейся стабильным свойством личности.

По определению Р.С. Немова: «тревожность – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях» [38, с. 24].

А.М. Прихожан отмечает, что тревожность – это «переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности» [45, с. 20].

Как считает Б.А. Ананьев возникновение повышенной тревожности чаще всего обусловлено появлением определенных нервно-психических реакций и тяжелых соматических заболеваний в том числе и у здоровых людей, которые ощущают на себе процессы влияния психологической травмы в прошлом [1, с. 34].

Б.И. Кочубей отмечает полисемию этого психологического явления и описывает тревожность как определенное состояние человека в ограниченное время и как стабильную характеристику каждого индивида [29, с. 50].

Л.В. Макшанцева определяет ситуативную тревожность как индивидуально характерный признак развития личности, ее свойство, которое состоит в повышенной склонности к чрезмерному переживанию конкретных жизненных ситуаций [Цит. по: 43, с. 42].

В исследованиях Л.А. Китаев-Смык указывает, что «широкое распространение получило использование дифференцированного определения двух видов тревожности: тревожность характера – постоянная черта характера, проявляющаяся в склонности индивида испытывать тревогу вне зависимости от силы угрожающего фактора и ситуационная тревожность – типичное состояние эмоциональной напряженности, обусловленной конкретной ситуацией», предложенное Ч.Д. Спилбергером» [Цит. по: 22, с. 117].

Таким образом, ситуативная тревожность в психолого-педагогических исследованиях понимается как поведенческая реакция на определенные жизненные ситуации. Исследования ученых, рассматривающих ситуативную тревожность, направлены, прежде всего, на различие ситуативной тревожности и личностной тревожности, а также на разработку методов анализа тревожности, как результата взаимодействия личности и ее окружения.

1.2 Особенности ситуативной тревожности у учащихся девярых классов в период подготовки к экзаменам

Подростковый возраст является одним из самых сложных и ответственных в жизни ребенка и его родителей. Этот возраст считается кризисным, поскольку происходят резкие качественные изменения, затрагивающие все стороны развития и жизни.

Особенности ситуативной тревожности школьников подросткового возраста исследовали такие ученые, как А.К. Болотова, Л.П. Буева, Н.М. Гордцова, М.В. Ермолаева, А.И. Захаров, О.Н. Истратова, В.С. Мухина, А.М. Прихожан, А.С. Спиваковская и др.

Подростковый возраст является одним из самых сложных периодов взросления человека, который сопровождается дестабилизацией эмоциональной сферы, что часто приводит к переживанию тревоги. Как считает Е. И. Стрижиус, конкретно для девятиклассников самой частой

является школьная (учебная) тревожность, на втором месте – межличностная тревожность, на третьем – «тревожность выпускника» [Цит. по: 56, с. 134].

Профессор Долгова В. И. в своих исследованиях говорит о том, что «уровень тревожности увеличивается, возрастная граница людей, страдающих тревожностью, понижается. Это связано с возрастанием требований не только к взрослым, но и к подросткам, юношам, потому что с расширением возможностей человека увеличивается и его зона ответственности. Современные подростки подвержены высокому риску появления у них тревожности» [16, с. 246].

Юношеский возраст 15-20 лет характеризуется дифференциацией и изменений многих систем развития ребенка: физической, психической, интеллектуальной, социальной. Подростки находятся в том возрасте, когда впервые проявляется индивидуальная автономность, что может проявляться в отношениях с родителями, другими взрослыми и сверстниками [3, с. 5].

В этот период начинается социальное созревание, которое перерастает в так называемую «социальную зрелость», т.е. подросток примеряет на себя роли взрослых, стремится проявить активность в самостоятельном принятии решений и уже может нести ответственность за свои поступки. Межличностные социальные связи подростков расширяются, усложняются, они стремятся выделиться. В данный период у них появляется основа будущей жизненной модели и роль семьи в ее эффективном и рациональном формировании неоспорима [17, с. 45].

Противоречие данного возраста состоит в том, что с одной стороны. У подростка еще остаются детские стереотипы относительно поведения, но уже появляется стремление искусственно создать ситуации зрелости, выразить свое мнение, отношение, принять участие, быть полноценным участником взрослых отношений. В связи с этим могут возникать конфликты, как в семье, так и в школе или в среде сверстников [5, с. 126].

У старшеклассников есть много важных требований для хорошей дружбы: честность, равенство, понимание, ответственность, способность хранить секреты и т.д. В результате подросток хорошо знает себя и своих друзей. Найдя друга, подросток может ревновать к дружбе. В этот период отношения между мальчиками и девочками довольно напряженные. Молодые люди хотят быть любимыми, слишком много внимания уделяется своей внешности. Выборочный мониторинг – это устоявшаяся вещь: молодые люди замечают незначительные изменения в поведении, настроении и эмоциональном состоянии человека, который им важен [9, с. 167].

Одновременно указанные процессы взросления старшеклассника меняют и его отношение к взрослым. Здесь уже проявляется отграничение и дистанцирование подростка от родителей. Он четко обозначает свои границы и требует от окружающих их соблюдения. Родители же в данном случае, понимая незрелость подростка, продолжают стремиться регулировать его поведение, на почве чего возникают семейные конфликты [23, с. 114].

Самоопределение и самоутверждение – основные новообразования и стремления личности старшеклассника. Они определяются его самоопределением в области выбора будущей профессиональной деятельности, а также в области социальной позиции, которую подросток желает занимать в обществе [10, с. 23].

Интеллектуальное развитие старшеклассников также проходит в активном режиме. Для данного возраста характерно развитие и улучшение всех интеллектуальных процессов, улучшение знаний и навыков владения сложными умственными операциями. Для мышления характерно развитие креативности и творческих компонент, в частности, самостоятельности и систематичности творческой деятельности. Ж. Пиаже считал, что подростки стремятся выразить себя в наиболее доступной для них деятельности – творчестве. При этом автором также отмечались особенности логики в

юношеском возрасте, которые отличаются накоплением инструментов и логических операций детского возраста путем развития у них научных форм мышления и логики взрослых [14, с. 18].

В юношеском возрасте происходит активное развитие специальных способностей, которые будут связаны с будущей профессиональной деятельностью, например, способности в области технических дисциплин, математических, экономических, гуманитарных наук. Когнитивный элемент приобретает в данном возрасте системную основу и представляет собой сложное строение соединенных взаимосвязями элементов, которые в то же время отличаются своеобразием для каждого подростка.

Из-за изменения когнитивных структур старшеклассники приобретают возможности к саморефлексии и интроспекции. Все поступки становятся предметом личного анализа старшеклассников. У них возникает возможность и основа для формирования и приобретения идеалов в связи с конкретными жизненными ситуациями и идеальным их представлением. Формируются идеалы человека, человеческих взаимоотношений, семьи, брака, учебы, труда и т.д. [12, с. 85].

Для юношеского возраста также характерна теоретизация гипотез, философствование.

В будущем в молодом возрасте, при обучении в высшем учебном заведении процесс интеллектуального развития старшеклассников продолжается накоплением опыта и знаний в различных областях, происходит развитие разных сторон деятельности и личности, появляются интересы, четко формируются жизненные ценности, личные позиции [8, с. 78].

Самосознание представляет собой процесс становления личности молодого человека, обычно он наиболее активно происходит в юношестве, т.е. в возрасте от 15 до 20 лет [24, с. 91]

Именно формирование устойчивого самосознания и сложного собственного «Я» является отличительной чертой юношеского возраста, то есть возраста обучения ребенка в старших классах школы.

Вопрос формирования самосознания и его активное развитие именно в юношестве являлся предметом исследования множества ученых-психологов. По результатам многочисленных исследований были сделаны выводы о том, что этому способствует множество причин, главными из которых, являются перечисленные ниже.

Активное развитие интеллекта и абстрактно-логического мышления повышает уровень склонности к теоретизации и применению абстрагирования. Часто отмечается вступление молодых людей в споры по темам, о которых фактически им еще мало известно. Такие беседы и споры увлекают молодых людей в связи с тем, что абстракция ограничена только логикой мышления и позволяет размышлять широко [27, с. 106].

Этап раннего юношества характеризуется мечтанием, собственными переживаниями, их постоянным анализом. Молодые люди в данном возрасте могут увлекаться творчеством, музыкой, художественной деятельностью, так как именно эти виды деятельности позволяют им изучать себя, свои ощущения и развиваться. У молодых людей меняется не только взгляд на окружающий мир, но и на место себя в этом мире. Юношеский возраст отличается чувствительностью как к внешним, так и к внутренним проблемам. Молодые люди склонны более детей переживать неприятные для них моменты, осуществлять анализ ситуаций, взвешивать положительное и отрицательное в той или иной ситуации. События имеют важное значение в развитии личности старшеклассников, так как все они «пропускаются через себя» [30, с. 12].

В отношении других людей может меняться также образ восприятия человека. Так, принятие или непринятие другого человека происходит на уровне умственного анализа, оценки кругозора, развития интеллектуальных способностей, отношению к деятельности, труда, к другим людям,

совершению поступков и т.д. Старшеклассники способны анализировать чужое поведение и определять причины (субъективно на основе своего опыта) такого поведения [39, с. 59].

В связи с развитием внутреннего мира старшеклассники склонны к драматизации и тревожности больше, чем дети раннего возраста. В период понимания себя как индивидуальности, нахождения в себе уникальности, чувства себя особенным, проявляется возникновение страха одиночества. Собственное внутреннее «Я» старшеклассников еще недостаточно устойчиво, чтобы обеспечить личности «защиту от внешних угроз», поэтому в молодых людей может проявляться повышенное беспокойство, нервозность, переживание в связи с той или иной жизненной ситуацией. Внутреннее беспокойство может также сопровождаться чувством пустоты, которая заполняется в данном возрасте преимущественно учебой, творчеством и общением. Одновременно с этим, общение не исключает стремление старшеклассников побыть в уединении.

Для юности характерно преувеличение собственной уникальности, которое с взрослением приобретает оптимальные черты в связи с расширением круга общения человека, его сравнения себя с другими. В юности повышенная оценка собственной уникальности обуславливает стремление молодых людей в психологической интимности, которая позволяет им раскрыться согласно внутренним желаниям и потребностям личности [13, с. 84].

В юношеском возрасте появляется первое ощущение устойчивости развития личности во времени. Это связано с планомерным развитием умственных способностей и конкретным определением жизненного пути.

Так, для более раннего возраста у детей характерно ощущение времени по принципу «сейчас», будущее и прошлое являются расплывчатыми. В период юности же время оценивается уже как единство прошлого, настоящего и будущего. При этом будущее воспринимается в данном возрасте как закономерное и причинно-

следственное продолжение настоящего. При этом происходит расширение времени не только вглубь (в отношении прошлого и будущего), но и в ширь, то есть относительно различных социальных и психологических позиций. Однако, главным измерителем времени для старшеклассников является будущее [25, с. 52].

Именно благодаря приоритетности восприятия будущего внешний контроль сменяется у юношей и девушек на внутренний контроль или самоконтроль. Появляется четкое понимание необратимости времени, поступков и явлений в жизни. При этом философствование о смерти у одних молодых людей может вызывать негативные эмоции страха и ужаса, а у других, напротив, мотивацию и стимулирование потребности в активной деятельности. Есть расхожее мнение о том, что в юношестве не стоит думать о печальных вещах, однако, это неверно, так как именно осознание скоротечности жизни позволяет молодым людям задуматься о смысле своего существования и принять конкретные решения для своего будущего [11, с. 36].

Развитие личности включает в себя формирование устойчивого образа «Я» – всеобщего представления о себе. Молодые люди начинают осознавать собственные качества и совокупность самооценок, размышлять о том, кем они могут стать, каковы их перспективы и возможности, что сделали и смогут сделать в жизни [26, с. 160].

Свойства человека как индивида осознаются и формируются ранее личностных, потому соотношение морально-психологических компонентов «Я» и «телесных» различается в юности. Внешность, строение собственного тела молодые люди сравнивают с особенностями развития сверстников, переживают по поводу собственной «неполноценности», обнаружив у себя недостатки. В большинстве случаев, в юности, эталон красоты нереалистичен и завышен, потому данные переживания зачастую беспочвенны [33, с. 251].

С возрастом, озабоченность собственной внешностью исчезает, человек приобретает большую уверенность в себе. Важность приобретают моральные и волевые качества, отношения с окружающими, умственные способности.

В период юношеского возраста осуществляются изменения во всеобщем восприятии образа «Я», что находит свое отражение в следующих обстоятельствах:

- со временем изменяются когнитивная сложность, разделение элементов образа «Я»;
- активизируется интегральная тенденциозность, которой обусловлены целостность образа «Я», внутренняя последовательность;
- со временем изменяется устойчивость образа «Я». Описывая себя, взрослые последовательнее, чем дети, подростки, юноши;
- осуществляются изменения в отчетливости, конкретизации, степени значимости образа «Я» [37, с. 60].

Таким образом, роль тревожности в деятельности учащихся, в особенности в ответственный период подготовки к сдаче экзаменов, высока.

Особенностями проявления ситуативной тревожности у подростков являются: беспокойство и тревога, страх, возрастание общей возбудимости, напряжение, озабоченность, нервозность, чувство неопределенности и невозможность принимать решение, мнительность.

Ситуативная тревожность может мобилизовать учащегося, помочь ему ответственно подойти к решению каких-либо задач или наоборот – снизить уверенность, сформировать напряжение, ощущение неудачи, и прочие негативные психические состояния.

1.3 Модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ

Целостное представление о процессе психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности подростков в период подготовки к

сдаче экзаменов можно получить при помощи моделирования. Привлечение моделирования в психологическую науку связано с решением определенного круга задач теоретико-методологического, практического и прикладного характера.

Проблема коррекции ситуативной тревожности является одной из основных для психолого-педагогической деятельности, так как умение справляться с повышенной тревожностью, развитые навыки саморегуляции и экологичного реагирования на стрессовые факторы, коммуникативные навыки – все это является важной составляющей учебного успеха подростков, уверенности в себе и своих силах, в особенности в такой важный период, как подготовка и сдача экзаменов. К психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности подростков (а именно – учащихся девятых классов) в период подготовки к сдаче ОГЭ следует приступать, начиная с целеполагания и моделирования.

Для составления модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к сдаче ОГЭ необходимо рассмотреть такие понятия как «коррекция», «модель» и «моделирование».

Термин «коррекция» в переводе с латинского языка означает частичное исправление или изменение. И.В. Дубровина считает, что психологическая коррекция – это определенная форма психолого-педагогической деятельности по исправлению таких особенностей психического развития, которые по принятой в возрастной психологии системе критериев не соответствуют гипотетической «оптимальной» модели этого развития, норме или, скорее, возрастному ориентиру как идеальному варианту развития индивида на той или иной ступени онтогенеза [Цит. по: 20, с. 160].

Моделью, как правило, называется определенное изображение, схема или описание искусственно созданного исследователем процесса, объекта или явления, воспроизводящего и отображающего в упрощенном и более

огрубленном виде структуру, взаимосвязи, свойства, а также отношения между элементами изучаемого объекта. Проектирование и изучение различных моделей как метод познания называется моделированием.

Моделирование в психологии – исследование процессов и психических состояний с помощью их реальных (физических) или идеальных, прежде всего математических моделей, с целью формальной проверки их работоспособности. Под моделью здесь понимается система объектов или знаков, воспроизводящая некие существенные свойства системы-оригинала, специальное представление какого-либо объекта, реконструирующее его существенные (в определенном контексте) черты. Моделируемыми объектами в психологии в самом общем плане выступают психика (с ее психофизиологическими механизмами), личность, деятельность, общение, поведение [35, с. 473].

Моделирование – общенаучный метод, нашедший свое применение в психолого-педагогической практике. Данный подход широко используется в практике доктора психологических наук В. И. Долговой, на основании проведенных исследований с применением моделирования научно доказана эффективность системного подхода. Таким образом считается целесообразным использование моделирования в выпускной квалификационной работе [19, с. 18].

Моделирование способствует системному анализу проблемы; даёт возможность сформировать значимые цели в приоритетной зависимости; позволяет построить процесс от идейного решения проблемы к конкретному средству ее решения; дает возможность создать соответствующую концепцию управления. Моделируются формы и методы психической деятельности, психологические процессы и системы, их развитие, структура взаимоотношений и ситуации взаимодействия, методы коррекции и формы их организации и т.д.

Долгова В. И., Латюшин Я. В. говорят о том, что любое исследуемое явление обладает свойствами системности и предлагают в процессе

составления модели опираться именно на эти свойства. Для успешной психолого-педагогической коррекции на начальном этапе необходимо осуществить целеполагание, применив системный подход к процессу научного целеполагания в психологии при использовании метода «Дерево целей», разработанный доктором психологических наук, профессором В. И. Долговой [18, с. 62].

«Дерево целей» – системное визуальное отображение достижения целей; принцип, при котором главная (генеральная) цель может достигаться за счет достижения второстепенных и дополнительных целей (подцелей первого, второго и последующих уровней). Идея «Дерева целей» впервые была предложена и определена Р. Акоффом и Ч. Черчменом в 1957 г.

Профессор Долгова В.И. в своих научных работах предлагает рассматривать «Дерево целей» как метод назначения целей, который основан на теории графов, метод представляет собой наглядные траекторные и конкретные точечные цели. Одни цели определяют курс движения к назначенным стратегическим целям в то время, как другие цели определяют, достигнуты ли тактические цели, которые, в свою очередь, отмечают степень приближения к конкретным определенным целям по конкретным траекториям. Главное правило в данном случае – составить как можно более полное описание целей. Каждую цель необходимо представить в виде подцелей следующего уровня. Таким образом, совокупность всех целей будет максимально подробно отражать содержание основной, генеральной цели [17, с. 46].

При построении «Дерева целей» используют две операции: декомпозицию – операцию выделения компонентов, и структуризацию – операцию выделения существующих связей между изучаемыми компонентами. Как метод планирования, «Дерево целей» базируется на теории графов и представляет из себя как траекторные, описывающие направление движения к заданным стратегическим целям, так и точечные, которые определяют достижение тактических целей,

характеризующихся степенью приближения к заданным целям по заданной траектории. В графическом виде дерево целей представлено на рисунке 1.



Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ.

1. Изучить теоретические предпосылки проблемы исследования ситуативной тревожности у подростков (учеников девятых классов) в период подготовки к ОГЭ.

1.1. Изучить состояние проблемы в психолого-педагогических исследованиях.

1.2. Рассмотреть особенности проявления ситуативной тревожности у учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ.

1.3. Сконструировать и теоретически обосновать модель исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ.

2. Организация исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ.

- 2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.
- 2.2. Дать характеристику выборки испытуемых и проанализировать результаты исследования.
3. Провести опытно-экспериментальное исследование ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ.
 - 3.1. Создать программу психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ.
 - 3.2. Проанализировать полученные результаты опытно-экспериментального исследования.
 - 3.3. Разработать технологическую карту внедрения результатов исследования в практику.

В результате создано «Дерево целей» исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ, что соответствует основной цели. Следующим этапом будет конструирование модели.

В.И. Долгова и Я.В. Латышин указывают на «необходимость учета свойств системности исследуемого явления на начальном уровне всего хода моделирования коррекции отклоняющегося поведения младших подростков, что подразумевает обязательное наличие цели, элементов и самой структуры».

Направленное воздействие психокоррекции проводится посредством программы психолого-педагогической коррекции, которая содержит четыре блока: теоретический, диагностический, коррекционный, аналитический.

Для того, чтобы реализовать программу психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности подростков в период подготовки к сдаче ОГЭ, необходимо составить модель с опорой на «Дерево целей», а также на результаты проведённого анализа теоретических аспектов проблемы исследования. Модель представлена на рисунке 2.

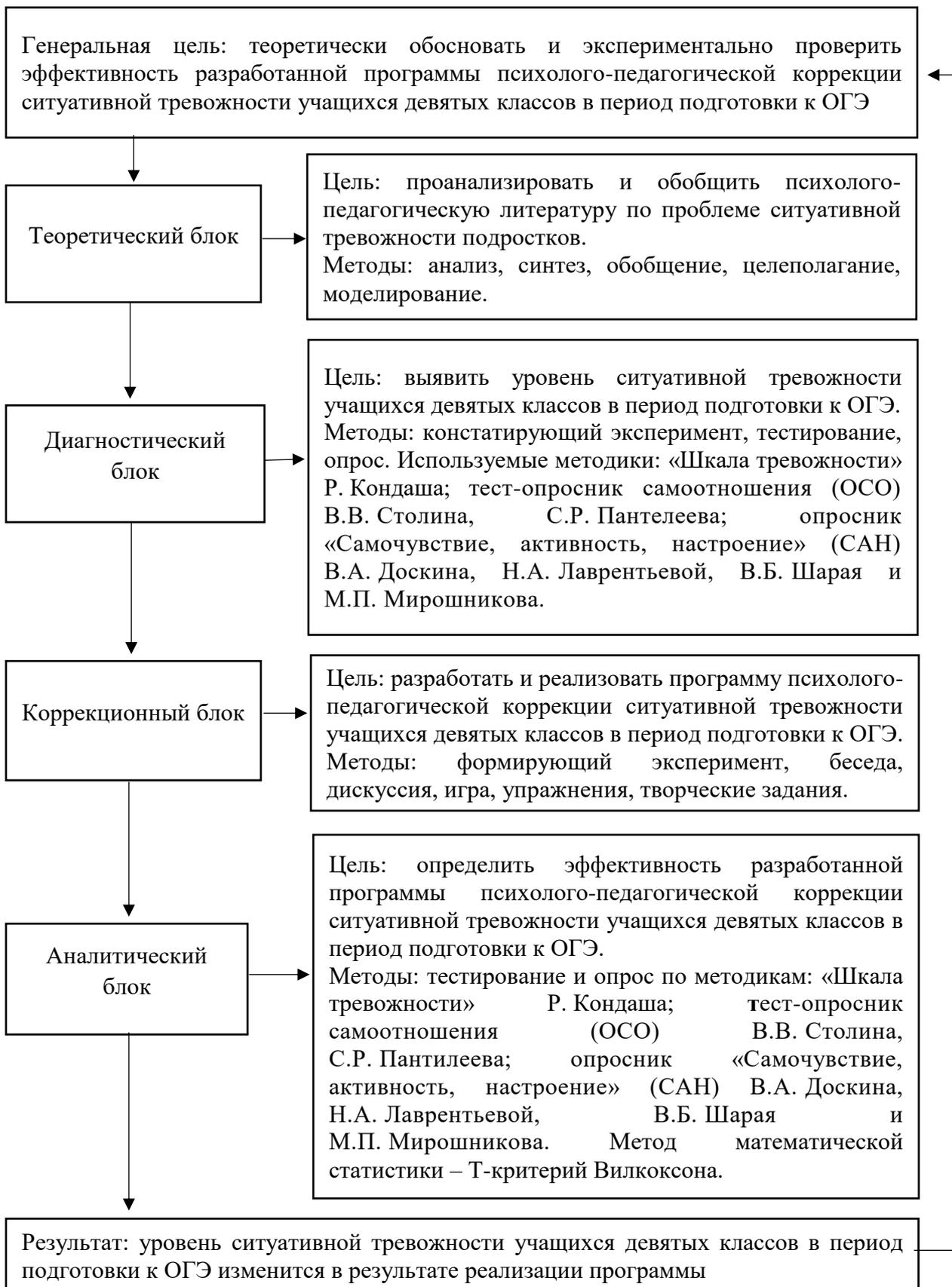


Рисунок 2 – Модель исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ

Данная модель состоит из четырех блоков, в которых кратко указаны цель и используемые методы. Каждый элемент модели описывает последовательность проведения психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности подростков. Рассмотрим каждый блок отдельно.

Теоретический. Цель – теоретическое изучение проблемы, включает в себя подбор и анализ литературы по проблеме ситуативной тревожности подростков, составление модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятого класса. Были использованы такие методы, как анализ, синтез, обобщение, целеполагание, моделирование.

Диагностический. Цель – выявление уровня ситуативной тревожности учащихся девятого класса в период подготовки к ОГЭ. В блоке применяются методики, соответствующие теме исследования и возрасту испытуемых, как «Шкала тревожности» Р. Кондаша; тест-опросник самооценки (ОСО) В.В. Столина, С.Р. Пантеева; опросник «Самочувствие, активность, настроение» (САН) В.А. Доскина, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарая и М.П. Мирошникова. Были использованы такие методы, как тестирование, констатирующий эксперимент.

Коррекционный. Цель – организация и реализация программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятого класса в период подготовки к ОГЭ с использованием таких методов активного социально-психологического обучения, как беседа, дискуссия, игра, упражнения, творческие задания.

Аналитический. Цель – выявить, насколько эффективна разработанная программа для учащихся. Также в данном блоке проводится повторная диагностика по методикам первичного среза, анализ и обработка полученных данных. На заключительном этапе производится расчет для подтверждения гипотезы при помощи метода математической статистики – Т-критерия Вилкоксона.

Таким образом, на основании анализа психолого-педагогической литературы было составлено дерево целей, которое подчиняется генеральной цели: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность разработанной модели и программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятого классов в период подготовки к ОГЭ. Также была разработана модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности, которая состоит из четырех блоков: теоретический, диагностический, коррекционный и аналитический.

Выводы по главе 1

В процессе анализа психолого-педагогических источников было выявлено, что изучение проблемы тревожности среди ученых на данный момент сохраняет свою актуальность, имеет место недостаточная изученность данной проблемы. Тревожность исследуется большинством авторов в тесной взаимосвязи со страхом. Рассмотренные теории ученых позволяют сделать вывод о том, что взгляды на изучение тревожности различаются.

Также была рассмотрена проблема ситуативной тревожности подростков, обучающихся в школе. Было выявлено, что особенностями тревожности у подростков является ее проявление на разных уровнях – как физиологическом (учащение сердцебиения, поверхностное дыхание, повышенная общая возбудимость), так и психическом (напряжение, страх, нервозность). В частности, нередко встречается тревожность в период подготовки к сдаче экзаменов. Были разработаны «Дерево целей» и модель исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятого классов в период подготовки к ОГЭ, которые позволяют организовать и провести психолого-педагогическое исследование, дают целостное представление о данном процессе.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ УЧАЩИХСЯ ДЕВЯТЫХ КЛАССОВ ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ОГЭ

2.1 Этапы, методы, методики исследования

Психолого-педагогическое исследование состоит из трех этапов:

1. Поисково-подготовительный этап: выбор темы исследования, теоретическое изучение психолого-педагогической литературы, анализ литературы по проблеме исследования, обобщение, синтез, целеполагание, моделирование, выдвижение гипотезы, формулировка цели и задач исследования, анализ понятия «ситуативная тревожность», разработка модели и «дерева целей» исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ.

2. Опытно-экспериментальный этап: определение базы исследования, подбор методик изучения ситуативной тревожности с учетом особенностей учащихся девятого класса и темы исследования, проведение констатирующего эксперимента, обработка и анализ результатов констатирующего эксперимента. Нами была составлена программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ.

3. Контрольно-обобщающий: проведение повторной диагностики уровня ситуативной тревожности учащихся девятых класса в период подготовки к ОГЭ, анализ и обобщение результатов исследования, формулирование выводов, проверка гипотезы, разработка технологической карты внедрения результатов исследования в практику.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ литературных источников по проблеме исследования, обобщение, синтез, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование.

3. Психодиагностические: методика «Шкала тревожности» Р. Кондаша (адапт. А. М. Прихожан); тест-опросник самоотношения (ОСО) В.В. Столина, С.Р. Пантिलеева; опросник «Самочувствие, активность, настроение» (САН) В.А. Доскина, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарая и М.П. Мирошникова.

4. Метод математической статистики: Т-критерий Вилкоксона.

Опишем вышеназванные методы более подробно.

Анализ – это систематическое рассмотрение и изучение чего-либо, основанное на детальном рассмотрении (как мысленном, так и часто реальном) составных частей предмета или явления [31, с. 167].

Анализ литературы – это метод научного исследования, который предполагает тщательное изучение и оценку доступной литературы по определенной теме с целью выявления ключевых аспектов, сведения различных точек зрения и получения глубокого понимания изучаемого материала. Этот процесс включает в себя как мысленное, так и фактическое разбор целостного научного контекста на его составные части.

Анализ литературы позволяет исследователям выявлять пробелы в существующих знаниях, определять текущие тенденции и направления исследований, а также оценивать надежность и значимость представленных данных. Он предполагает не только критическое рассмотрение ранее проведенных исследований, но и умение выделять ключевые концепции, теории и методологии, которые могут быть полезны для развития новых подходов и теоретических конструкций [36, с. 362].

Обобщение – это метод, направленный на выделение и закрепление относительно стабильных и постоянных характеристик объектов и их взаимосвязей. Этот подход используется для выявления общих закономерностей и выводов, основанных на полученных данных [44, с. 354].

Синтез – совмещение выводов с целью создания (разработки) единого комплекса [50, с. 27].

Целеполагание – это процесс постановки и формулировки целей, представляющих собой желаемые результаты активности. Этот процесс включает в себя важные методологические и методические аспекты [60, с. 74].

Моделирование – это процесс разработки модели, которая применяется для более глубокого анализа свойств, структуры, взаимосвязей и взаимоотношений между объектами [57, с. 392].

Эксперимент – это метод систематического сбора фактов, осуществляемый в специально созданных условиях, которые способствуют активному проявлению изучаемых психических явлений [62, с. 612].

Констатирующий эксперимент – это один из основных методов исследования, направленный на изменение одной или нескольких независимых переменных с целью определения их воздействия на зависимые переменные. Отличительной особенностью констатирующего эксперимента являются его цели и задачи, которые направлены на выявление влияния изменений в управляемых переменных на результаты исследования [51, с. 84].

Формирующий эксперимент – это метод исследования, который направлен на изучение процессов формирования новых навыков, установок или поведенческих паттернов путем манипулирования определенными условиями в экспериментальной среде [46, с. 73].

Тестирование – это метод, включающий использование специально разработанных инструментов или заданий для оценки определенных параметров, таких как знания, умения, навыки или личностные характеристики. Целью тестирования является получение объективных данных о конкретных аспектах объекта исследования.

Этот метод обычно предполагает стандартизацию процедур и инструментов, чтобы обеспечить одинаковые условия тестирования для

всех участников исследования. После проведения тестирования данные анализируются с целью получения количественной информации о достижениях, уровне знаний, навыков или определенных характеристик объекта исследования.

Тестирование может быть использовано в различных областях научных исследований, включая психологию, образование, медицину, социологию и многие др. Этот метод помогает исследователям систематизировать и структурировать данные, облегчая анализ и интерпретацию результатов исследования [58, с. 3].

Опрос – это стратегия психологического исследования, которая предполагает сбор информации путем свободного выражения мнений и ответов на заданные вопросы. Этот метод предоставляет возможность исследователю получить качественные данные, позволяя участникам свободно высказывать свои взгляды и мнения по теме исследования [41, с. 58].

Математическая статистика – это область науки, занимающаяся разработкой и применением математических методов для анализа и интерпретации статистических данных с целью делать научные и практические выводы. Она использует теорию вероятностей для моделирования случайных явлений и описания их свойств.

Одним из ключевых аспектов математической статистики является оценка параметров и проверка гипотез на основе имеющихся данных. Это включает в себя разработку статистических методов и процедур для извлечения информации из наборов данных, а также оценку надежности полученных результатов.

Например, математическая статистика может использоваться для определения размера выборки, необходимого для достижения определенной точности результатов исследования. Это позволяет исследователям проводить эффективные исследования, минимизируя вероятность ошибок и получая достоверные выводы.

Таким образом, математическая статистика играет важную роль в науке и практике, обеспечивая методологическую основу для анализа и интерпретации данных в различных областях знания и деятельности [28, с. 16].

Ранжирование – это процесс упорядочивания данных в соответствии с их значением по какому-либо признаку, будь то возрастание или убывание. Обычно для этого используется количественная шкала, что позволяет проводить сравнение и анализ между значениями этого признака.

При проведении ранжирования каждому значению признака присваивается свой индивидуальный ранг в соответствии с его положением относительно других значений. Затем данные могут быть переведены из количественной шкалы в номинальную, что позволяет легче интерпретировать результаты и использовать их для дальнейшего анализа.

Например, при изучении конкретного психологического свойства у группы испытуемых, исследователь может ранжировать их по уровню развития этого свойства. Это позволяет определить, сколько человек из выборки имеют определенный уровень этого свойства, что важно для понимания распределения этого признака в изучаемой группе.

Однако следует отметить, что при использовании ранжирования может происходить частичная потеря индивидуальной информации о каждом испытуемом, так как данные сводятся к относительным рангам, а не к конкретным значениям признака [42, с.16].

При проведении диагностики уровня ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ мы использовали следующие психодиагностические методики:

1. Методика «Шкала тревожности» Р. Кондаша. Возрастная категория испытуемых: подростки. Настоящая шкала тревожности была разработана А.М. Прихожан в 1980-1983 гг. по принципу «Шкалы социально-ситуационного страха, тревоги» Р. Кондаша для оценки уровня

тревожности. Полное описание методики и ключи находятся в Приложении 1.

2. Тест-опросник самоотношения (ОСО) В.В. Столина, С.Р. Пантилеева. Возрастная категория испытуемых: подростки. Опросник самоотношения направлен на выявление уровня самоотношения испытуемого к самому себе. Разработан В.В. Столиным и С.Р. Пантилеевым в 1985 г. Полное описание методики и ключи находятся в Приложении 1.

3. Опросник «Самочувствие, активность, настроение» (САН) В.А. Доскина, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарай и М.П. Мирошникова. Возрастная категория испытуемых: лица в возрасте от 14 до 60-65 лет без каких-либо ограничений по половым, социальным, профессиональным, образовательным и т.п. признакам. Методика САН является разновидностью опросников состояний и настроений. Разработан В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарай, М.П. Мирошниковым в 1973 г. Тест предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (по первым буквам этих функциональных состояний и назван опросник). Полное описание методики и ключи находятся в Приложении 1.

Психолого-педагогические измерения, выполненные с помощью тестов, сопровождаются некоторой ошибкой, вызванной несовершенством диагностического инструментария и различными обстоятельствами проведения диагностики. Вследствие этого необходимо доказывать значимость полученных значений методами математико-статистической обработки.

Для получения более точных результатов исследования был использован метод математико-статистического анализа – Т-критерий Вилкоксона. Критерий применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность

изменений, но и их выраженность. С его помощью мы определяем, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом. Критерий был разработан американским ученым, химиком, статистом Фрэнком Вилкоксоном. Апробация была произведена в 1945 г. Полное описание методики и ключи находятся в Приложении 1.

Указанные психодиагностические и статистические методы были выбраны, поскольку они подходят для диагностики такой возрастной категории испытуемых, как подростки, а также соответствуют тематике исследуемой проблемы.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

База исследования: Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «СОШ № 138 г. Челябинска». Группу выборки составили учащиеся девятых классов в количестве 34 человек, из них 20 девочек и 14 мальчиков. Возраст испытуемых от 14 до 16 лет.

Все дети обучаются вместе с пятого класса. Проживают совместно с родителями и другими ближайшими родственниками. Большая часть класса не имеют конфликтных отношений с одноклассниками, дружат и проводят совместно время после школьных занятий. Подростки уважительно относятся к классному руководителю, прислушиваются к ее мнению и мнению других педагогов. Принимают участие в различных школьных мероприятиях, совместно с одноклассниками и родителями посещают культурные мероприятия города.

Результаты диагностики ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ по методике «Шкала тревожности» Р. Кондаша представлены на рисунке 3 и в таблице 2.1 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

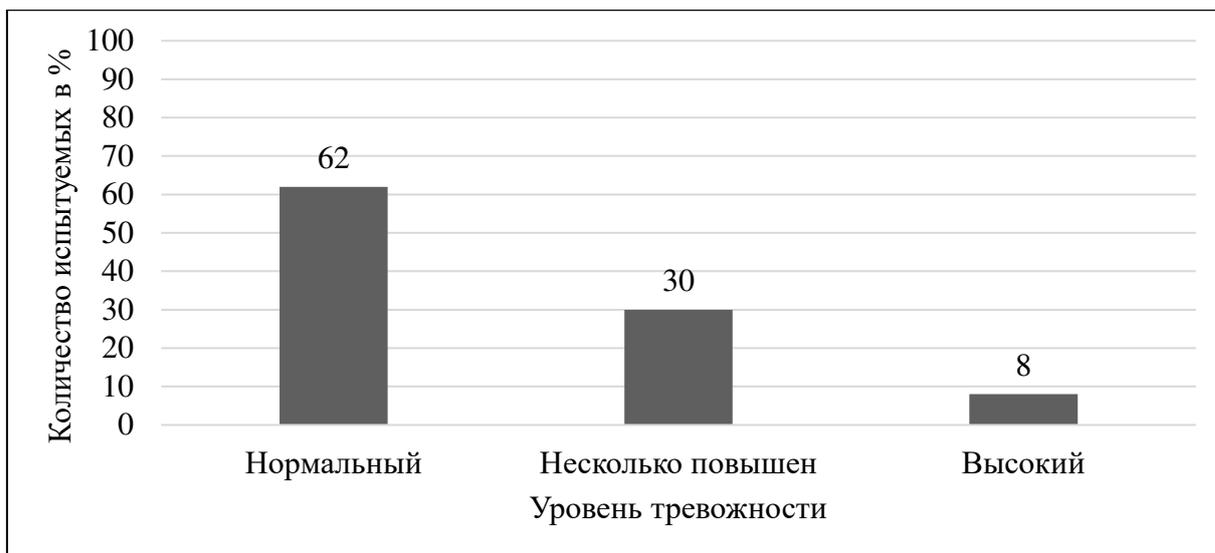


Рисунок 3 – Результаты диагностики уровня ситуативной тревожности учащихся девятого класса в период подготовки к ОГЭ по методике «Шкала тревожности» Р. Кондаша

Низкий уровень тревожности в группе испытуемых выявлен у 62 % (21 человек), это свидетельствует о достаточно адекватной реакции подростков на трудности с которыми они сталкиваются. Таким подросткам свойственно устойчивое отношение и восприятие сложных учебных задач.

Несколько повышен уровень тревожности у 30 % (10 человек) испытуемых, эти данные свидетельствуют о том, что эти подростки способны самостоятельно принимать решения в сложных ситуациях и осознавать причины своей тревоги, а также о достаточно адаптивных возможностях личности.

Высокий уровень тревожности в группе испытуемых выявлен у 8 % (3 человека), что указывает на наличие напряжения, беспокойство и нервозность. У этих подростков может данное состояние возникать как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию. Соответственно, у этих подростков может проявляться неспособность справиться с конкретной задачей в стрессовой ситуации, а также они могут бояться негативной оценки либо агрессивной реакции, склонны недооценивать свои силы.

Результаты исследования ситуативной тревожности учащихся девятого класса в период подготовки к ОГЭ по методике тест-опросник

самоотношения (ОСО) В.В. Столина, С.Р. Пантилеева представлены на рисунке 4 и в таблице 2.2 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

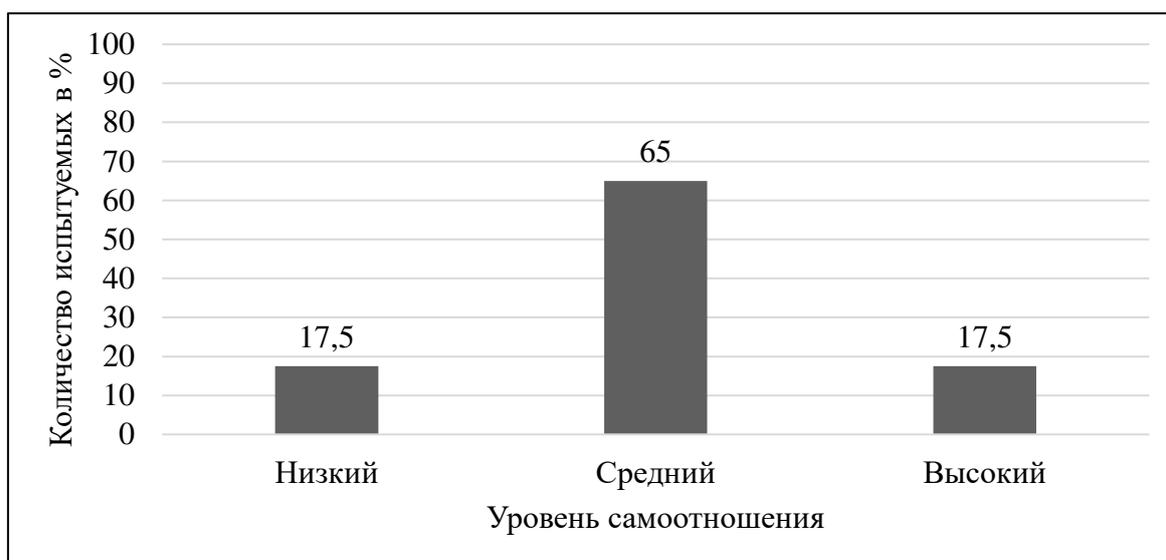


Рисунок 4 – Результаты диагностики уровня ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ по методике «тест-опросник самооценки» В.В. Столина, С.Р. Пантилеева

Низкий уровень самооценки в группе испытуемых выявлен у 17,5 % (6 человек), данные подростки характеризуются заниженной самооценкой, склонны недооценивать собственные силы, могут избегать ситуаций, требующих проявления инициативы из-за страха потерпеть неудачу.

Средний уровень самооценки в группе испытуемых выявлен у 65 % (22 человека), для таких подростков характерно обладать адекватной самооценкой и осознать свои сильные и слабые стороны. Также им свойственно иметь достаточно четкое представление о своих интересах, ценностях и целях, но в некоторых ситуациях они склонны испытывать сомнения и менять свои приоритеты.

Высокий уровень самооценки в группе испытуемых выявлен у 17,5 % (6 человек), это говорит о том, что они уверены в своих силах и адекватно оценивают свои достижения. Эти подростки устойчивы к конструктивной критике, а также они способны справляться со стрессами и неудачами. Для них характерно проявлять инициативу, искать

возможности для реализации своих целей, они легко адаптируются к новым условиям и способны быстро находить решения в сложных ситуациях. Их высокая самооценка помогает сохранять оптимизм и уверенность в собственных силах даже при столкновении с трудностями.

Результаты исследования ситуативной тревожности учащихся девятого класса в период подготовки к ОГЭ по методике опросник «Самочувствие, активность, настроение» (САН) В.А. Доскина, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарая и М.П. Мирошниковой представлены на рисунке 5 и в таблице 2.3 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.



Рисунок 4 – Результаты диагностики уровня ситуативной тревожности учащихся девятого класса в период подготовки к ОГЭ по методике опросник «Самочувствие, активность, настроение» (САН) В.А. Доскина, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарая и М.П. Мирошниковой

Низкий уровень функционального состояния в группе испытуемых выявлен у 17,5 % (6 человек), что может проявляться в снижении успеваемости в школьном обучении, ухудшении социального взаимодействия и общем снижении качества жизни.

Средний уровень функционального состояния в группе испытуемых выявлен у 61,5 % (21 человек), эти подростки характеризуются способностью успешно адаптироваться к требованиям учебных и социальных взаимодействий, но могут испытывать трудности либо незначительные колебания настроения, в самочувствии или активности.

Высокий уровень функционального состояния в группе испытуемых выявлен у 21 % (7 человек), данные подростки чаще всего демонстрируют высокую способность к адаптации, хорошую устойчивость к стрессовым ситуациям. Они склонны к успешной учебной деятельности, имеют широкий круг общения и часто становятся лидерами среди сверстников.

По результатам констатирующего эксперимента мы можем сделать вывод о том, что в группе испытуемых преобладает средний и высокий уровень ситуативной тревожности. Таким подросткам сложнее сосредоточиться на подготовке к экзаменам, поэтому нами было принято решение о разработке программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ.

Выводы по 2 главе

Исследования ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ проходило в три этапа. Поисково-подготовительный; опытно-экспериментальный; контрольно-обобщающий.

В исследовании ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ был использован комплекс методов и методик:

1. Теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, синтез, целеполагание, моделирование.
2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование и опрос.
3. Психодиагностические: «Шкала тревожности» Р. Кондаша; тест-опросник самооотношения (ОСО) В.В. Столина, С.Р. Панталева; опросник «Самочувствие, активность, настроение» (САН) В.А. Доскина, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарая и М.П. Мирошникова.

После проведенной диагностики были получены следующие результаты. По методике «Шкала тревожности» Р. Кондаша низкий уровень тревожности выявлен у 62 % (21 человек), несколько повышен

уровень тревожности у 30 % (10 человек) испытуемых, высокий уровень тревожности выявлен у 8 % (3 человека).

По методике тест-опросник самооотношения (ОСО) В.В. Столина, С.Р. Пантлеева низкий уровень самооотношения выявлен у 17,5 % (6 человек), средний уровень самооотношения выявлен у 65 % (22 человека), высокий уровень самооотношения выявлен у 17,5 % (6 человек).

По результатам диагностики по методике опросник «Самочувствие, активность, настроение» (САН) В.А. Доскина, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарая и М.П. Мирошникова низкий уровень функционального состояния выявлен у 17,5 % (6 человек), средний уровень функционального состояния выявлен у 61,5 % (21 человек), высокий уровень функционального состояния выявлен у 21 % (7 человек).

Полученные результаты исследования ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ, говорят о том, что в группе испытуемых преобладает средний и высокий уровень ситуативной тревожности, что говорит о необходимости разработки и реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ УЧАЩИХСЯ ДЕВЯТЫХ КЛАССОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ОГЭ

3.1 Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ

Трудно переоценить важность снижения тревожности в процессе подготовки учащихся девятых классов к ОГЭ. Экзамен неизбежно является стрессовым событием, и это особенно актуально в условиях постоянных изменений требований к поведению экзаменов, связанных с внедрением новых стандартов. ОГЭ, как относительно новая форма итоговой аттестации, вызывает у многих учащихся страх и неуверенность. Это делает необходимым создание специализированной тренинговой программы, которая поможет выпускникам не только лучше подготовиться к экзамену, но и справиться с возникающими переживаниями и волнением.

Предлагаемая программа направлена на снижение негативных ожиданий и эмоциональных реакций, связанных с подготовкой к ОГЭ. Также она помогает учащимся освоить методики эффективного запоминания, которые являются неотъемлемой частью подготовки к любым экзаменам. Ключевым элементом программы является обучение техникам релаксации и снятия мышечного напряжения, что способствует снижению уровня тревожности. Важное внимание уделено развитию позитивного самовосприятия и повышению самооценки.

Дополнительно два занятия программы посвящены развитию уверенности в собственных силах, что играет ключевую роль в успешной сдаче экзаменов. Уверенность в себе и своих возможностях помогает выпускникам более спокойно и результативно подходить к экзаменационному процессу. В итоге программа не только обучает эффективным стратегиям работы и отдыха, но и формирует необходимые

психологические навыки для успешного преодоления стрессовых ситуаций, таких как ОГЭ.

Каждое занятие включает три ключевых этапа: вводный, основной и заключительный. Вводная часть направлена на создание комфортной атмосферы и включает упражнения для приветствия и разминки, которые способствуют формированию положительного эмоционального фона, укреплению командного духа и развитию доверия среди всех участников. Для выполнения этого этапа, включающего 1-2 упражнения, отводится 5 минут.

Основной этап является центральной частью тренинга. Именно здесь применяются различные методы и техники, направленные на достижение целей занятия. Этот этап включает 2-3 упражнения, продолжительность которых может варьироваться в зависимости от скорости выполнения. Общая длительность основной части составляет около 30 минут.

Заключительный этап играет особую роль в тренинговом процессе. В этот момент подводятся итоги занятия: участники делятся впечатлениями, обсуждают сильные и слабые стороны упражнений. Этот этап также позволяет участникам снять эмоциональное напряжение, накопившееся за время тренинга. На заключительный этап, который включает 1 упражнение, отводится около 10 минут.

Программа разработана для подростков 14-15 лет, которые готовятся к ОГЭ. Актуальность программы обусловлена тем, что подготовка к экзаменам часто сопряжена с высоким уровнем стресса и физического напряжения. Хотя изменить саму экзаменационную ситуацию, сократить время подготовки или упростить процедуру проведения ОГЭ невозможно, вполне реально создать условия для формирования позитивного эмоционального настроения у школьников. Программа направлена на то, чтобы снизить страхи и беспокойство, связанные с экзаменами, а также научить подростков навыкам саморегуляции в стрессовых ситуациях. Это не только поможет сохранить их психологическое здоровье, но и улучшить

подготовку к экзаменам за счет освоения активных техник запоминания и разработки оптимального режима дня для подготовки.

Цель программы: создание условий для формирования оптимального уровня тревожности подростков перед ОГЭ.

Задачи:

1. Уменьшение тревожности в условиях стресса.
2. Снижение уровня психоэмоционального напряжения.
3. Формирование адекватного самоотношения.
4. Развитие навыков самоконтроля.

Продолжительность программы: 10 встреч по 2 раза в неделю.

Продолжительность каждого занятия: 45 минут.

Участники тренинга: 34 учащихся девярых классов (14-15 лет).

Методы и приемы: формирующий эксперимент, беседа, дискуссия, игра, упражнения, творческие задания.

Условия проведения тренинга:

1. Просторное помещение.
2. Мягкое ковровое покрытие.
3. Мебель.
4. Доска или стенд.
5. Необходимые канцтовары (ручки, карандаши, картон, цветная бумага, бумага формата А4).
6. Компьютер, интерактивная доска, проектор.
7. Мяч

Правила поведения на тренинге.

1. обращение между собой участниками в единой, заранее оговоренной форме.

2. Принцип «здесь и сейчас»: во время тренинга обсуждаются только те вопросы и переживания, которые актуальны в данный момент и касаются происходящего в группе.

3. Соблюдение конфиденциальности – все, что происходит на тренинге, не обсуждается за его пределами.

4. Личностное выражений мнений – важно говорить от своего имени, избегая обезличенных формулировок, и не высказываться от лица других участников.

5. Открытость и честность – важно быть искренним, выражая свои мысли и чувства в процессе общения.

6. Уважительное отношение – каждый участник внимательно слушает других, не перебивая, предоставляя возможность завершить мысль, после чего можно задать вопросы или высказать свою точку зрения.

7. Соблюдение пунктуальности – необходимо приходить на занятия вовремя.

Перечень и описание программных занятий.

Занятие № 1.

Тема: знакомство участников и обсуждение плюсов и минусов ОГЭ.

Цель: формирование адекватного представления об ОГЭ.

Задачи:

1. Познакомить участников между собой.

2. Ознакомить с процедурой проведения ОГЭ для уменьшения тревожности.

3. Повысить интерес учеников к ОГЭ.

1. Приветствие.

Цель: снятие психоэмоционального напряжения и создание безопасной атмосферы.

Инструкция: «Представьтесь, пожалуйста. Назовите свой любимый цвет, любимое блюдо и расскажите о своих хобби». Упражнение проводится по кругу.

2. Упражнение «Ассоциации».

Цель: настрой на тему экзамена, возможность выразить свои чувства по поводу ОГЭ.

Инструкция: «Ассоциации – это то, что первое приходит в голову при упоминании какого-то слова. Придумайте ассоциацию, к слову, экзамен. Говорите то, что пришло в голову первым, не задумываясь слишком долго. В течении всех занятий будут вводиться правила, которые будут формулироваться в виде слоганов.

3. Общая характеристика ОГЭ (мини-лекция).

Цель: снижение тревоги через ознакомление с процессом проведения экзамена.

4. Дискуссия на тему: «Плюсы и минусы ОГЭ».

Цель: развитие объективного отношения к ОГЭ.

Инструкция: «Какие по вашему мнению, плюсы есть у ОГЭ? А какие минусы? Обсудим вместе».

5. Упражнение «Символ экзамена».

Цель: работа с тревожностью и страхом перед экзаменом.

Инструкция: «Нарисуйте символ, который ассоциируется у вас с экзаменом, на листе бумаги». После выполнения – обсудим рисунки.

6. Рефлексия.

Цель: получение обратной связи о занятии.

Инструкция: «Что важного, интересного или полезного вы нашли для себя на этом занятии?»

7. Упражнение «Хвастунишка».

Цель: снятие напряжения, создание позитивного настроения.

Инструкция: «Давайте немного похвастаемся: «Я самый..., я лучше всех».

Понравилось ли вам занятие? До встречи на следующем занятии!

Занятие № 2.

Тема: Как эффективно подготовиться к экзамену?

Цель: ознакомление подростков с продуктивными методами подготовки к экзамену.

Задачи:

1. Ознакомить с эффективными способами подготовки.
2. Повысить уверенность в собственных силах.
3. Оценить уровень моральной устойчивости участников.

1. Приветствие «Снежный ком»

Цель: разрядить обстановку и настроить участников на совместную работу.

2. Упражнение «Настроение дождя»

Цель: улучшение настроения и создание позитивного эмоционального фона.

3. Тест «Моральная устойчивость»

Цель: помочь подросткам задуматься о своем образе жизни, о том, как их поведение воспринимается окружающими, и не причиняют ли они дискомфорт своим привычным поведением.

4. Мини-лекция «Как готовиться к экзамену?»

Цель: ознакомить участников с простыми и эффективными способами подготовки к экзаменам в доступной форме.

5. Упражнение «Представь, что ты сможешь»

Цель: повышение самооценки и уверенности перед экзаменом.

6. Рефлексия.

Цель: получение обратной связи от участников о прошедшем занятии.

Занятие № 3.

Тема: Память и способы запоминания.

Цель: ознакомление подростков с эффективными техниками запоминания.

Задачи:

1. Представить различные методы запоминания.
2. Ознакомить с активными техниками запоминания.
3. Развить способности к улучшению памяти.

1. Упражнение «Комплимент»

Цель: снятие напряжения и создание благоприятной атмосферы для работы в группе.

2. Упражнение «На льдине»

Цель: поднятие настроения участников и поддержка позитивного эмоционального фона.

3. Мини-лекция: Методы активного запоминания

Цель: объяснить участникам тренинга основные способы активного запоминания информации.

4. Упражнение «Я хвалю себя за то, что...»

Цель: развитие эмпатии и повышение самооценки через позитивное самоутверждение.

5. Упражнение «Покажи пальцем»

Цель: оценка проведенного занятия с помощью визуального выражения эмоций и впечатлений.

6. Рефлексия.

Цель: получить обратную связь от участников о содержании и пользе занятия.

Занятие № 4.

Тема: Как справиться со стрессом на экзамене? (часть 1)

Цель: ознакомление учащихся с ключевыми способами снижения тревоги в стрессовых ситуациях.

Задачи:

1. Познакомить подростков с основными методами снижения тревожности в стрессовых обстоятельствах.

2. Обучить методам релаксации.

1. Упражнение «Самое трудное»

Цель: снятие напряжения и создание настроения на продуктивную работу в группе.

2. Анкета «Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу.»

Цель: оценка уровня осведомленности участников о способах борьбы со стрессом и выявление проблемных аспектов.

3. Упражнение «Состояние тревоги и спокойствия»

Цель: дать учащимся возможность испытать обе ситуации и осознать свои ощущения в моменты тревоги, а также их влияние на общее самочувствие.

4. Упражнение «Сосредоточение на предмете»

Цель: научить справляться с тревожностью с помощью медитации и концентрации на объекте.

5. Мышечная и дыхательная релаксация

Цель: обучить способам снятия мышечного напряжения и управлению тревогой через дыхательные техники.

6. Рефлексия.

Цель: получение обратной связи о занятии, анализ его полезности для участников.

Занятие № 5.

Тема: Как справиться со стрессом на экзамене? (часть 2)

Цель: познакомить учащихся с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации.

Задачи:

1. Знакомство подростков с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации.

2. Знакомство с методами релаксации.

1. Упражнение «Поменяйтесь местами»

Цель: раскрепощение, неформальное общение ребят.

2. Упражнение «Счет до 30»

Цель: развитие уверенности и внимательности.

3. Упражнение «Приставным шагом»

Цель: осознание важности положительного эмоционального настроения.

4. Мини-лекция « Как справиться с паникой на экзамене?»

Цель: научить справляться с тревогой и волнением с помощью комплекса трех основных упражнений».

5. Притча «Возможность, которая нам предлагает жизнь...»

Цель: понимание и осознание своих возможностей.

6. Упражнение «Разыгрываем роли»

Цель: дискуссия в малых группах, раскрепощение, снижение тревожности с помощью игры.

7. Рефлексия.

Цель: получение обратной связи от участников группы о прошедшем занятии.

Занятие № 6

Тема: Способы снятия нервно-психического напряжения (часть 1)

Цель: ознакомление учеников с основными способами снятия нервнопсихического напряжения.

Задачи: Познакомить учеников с основными способами снижения нервнопсихического напряжения.

1. «Приветствие без слов».

Цель: настрой на занятие, развитие коммуникативных умений.

2. Упражнение «Откровенно говоря».

Цель: побудить участников к откровенному разговору, создание доверительной атмосферы на занятии.

3. Упражнение «Эксперимент»

Цель: дать возможность учащимся понять смысл и необходимость самообладания.

4. Упражнение «Если не...»

Цель: проработка тревоги и страха перед экзаменами.

5. Способы снятия нервно-психического напряжения (мини-лекция).

Цель: познакомить с понятием саморегуляции и предложить эффективные способы снятия напряжения.

6. Психотехника «Прощай напряжение».

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

7. Рефлексия.

Цель: получение обратной связи о прошедшем занятии.

Занятие № 7

Тема: Способы снятия нервно-психического напряжения (часть 2)

Цель: ознакомление учеников с основными способами снятия нервнопсихического напряжения

Задачи: Познакомить учеников с основными способами снижения нервнопсихического напряжения.

1. «Приветствие без слов».

Цель: настрой на занятие, развитие коммуникативных умений.

2. Упражнение «Ресурсные образы».

Цель: успокоиться, эффективно снять физическое и психическое напряжение.

3. Упражнение «Памятка»

Цель: развитие навыков ведения внутреннего диалога, развитие способности к самоанализу, позитивное мышление.

4. Снятие напряжения в 12 точках.

Цель: снятие нервно-психического напряжения.

5. Упражнение «Лимон»

Цель: снятие общего напряжения.

6. Психотехника «Воздушный шарик»

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

7. Рефлексия.

Цель: получение обратной связи о прошедшем занятии.

Занятие № 8

Тема: уверенность на экзамене.

Цель: повышение уверенности в себе, в своих силах

Задачи:

1. Познакомить выпускников с правилами и процедурой ОГЭ.

2. Повысить уверенность в себе, в своих силах.

3. Актуализация внутренних ресурсов.

1. Разминочное упражнение «Я могу..Я люблю...Я хочу».

Цель: положительный настрой, развитие чувства эмпатии, повышение самооценки.

2. Упражнение «Статуя уверенности и неуверенности»

Цель: расширить представление учащихся об уверенности.

3. Упражнение «Мои ресурсы».

Цель: помочь учащимся найти в себе те качества, которые помогут на экзамене чувствовать себя уверенно.

4. Уверенность на экзамене (минилекция).

Цель: формирование уверенного поведения во время экзамена.

5. Упражнение «Символ уверенности».

Цель: закрепление ощущения уверенности.

6. Упражнение «Декларация моей самооценности».

Цель: повышение самооценки, возможность поверить в свои силы.

7. Рефлексия.

Цель: подведение итогов занятий.

Занятие № 9

Тема: уверенность на экзамене (часть 2)

Цель: повышение уверенности в себе, в своих силах.

Задачи:

1. Познакомить выпускников с правилами и процедурой ОГЭ.

2. Повысить уверенность в себе, в своих силах.

3. Актуализация внутренних ресурсов.

1. Упражнение «Дорисуй и передай»

Цель: снятие психофизического напряжения, активизация группы.

2. Упражнение «Ааааа»

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

3. Игра «Стряхни»

Цель: обучить избавляться от всего негативного, неприятного.

4. Упражнение «Приятно вспомнить»

Цель: обучить учащихся самоубеждению в случае неуверенности в своих силах.

5. Упражнение «Чего я хочу достичь».

Цель: настроить на успех.

6. Рефлексия.

Цель: подведение итогов занятий.

Занятие № 10

Тема: Формирование позитивного отношения к своему «Я».

Цель: формирование позитивного отношения к своему «Я», снижение эмоциональной напряженности.

Задачи:

- 1) создание положительного эмоционального настроения;
- 2) формирование позитивного отношения к своему «Я»;
- 3) повышение самооценки.

1. Упражнение «Я знаю, что у тебя..»

Цель: создание положительного эмоционального настроения.

2. Упражнение «Путаница»

Цель: Повысить тонус группы и сплотить участников.

3. Упражнение «Я звезда»

Цель: формирование позитивного отношения к своему «Я».

4. Упражнение «Предложение Я»

Цель: повышение уровня самооценки и самопринятия.

5. Упражнение «Расслабление».

Цель: релаксация.

6. Рефлексия.

Цель: подведение итогов занятий.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

Для проверки эффективности программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ, после ее реализации была проведена повторная диагностика по тем же методикам, используемым на констатирующем этапе. Результаты исследования ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ представлены в сравнении с данными первичной диагностики.

Рассмотрим подробнее результаты до и после опытно-экспериментального исследования.

Результаты диагностики ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ по методике «Шкала тревожности» Р. Кондаша до и после реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ представлены на рисунке 6 и в таблице 4.1 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

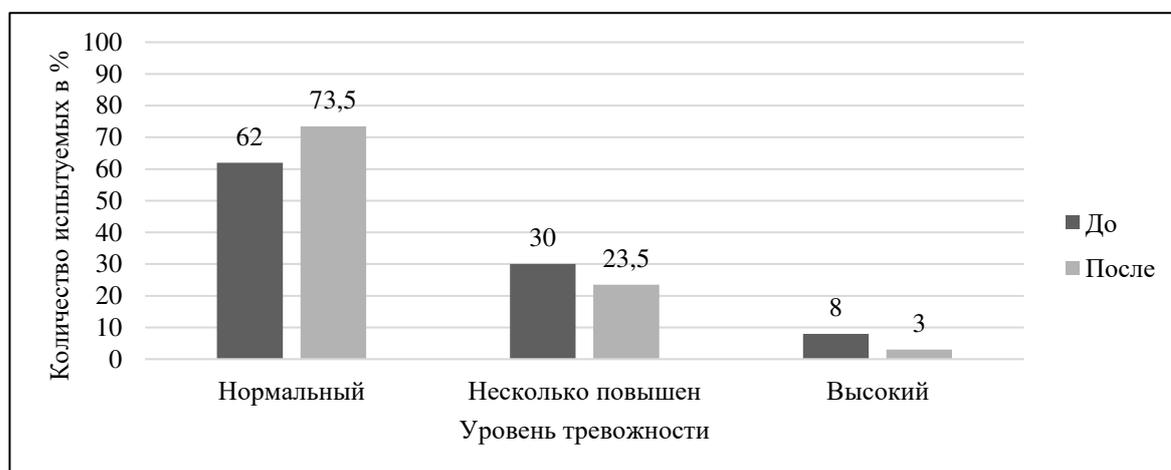


Рисунок 6 – Результаты исследования уровня ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ по методике «Шкала тревожности» Р. Кондаша до и после реализации программы

Нормальный уровень тревожности в группе испытуемых изменился в сторону повышения с 62 % (21 человек) до 73,5 % (25 человек). Количество испытуемых с несколько повышенным уровнем тревожности снизилось с 30 % (10 человек) до 23,5 % (8 человек). Количество испытуемых с высоким

уровнем тревожности снизилось с 8 % (3 человека) до 3 % (1 человек). Полученные данные говорят о том, что подростки научились более адекватно реагировать на трудности, с которыми они сталкиваются. Также им удалось развить устойчивое отношение и восприятие сложных учебных задач и сформировать способность осознавать причины своей тревоги.

Полученные данные свидетельствуют о том, что учащиеся научились снимать психоэмоциональное и физическое напряжение, справляться со своим беспокойством и нервозностью. Эти подростки стали меньше бояться негативной оценки либо агрессивной реакции.

Результаты диагностики ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к сдаче ОГЭ по методике тест-опросник самооотношения (ОСО) В.В. Столина, С.Р. Панталева до и после реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ представлены на рисунке 7 и в таблице 4.2 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

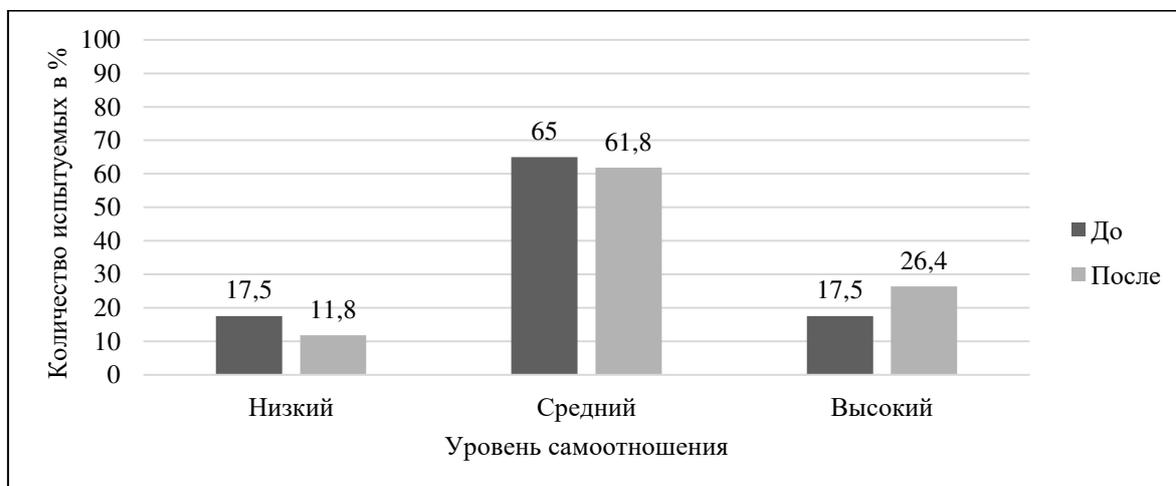


Рисунок 7 – Результаты исследования уровня самооотношения учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ по методике «тест-опросник самооотношения (ОСО) В.В. Столина, С.Р. Панталева до и после реализации программы

Количество испытуемых с низким уровнем самооотношения в группе испытуемых снизилось с 17,5 % (6 человек) до 11,8 % (4 человека). Количество испытуемых, имеющих средний уровень самооотношения снизилось с 65 % (22 человека) до 61,8 % (21 человек).

Соответственно количество подростков с высоким уровнем самоотношения выросло с 17,5 % (6 человек) до 26,4 % (9 человек). Проанализировав результаты исследования, мы видим, что учащиеся девятого класса стали более уверенными в своих силах и адекватно оценивают свои достижения, также они научились проявлять инициативу и искать возможности для реализации своих целей. Также им стало свойственно иметь достаточно четкое представление о своих интересах, ценностях и целях, но в некоторых ситуациях они по-прежнему склонны испытывать сомнения и менять свои приоритеты.

Результаты исследования ситуативной тревожности учащихся девятого класса в период подготовки к ОГЭ по методике опросник «Самочувствие, активность, настроение» (САН) В.А. Доскина, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарая и М.П. Мирошниковой до и после реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятого класса в период подготовки к ОГЭ представлены на рисунке 8 и в таблице 4.3 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

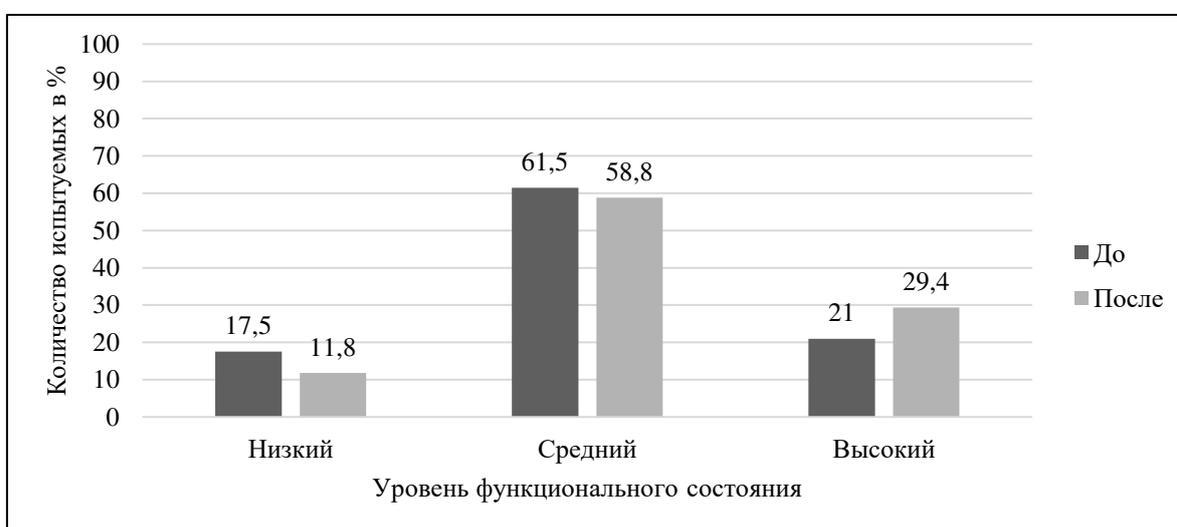


Рисунок 8 – Результаты исследования уровня функционального состояния учащихся девятого класса в период подготовки к ОГЭ по методике опросник «Самочувствие, активность, настроение» (САН) В.А. Доскина, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарая и М.П. Мирошниковой до и после реализации программы

Количество испытуемых с низким уровнем функционального состояния снизилось с 17,5 % (6 человек) до 11,8 % (4 человека). Количество испытуемых, имеющих средний уровень функционального состояния, снизилось с 61,5 % (21 человек) до 58,8 % (20 человек). Соответственно количество учащихся девятого класса с высоким уровнем выросло с 21 % (7 человек) до 29,4 % (10 человек).

В результате проведенной повторной диагностики мы видим, что у подростков улучшилось социальное взаимодействие. Также удалось сформировать способность успешно адаптироваться к требованиям учебных и социальных взаимодействий. Подростки стали чаще демонстрировать высокую способность к адаптации, хорошую устойчивость к стрессовым ситуациям, а также склонность к успешной учебной деятельности.

Для того, чтобы выявить динамику снижения ситуативной тревожности учащихся девятого класса в период подготовки к ОГЭ между результатами одной и той же выборки до и после реализации программы мы провели математическую обработку данных по T-критерию Вилкоксона. Подробный расчет представлен в ПРИЛОЖЕНИИ 4, в таблице 4.4

Сформулируем гипотезы:

H₀ – интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня ситуативной тревожности учащихся девятого класса в период подготовки к ОГЭ не превосходит интенсивности сдвигов в направлении ее повышения.

H₁ – интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня ситуативной тревожности учащихся девятого класса в период подготовки к ОГЭ превосходит интенсивность сдвигов в направлении ее повышения.

$$T_{эмп} = \sum Rr = 8,5.$$

Находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для n=34:

$$T_{кр} = 162 \quad (p \leq 0.01);$$

$$T_{кр} = 200 \quad (p \leq 0.05).$$

Представим результаты на оси (Рисунок 9).

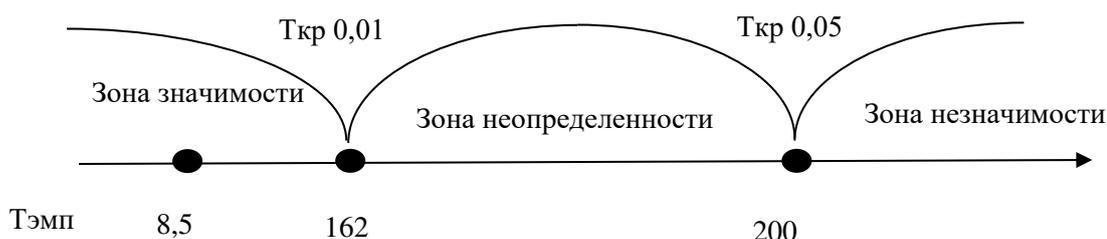


Рисунок 9 – Ось значимости для расчета Т-критерия Вилкоксона данных уровня ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ по методике «Шкала тревожности» Р. Кондаша

В ходе расчетов было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости ($T_{эмп}=8,5$ при погрешности в 1 %), следовательно, можно сделать вывод, что значимые сдвиги в психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ до и после реализации программы присутствуют. Это означает, что изменения, которые произошли после реализации программы, являются статистически значимыми, т.е. принимается гипотеза H_1 .

Для выявления динамики снижения ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ между результатами одной и той же выборки до и после реализации программы мы провели математическую обработку данных по Т-критерию Вилкоксона по методике тест-опросник самоотношения (ОСО) В.В. Столина, С.Р. Панталева. Подробный расчет представлен в ПРИЛОЖЕНИИ 4, в таблице 4.4

Сформулируем гипотезы:

H_0 – интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня самоотношения учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ не превосходит интенсивности сдвигов в направлении его повышения.

H_1 – интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня самоотношения учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ превосходит интенсивность сдвигов в направлении его повышения.

$$T_{эмп} = \sum Rr = 45.$$

Находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=34$:

$T_{кр}=162$ ($p \leq 0.01$);

$T_{кр}=200$ ($p \leq 0.05$).

Представим результаты на оси (Рисунок 9).



Рисунок 9 – Ось значимости для расчета Т-критерия Вилкоксона данных уровня ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ по методике тест-опросник самоотношения (ОСО) В.В. Столина, С.Р. Пантилеева

В ходе расчетов было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости ($T_{эмп}=45$), следовательно, можно сделать вывод, что значимые сдвиги в психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятых в период подготовки к ОГЭ до и после реализации программы присутствуют. Это означает, что изменения, которые произошли после реализации программы, являются статистически значимыми, т.е. принимается гипотеза H_1 .

Гипотеза о том, что уровень ситуативной тревожности учащихся девятых классов при подготовке к ОГЭ изменится, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятых классов при подготовке к ОГЭ, подтвердилась. Изменение уровня ситуативной тревожности учащихся девятых классов статистически достоверно, достигает уровня статистической значимости.

Для выявления динамики снижения ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ между результатами одной и той же выборки до и после реализации программы мы провели математическую обработку данных по Т-критерию Вилкоксона по методике

«Самочувствие, активность, настроение» (САН) В.А. Доскина, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарая и М.П. Мирошниковой. Подробный расчет представлен в ПРИЛОЖЕНИИ 4, в таблице 4.4

Сформулируем гипотезы:

H_0 – интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня функционального состояния учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ не превосходит интенсивности сдвигов в направлении его повышения.

H_1 – интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня функционального состояния учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ превосходит интенсивность сдвигов в направлении его повышения.

$$T_{эмп} = \sum R_i = 40.$$

Находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=34$:

$$T_{кр} = 162 \quad (p \leq 0.01);$$

$$T_{кр} = 200 \quad (p \leq 0.05).$$

Представим результаты на оси (Рисунок 9).



Рисунок 9 – Ось значимости для расчета Т-критерия Вилкоксона данных уровня ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ по методике «Самочувствие, активность, настроение» (САН) В.А. Доскина, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарая и М.П. Мирошниковой

В ходе расчетов было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости ($T_{эмп}=40$), следовательно, можно сделать вывод, что значимые сдвиги в психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки

к ОГЭ до и после реализации программы присутствуют. Это означает, что изменения, которые произошли после реализации программы, являются статистически значимыми, т.е. принимается гипотеза Н1.

Гипотеза о том, что уровень ситуативной тревожности учащихся девятого класса при подготовке к ОГЭ изменится, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятого класса при подготовке к ОГЭ, подтвердилась. Изменение уровня ситуативной тревожности учащихся девятого класса статистически достоверно, достигает уровня статистической значимости.

Таким образом, после реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятого класса в период подготовки к ОГЭ группа испытуемых была повторно протестирована.

На основе сравнения первичной и повторной диагностики было выявлено, что после реализации специально разработанной программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятого класса при подготовке к ОГЭ подростки научились справляться с психоэмоциональным и физическим напряжением в стрессовых ситуациях. Это означает, что смоделированная программа показала себя эффективной и результативной.

Гипотеза исследования доказана.

3.3 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

Для эффективной реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятого класса при подготовке к ОГЭ была разработана технологическая карта внедрения результатов исследования в практику. Технологическая карта дает нам

полное представление об этапах и алгоритмах внедрения программы. При разработке технологической карты были выделены 7 этапов.

1. Целеполагание внедрения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девярых классов при подготовке к ОГЭ. На данном этапе осуществляется прогнозирование внедрения.

1.1. Изучение и анализ психолого-педагогической литературы, психологического сопровождения и документации в образовательной организации. В нашей работе мы применяли следующие методы: обсуждение, анализ, изучение нормативно-правовой документации, стандартов и методических рекомендаций по теме исследования, наблюдение и анализ.

1.2. Постановка цели и задач внедрения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девярых классов при подготовке к ОГЭ. Обоснование цели и формулировка задач внедрения программы. Для реализации текущего этапа мы применили метод целеполагания, построение «Дерева целей» исследования, разработка модели исследования, анализ материалов и цели внедрения программы.

1.3. Изучение возрастных особенностей учащихся девярых классов. Проводился анализ психологии развития и возрастных особенностей по теме исследования. Методы работы: анализ психолого-педагогической литературы.

1.4. Построение «Дерева целей» исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девярых классов при подготовке к сдаче ОГЭ. Провести анализ научных трудов по целеполаганию, на основании которого осуществляется построение «Дерева целей». Мы применили следующие методы: анализ и целеполагание. Формы работы: самообразование, консультации у научного руководителя, анализ документации.

1.5. Разработка модели исследования на основании «Дерева целей», с учетом подобранных диагностических методик. Методы: целеполагание, подбор методик диагностики. Формы: самообразование, консультации у научного руководителя, анализ документации.

2. Этап целеполагания реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девярых классов при подготовке к ОГЭ.

2.1. Ознакомление с нормативными документами по проведению коррекционной программы: ФЗ «Об образовании в РФ», локальные документы и программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девярых классов при подготовке к ОГЭ. Для реализации этапа были применены следующие методы: анализ, обобщение научной литературы и изучение локальных документов и программ. Формы: самообразование, поиск, изучение и анализ литературы.

2.2. Постановка целей и задач реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девярых классов при подготовке к ОГЭ. Применяемые методы и формы работы: целеполагание, самообразование, поиск и анализ литературы, консультации у научного руководителя.

2.3. Определение этапов исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девярых классов при подготовке к ОГЭ. Анализ условий поэтапной реализации программы коррекции. Методы и формы работы: целеполагание, самообразование, поиск и анализ литературы.

3. Этап формирования положительной установки на реализацию программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девярых классов при подготовке к ОГЭ.

3.1. Организация процесса формирования готовности к взаимодействию в процессе внедрения программы и сотрудничестве в реализации. Формирование мотивации на проведение исследования.

Обоснование практического значения проведения исследования. Применяемые методы и формы работы: групповые практические занятия, беседа.

4. Этап изучения предмета программы психолого-педагогической коррекции.

4.1. Ознакомление с материалами по предмету исследования. Осуществление анализа материалов предмета исследования, его содержания, изучение методов реализации исследования. Применяемые методы и формы работы: анализ, сбор информации, самостоятельное изучение литературы, практические занятия.

4.2. Рассмотреть содержание предмета исследования. Осуществление анализа материалов предмета исследования, его содержания, изучение методов реализации исследования. Применяемы методы и формы работы: анализ, сбор информации, самостоятельное изучение литературы, практические занятия.

5. Этап реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятых классов при подготовке к ОГЭ.

5.1. Организация констатирующего эксперимента. Психодиагностическая деятельность по выбранным методикам: «Шкала тревожности» Р. Кондаша; тест-опросник самоотношения (ОСО) В.В. Столина, С.Р. Пантिलеева; опросник «Самочувствие, активность, настроение» (САН) В.А. Доскина, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарая и М.П. Мирошникова. Применяемые методы и формы работы: проведение тестирования и опроса, анализ результатов констатирующего эксперимента, консультация у научного руководителя.

5.2. Создание необходимых условий для реализации программы. Подготовка и создание условий для проведения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятых классов при подготовке к ОГЭ. Методы и формы работы: анализ условий проведения, самостоятельная подготовка, обсуждение.

5.3. Апробация программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятых классов при подготовке к ОГЭ. Реализация программы коррекции с учетом результатов диагностики. Методы и формы работы: мини-лекция, беседа, дискуссия, психогимнастические упражнения, техники арт-терапии, релаксационные методы, психофизиологические методы, телесно-ориентированные техники, метафорические притчи и истории.

6. Этап совершенствования работы по проведению исследования программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятых классов при подготовке к ОГЭ.

6.1. Определить результат реализации программы. Провести анализ эффективности программы коррекции и условий ее реализации. Применяемые методы и формы: диагностика, мониторинг, анализ.

6.2. Модернизация условий для проведения психолого-педагогической программы. Анализ эффективности оснащения предметной среды для проведения программы коррекции. Методы: обсуждение. Формы: доклад.

7. Этап распространения передового опыта освоения предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятых классов при подготовке к ОГЭ.

7.1. Знакомство с опытом внедрения по проблеме исследования. Изучение и обобщение опыта, работа по проблеме исследования. Применяемые методы и формы: наблюдение, изучение, анализ, открытые занятия, буклеты.

7.2. Организация включения передового опыта внедрения. Обучение психологов и педагогов других ОО работе по внедрению программы. Применяемые методы и формы работы: наставничество, обмен опытом, консультации, семинары, выступление на семинарах.

7.3. Поддержка и соблюдение традиций работы над темой, сформировавшихся на предыдущих этапах. Обсуждение динамики работы

над темой, научная работа по теме внедрения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девярых классов при подготовке к ОГЭ. Применяемые методы и формы: наблюдение, анализ, работа психологической службы, научная деятельность, семинары, написание научной работы.

Таким образом, нами описаны семь этапов внедрения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девярых классов при подготовке к ОГЭ. Все этапы логически связаны между собой. Последовательная реализация всех этапов прогнозирует эффективность внедрения программы.

На основе анализа психолого-педагогической литературы и с учётом результатов проведённого исследования были разработаны рекомендации для коррекции ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ.

Согласно мнению А.М. Прихожан, профилактическая и психокоррекционная работа должна охватывать три взаимосвязанных направления. Первое направление – это психологическое просвещение взрослых (родителей и педагогов), которое предполагает объяснение причин тревожности у подростков и обучение взрослых методам поддержки и помощи в преодолении этой тревожности. Второе направление заключается в коррекционно-развивающей работе с подростками, направленной на оптимизацию тех сфер их жизнедеятельности, которые связаны с «возрастными пиками» тревожности и особенностями, свойственными каждому конкретному подростку. Третье направление – это психопрофилактическая работа, направленная на создание благоприятной психологической атмосферы, которая способствует формированию чувства защищенности и межличностной надежности у подростков.

Особое внимание стоит уделить снятию внутренних зажимов и развитию «двигательной свободы» у подростков. Это можно достичь через коррекционные занятия, которые помогут подростку освоить пластичность

движений и снять мышечные напряжения. Эту работу лучше проводить совместно с преподавателями, занимающимися физической культурой, ритмикой или другими подобными дисциплинами.

Важным моментом является также необходимость терапии среды, которая включает в себя как домашнюю, так и школьную атмосферу. Создание поддерживающей и комфортной среды в семье и учебном заведении играет важную роль в снижении тревожности подростков. Это подход особенно актуален для подростков, поскольку благоприятная социальная среда способствует их эмоциональному благополучию и лучшей адаптации в период подготовки к экзаменам.

Не менее важным аспектом в психопрофилактике и преодолении тревожности является подготовка школьников к новым, незнакомым ситуациям. Это включает в себя снижение неопределенности, связанной с предстоящими событиями, через подробное объяснение ситуации, обсуждение возможных сложностей и обучение эффективным, конструктивным способам поведения в этих условиях. Особенно полезно проводить «проигрывание» ключевых ситуаций, таких как репетиция экзамена, чтобы ученики могли заранее подготовиться к возможным трудностям.

Оптимальный уровень тревожности способствует успешному обучению, так как стимулирует внимание, память, воображение и другие когнитивные процессы, необходимые для достижения образовательных целей. Однако слишком высокий уровень тревожности может значительно затруднить прохождение важного этапа в жизни школьника, ведь подросток, постоянно ожидающий неудачи, не может ощущать себя уверенно, что мешает ему организовывать продуктивные и качественные взаимодействия с окружающими.

С другой стороны, низкий уровень тревожности часто встречается как у уверенных в себе учеников, так и у тех, кто относится к учебному процессу с излишней беспечностью. И в том, и в другом случае, отклонения от

нормального уровня тревожности могут быть признаками неблагополучия. Это, в свою очередь, может негативно сказываться на личностном развитии подростка и затруднять его успешность в учебной деятельности.

Рассмотрим предложенные мероприятия по снижению уровня ситуативной тревожности подростков.

Рекомендации для родителей:

1. Установите доверительные отношения с вашим ребёнком, чтобы он чувствовал себя рядом с вами комфортно и уверенно:

– слушайте его, делайте так, чтобы ребёнок ощущал вашу поддержку. проводите как можно больше времени вместе;

– создайте семейные традиции и делайте что-то вместе, например, играйте в игры, читайте интересные книги, ходите в кино, театр, музеи, гуляйте на свежем воздухе или готовьте еду;

– делитесь с ребёнком своими переживаниями, рассказывайте о своём детстве, трудностях, радостях, ошибках;

– если в семье несколько детей, старайтесь уделять каждому из них индивидуальное внимание, а не только заниматься делами всех вместе.

2. Контролируйте себя, особенно когда испытываете стресс или раздражение:

– применяйте метод «Стоп!» – остановитесь и считайте до десяти, чтобы успокоиться;

– постарайтесь избегать физического контакта с ребёнком в эти моменты, если возможно, уйдите в другую комнату;

– если возможно, отложите совместные занятия и избегайте спешки;

– сделайте своё поведение более спокойным: двигайтесь медленно, дышите глубоко, снижайте громкость голоса и избегайте резких звуков.

Рекомендации для классных руководителей:

1. Уделите внимание группе высокотревожных учеников. Постарайтесь избегать критики и негативных оценок их личности, так как это может повлиять на их психоэмоциональное состояние. Важно проводить индивидуальную работу с такими учениками, как в учебном процессе, так и в общении с ними, чтобы минимизировать стрессовые ситуации.

2. Организуйте мероприятия, способствующие снижению эмоционального напряжения и сплочению коллектива. Внеклассная деятельность должна включать упражнения, игры и задачи, направленные на развитие навыков общения и взаимодействия среди учеников, что поможет улучшить атмосферу в классе.

3. Создайте комфортные условия для учеников, чтобы избежать переутомления. Важно сбалансировать учебную нагрузку, использовать элементы эмоциональной разгрузки на уроках, а также учитывать объём домашних заданий и часто менять виды деятельности, чтобы избежать умственного и физического напряжения у подростков.

4. Учтите, что для детей с высоким уровнем тревожности важную роль играет эмоциональная атмосфера. Такие ученики могут успешно обучаться в спокойной и поддерживающей обстановке, но они испытывают сложности в условиях повышенного стресса, например, при выполнении контрольных работ, опросах, где необходимо быстро реагировать.

Рекомендации для преподавателей по оптимизации общения с подростками:

1. Не унижайте ученика за трудности в учебе. Оскорбления и высокомерие со стороны преподавателя только усугубляют проблему. Вместо этого следует проявить терпение и попытаться понять причины затруднений ученика.

2. Прежде чем делать замечания, выясните, что стоит за трудностями ученика. Важно понять, что мешает ученику, чтобы затем оказать необходимую поддержку.

3. Станьте союзником ученика, а не его противником. Вместо того чтобы смотреть на трудности с позиции авторитета, важно поддерживать ученика, помогая ему преодолеть препятствия. Ваша задача – работать вместе с ним, а не давить или критикуя.

4. Не забывайте, что для полноценного усвоения знаний часто требуется помощь профессионала. Иногда преподаватель не может справиться с определёнными трудностями ученика без поддержки психолога или другого специалиста.

5. Проявляйте искреннюю заинтересованность в ученике. Подростки чувствуют, когда преподаватель действительно заботится о их успехах, и это укрепляет доверие и мотивацию к учебе.

6. В общении с учениками придерживайтесь доверительных отношений. Когда подросток чувствует поддержку и уважение, он открывается и воспринимает помощь более эффективно, что способствует более успешному обучению.

Активное взаимодействие педагогов с подростками и их родителями внеурочное время играет важную роль в преодолении негативных проявлений у подростков с высоким уровнем ситуативной тревожности. Важно понимать, что подросток находится в социальной среде общения, где ключевыми участниками являются взрослые и сверстники, и эта среда оказывает значительное влияние на его личностное развитие.

Профилактическая и коррекционная работа школьного психолога, направленная на снижение уровня тревожности, должна носить комплексный характер и включать психологическое сопровождение. Такой подход строится на принципе взаимодействия всех участников образовательного процесса – психолога, учителей, администрации и родителей. Это взаимодействие должно быть не просто совокупностью отдельных усилий, а интегрированным процессом, в котором все элементы школьной жизни взаимодействуют.

Таким образом, психолого-педагогические рекомендации по коррекции ситуативной тревожности учащихся девятого класса направлены на достижение положительных результатов в этой области. Психолого-педагогическая коррекция должна быть ориентирована не только на снижение уровня тревожности, но и на развитие у подростков адекватных методов удовлетворения их потребностей, которые являются ведущими для данного возраста. Это работа, которая не ограничивается узкими рамками, а охватывает широкий спектр личностного роста подростка, улучшение его учебной и социальной деятельности. Важно учитывать все факторы внешней среды и особенности развития подростков, которые могут быть как прямыми, так и косвенными причинами их тревожности.

Выводы по 3 главе

На формирующем этапе нашего исследования была реализована программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятого класса при подготовке к ОГЭ, которая состоит из 10 занятий, продолжительностью 2 часа. Занятия проводились 2 раза в неделю во внеурочное время.

После реализации программы была проведена повторная диагностика по тем же методикам, что и на констатирующем этапе.

Из результатов проведенной диагностики после реализации программы по методике «Шкала тревожности» Р. Кондаша мы видим, что Нормальный уровень тревожности в группе испытуемых изменился в сторону повышения с 62 % (21 человек) до 73,5 % (25 человек). Количество испытуемых с несколько повышенным уровнем тревожности снизилось с 30 % (10 человек) до 23,5 % (8 человек). Количество испытуемых с высоким уровнем тревожности снизилось с 8 % (3 человека) до 3 % (1 человек).

По результатам диагностики после реализации программы по методике тест-опросник самоотношения (ОСО) В.В. Столина, С.Р. Панталева произошли следующие изменения: количество

испытуемых с низким уровнем самоотношения в группе испытуемых снизилось с 17,5 % (6 человек) до 11,8 % (4 человека). Количество испытуемых, имеющих средний уровень самоотношения, снизилось с 65 % (22 человека) до 61,8 % (21 человек). Соответственно количество подростков с высоким уровнем самоотношения выросло с 17,5 % (6 человек) до 26,4 % (9 человек).

Результаты исследования по методике опросник «Самочувствие, активность, настроение» (САН) В.А. Доскина, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарая и М.П. Мирошникова после реализации программы показывают следующее: количество испытуемых с низким уровнем функционального состояния снизилось с 17,5 % (6 человек) до 11,8 % (4 человека). Количество испытуемых, имеющих средний уровень функционального состояния, снизилось с 61,5 % (21 человек) до 58,8 % (20 человек). Соответственно количество учащихся девятых классов с высоким уровнем выросло с 21 % (7 человек) до 29,4 % (10 человек).

Для проверки эффективности реализованной программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятых классов при подготовке к ОГЭ мы воспользовались методом математической статистики Т-критерий Вилкоксона. В ходе расчетов по методике «Шкала тревожности» Р. Кондаша было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости ($T_{эмп}=8,5$), по методике тест-опросник самоотношения (ОСО) В.В. Столина, С.Р. Пантилеева эмпирическое значение находится в зоне значимости ($T_{эмп}=45$), по методике опросник «Самочувствие, активность, настроение» (САН) В.А. Доскина, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарая и М.П. Мирошникова эмпирическое значение находится в зоне значимости ($T_{эмп}=40$), следовательно, можно сделать вывод, что значимые сдвиги в психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся 9 в период подготовки к сдаче ОГЭ до и после реализации программы присутствуют. Это означает, что изменения, которые произошли после реализации

программы, являются статистически значимыми, соответственно гипотеза исследования подтвердилась.

Цель работы достигнута, поставленные задачи решены.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Тревожность – это личностное свойство, которое представляет собой постоянное беспокойство и повышенную неуверенность в себе, а также чрезмерное волнение относительно ситуаций и факторов изменчивости внешней среды, их преувеличение. Ситуативная тревожность определяется возникновением и развитием чувства тревоги в отношении конкретной жизненной ситуации или жизненных трудностей. Тревожность, как свойство психики человека может иметь как положительный характер (мобилизуя внутренние системы и ресурсы организма для борьбы с конкретной ситуацией и преодоления напряжения), а также негативный характер (как способ убежать от реальных проблем, снизить жизненную активность и т.д.).

Ситуативная тревожность является субъективным свойством личности, которая проявляется в поведении как беспокойство, озабоченность, повышенная раздражительность, может быть страх. Основу ситуативной тревожности составляет эмоциональный компонент. Учащиеся девятых классов в период подготовки к ОГЭ находятся в подростковом возрастном периоде, для которого характерен выбор и определение будущего жизненного пути личности. Наиболее выраженными чертами подросткового возраста с точки зрения новообразований личности являются склонность к рефлексии, самоанализу, формирование и упрочнение самосознания. Для подросткового возраста также характерна повышенная чувствительность и эмоциональная возбудимость. Активно демонстрируется самооценка, отношение к себе, изменяется внутренний мир человека, происходит изменения в восприятии времени, как причинно-следственного единого процесса течения прошлого, настоящего и будущего. Подростковый возраст может быть охарактеризован как один из главных этапов становления мировоззрения личности. При этом все указанные черты личности влияют на проявление тревожности в данном

возрасте. В связи со склонностью к самоанализу, повышенной эмоциональной возбудимости, тревожность в качестве ситуативного проявления на какое-либо событие, может наиболее ярко проявляться в данном возрастном периоде.

Коррекция ситуативной тревожности в данном периоде учебы необходима в связи с тем, что она может снизить активность личности в деятельности, привести к потере жизненных ориентиров, депрессии и вызвать негативные психические состояния личности, повлияв на успех жизнедеятельности.

Анализ психолого-педагогической литературы позволил разработать «Дерево целей» и модель исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятого класса в период подготовки к ОГЭ. Модель состоит из взаимосвязанных согласно иерархическому принципу блоков: теоретический, диагностический, коррекционный, аналитический и результативный блоки. Представленная модель служит наглядно-практическим методом работы по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятого класса в период подготовки к ОГЭ.

Для проведения исследования ситуативной тревожности учащихся девятого класса в период подготовки к ОГЭ были подобраны методы исследования: теоретические и эмпирические. Следует отметить, что для диагностики подбирались методики в соответствии с возрастными особенностями испытуемых. Для исследования уровня ситуативной тревожности учащихся девятого класса были выбраны следующие методики: «Шкала тревожности» Р. Кондаша; тест-опросник самоотношения (ОСО) В.В. Столина, С.Р. Пантिलеева; опросник «Самочувствие, активность, настроение» (САН) В.А. Доскина, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарая и М.П. Мирошникова. База исследования: Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «СОШ № 138 г. Челябинска». Группу выборки составили учащиеся девятого класса в

количестве 34 человек, из них 20 девочек и 14 мальчиков. Возраст испытуемых от 14 до 16 лет.

После проведенной диагностики были получены следующие результаты. По методике «Шкала тревожности» Р. Кондаша низкий уровень тревожности в группе испытуемых выявлен у 62 % (21 человек), несколько повышен уровень тревожности у 30 % (10 человек) испытуемых, высокий уровень тревожности в группе испытуемых выявлен у 8 % (3 человека).

По методике тест-опросник самооотношения (ОСО) В.В. Столина, С.Р. Пантилеева низкий уровень самооотношения в группе испытуемых выявлен у 17,5 % (6 человек), средний уровень самооотношения в группе испытуемых выявлен у 65 % (22 человека), высокий уровень самооотношения в группе испытуемых выявлен у 17,5 % (6 человек).

По результатам диагностики по методике опросник «Самочувствие, активность, настроение» (САН) В.А. Доскина, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарая и М.П. Мирошникова низкий уровень функционального состояния в группе испытуемых выявлен у 17,5 % (6 человек). Средний уровень функционального состояния в группе испытуемых выявлен у 61,5 % (21 человек), высокий уровень функционального состояния в группе испытуемых выявлен у 21 % (7 человек).

Опираясь на полученные результаты, мы пришли к выводу о необходимости реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ.

На формирующем этапе исследования нами была реализована программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятых классов при подготовке к ОГЭ, которая состоит из 10 занятий, продолжительностью 2 часа. Занятия проводились 2 раза в неделю во внеурочное время.

После реализации программы была проведена повторная диагностика по тем же методикам, что и на констатирующем эксперименте.

Из результатов проведенной диагностики после реализации программы по методике «Шкала тревожности» Р. Кондаша мы видим, что Нормальный уровень тревожности в группе испытуемых изменился в сторону повышения с 62 % (21 человек) до 73,5 % (25 человек). Количество испытуемых с несколько повышенным уровнем тревожности снизилось с 30 % (10 человек) до 23,5 % (8 человек). Количество испытуемых с высоким уровнем тревожности снизилось с 8 % (3 человека) до 3 % (1 человек).

По результатам диагностики после реализации программы по методике тест-опросник самооотношения (ОСО) В.В. Столина, С.Р. Панталева произошли следующие изменения: количество испытуемых с низким уровнем самооотношения в группе испытуемых снизилось с 17,5 % (6 человек) до 11,8 % (4 человека). Количество испытуемых, имеющих средний уровень самооотношения, снизилось с 65 % (22 человека) до 61,8 % (21 человек). Соответственно количество подростков с высоким уровнем самооотношения выросло с 17,5 % (6 человек) до 26,4 % (9 человек).

Результаты исследования по методике опросник «Самочувствие, активность, настроение» (САН) В.А. Доскина, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарая и М.П. Мирошникова после реализации программы показывают следующее: количество испытуемых с низким уровнем функционального состояния снизилось с 17,5 % (6 человек) до 11,8 % (4 человека). Количество испытуемых, имеющих средний уровень функционального состояния, снизилось с 61,5 % (21 человек) до 58,8 % (20 человек). Соответственно количество учащихся девятых классов с высоким уровнем выросло с 21 % (7 человек) до 29,4 % (10 человека).

Для проверки эффективности реализованной программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятых классов при подготовке к ОГЭ мы воспользовались методом

математической статистики Т-критерий Вилкоксона. В ходе расчетов по методике «Шкала тревожности» Р. Кондаша было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости ($T_{эмп}=8,5$), по методике тест-опросник самоотношения (ОСО) В.В. Столина, С.Р. Пантилеева эмпирическое значение находится в зоне значимости ($T_{эмп}=45$), по методике опросник «Самочувствие, активность, настроение» (САН) В.А. Доскина, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарая и М.П. Мирошникова эмпирическое значение находится в зоне значимости ($T_{эмп}=40$), следовательно, можно сделать вывод, что значимые сдвиги в психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся 9 в период подготовки к ОГЭ до и после реализации программы присутствуют. Это означает, что изменения, которые произошли после реализации программы, являются статистически значимыми, соответственно гипотеза исследования подтвердилась.

Цель работы достигнута, поставленные задачи решены.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ананьев Б. А. Введение в психологию здоровья / Б. Г. Ананьев. – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – 123 с. – ISBN 5-7997-0078-3.
2. Аракелов Н. Е Тревожность : методы ее диагностики и коррекции / Н. Е. Аркелов // Вестник МУ. Сер. Психология. – 2020. – № 1. – С. 18–24.
3. Бабаева А. Б. Тревожность в подростковом возрасте как следствие отношений с родителями / А. Б. Бабаева, О. Н. Дувалина // Colloquium-Journal. – 2020. – № 15-3 (67). – С. 5–8.
4. Баринов Д. Н. Социальное настроение тревоги и страха : сущность, структура, особенности функционирования / Д. Н. Баринов // Социодинамика. – 2019. – № 7. – С. 39–53.
5. Батыршина А. Р. Динамика стресса учащихся в условиях подготовки и сдачи ОГЭ и ЕГЭ : постановка проблемы / А. Р. Батыршина, Т. М. Иванова // Гуманизация образования. – 2019. – № 6. – С. 125–137.
6. Божович Л. И. Избранные психологические труды. Психология формирования личности / Л. И. Божович. – Москва : Международная педагогическая академия, 2015. – 414 с. – ISBN 5-87977-023-0.
7. Булычева Е. В. Психоэмоциональное благополучие и образ жизни городских и сельских школьников в период дистанционного обучения / Е. В. Булычева, О. М. Жданова // Вестник новых медицинских технологий. – 2021. – Т. 28, № 4. – С. 15–20.
8. Быховец Ю. В. Личностная тревожность и регуляция эмоций в контексте изучения посттравматического стресса / Ю. В. Быховец, М. А. Падун // Клиническая и специальная психология. – 2019. – Т. 8, № 1. – С. 78–89.

9. Васенкина В. В. Особенности развития эмоциональной сферы мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста / В. В. Васенкина // Студенческая наука и XXI век. – 2020. – Т. 17, № 2-2 (20). – С. 167–169.
10. Власенкова И. Н. Экспериментально-психологическое исследование эмоционально-личностной сферы девиантных подростков / И. Н. Власенкова, М. С. Скавронская // Вопросы психического здоровья детей и подростков. – 2020. – Т. 20, № 4. – С. 23–30.
11. Выготский Л. С. Вопросы детской психологии / Л. С. Выготский. – Москва : Наука, 2017. – 598 с. – ISBN 5-87852-033-8.
12. Ганузин В. М. Постдидактическое стрессовое расстройство у детей и подростков : размышления над проблемой / В. М. Ганузин, Б. Д. Борохов // Вопросы психического здоровья детей и подростков. – 2022. – Т. 22, № 3. – С. 85–89.
13. Горяйнова Н. М. Психология управления : учеб. пособие / Н. М. Горяйнова, В. Н. Горяйнов. – 2-е изд. – Челябинск, Саратов : Южно-Уральский институт управления и экономики, Ай Пи Эр Медиа, 2019. – 274 с. – ISBN 5-89357-113-4.
14. Гусев С. А. Психологические особенности лиц с высоким уровнем тревожности и возможности его коррекции посредством КПТ-тренинга / С. А. Гусев, И. А. Скиртач // Инновационная наука : психология, педагогика, дефектология. – 2019. – Т. 2, № 2. – С. 16–33.
15. Дмитриева К. Г. Исследование взаимосвязи тревожности и развития творческого мышления младших школьников / К. Г. Дмитриева // Аллея науки. – 2019. – Т. 1, № 6 (33). – С. 860–866.
16. Долгова В. И. Влияние творческого междисциплинарного сотрудничества на коррекцию тревожности обучающихся / В. И. Долгова, Л. А. Батальцева // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2021. – № 1 (161). – С. 244–261.

17. Долгова В. И. Исследование развития лидерских качеств у старших подростков / В. И. Долгова, Н. В. Крыжановская, Е. А. Кузнецова // Институциональная перезагрузка образовательной системы. – 2018. – С. 45–50.
18. Долгова В. И. Особенности превентивной работы со страхами дошкольников в условиях дошкольного образовательного учреждения / В. И. Долгова, О. А. Кондратьева, Д. Л. Абдыраманова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2022. – № 1. – С. 62–79.
19. Долгова В. И. Педагогические технологии преодоления деструкций конфликтного взаимодействия студентов колледжа, обучающихся по специальности «Юриспруденция» / В. И. Долгова, М. А. Антоненко // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2022. – № 6. – С. 16–32.
20. Долгова В. И. Формирование конструктивных стратегий конфликтного поведения : программа и результаты / В. И. Долгова, О. А. Кондратьева, Я. Д. Столбина // Современные научные исследования в сфере педагогики и психологии. – 2022. – С. 159–163.
21. Дубовская Е. М. Социальная психология малой группы / Е. М. Дубовская, Р. Л. Кричевский. – Москва : Изд-во АспектПресс, 2019. – 318 с. – ISBN 5-7997-0078-3.
22. Евсеев А. В. Как самооценка и тревожность соотносятся с успешностью в спортивной деятельности / А. В. Евсеев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 12 (178). – С. 117–120.
23. Елисеева Ю. В. Медико-социальные аспекты сохранения здоровья подростков / Ю. В. Елисеева // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2019. – Т. 27, № 2. – С. 113–117.
24. Еремин Д. Д. Эмпирическое исследование уровня тревожности старших школьников в период подготовки к экзамену / Д. Д. Еремин, Е. А. Винарчик // Ярославский психологический вестник. – 2021. – № 3(51). – С. 91–94.

25. Жолудева С. В. Взаимосвязь готовности к будущей профессии и проявления экзаменационной тревожности к сдаче единого государственного экзамена / С. В. Жолудева, Р. Ф. Темирбулатова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2019. – Т. 7, № 5. – С. 52–55.
26. Зарецкий В. К. Проблема эффективности родительской помощи детям в ситуациях учебных трудностей с позиций рефлексивно-деятельностного подхода и когнитивно-бихевиоральной терапии / В. К. Зарецкий, А. А. Агеева // Консультативная психология и психотерапия. – 2021. – Т. 29, № 3 (113). – С. 159–179.
27. Илюхин А. Г. Факторы эмоционального выгорания в учебной деятельности старших школьников / А. Г. Илюхин // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. – 2020. – Т. 19, № 4 (46). – С. 106–113.
28. Коваленко Н. П. Эмоциональные процессы в ресурсной психотерапии / Н. П. Коваленко // Вестник психофизиологии. – 2015. – № 1. – С. 15–22.
29. Кочубей Б. Снимаем маску с тревоги / Б. Кочубей, Е. Новикова // Семья и школа. – 2018. – № 11. – С. 44–56.
30. Кудинов П. И. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и компонентов личностной и ситуативной тревожности у молодежи / П. И. Кудинов // Аллея науки. – 2022. – Т. 1, № 9 (72). – С. 11–16.
31. Кузнецова Е. В. Арт-терапия как средство коррекция эмоционального неблагополучия младших школьников / Е. В. Кузнецова // Вопросы педагогики. – 2022. – № 1-1. – С. 167–171.
32. Кутепова Д. В. Профилактика тревожности у младших школьников / Д. В. Кутепова // Наука и образование. – 2019. – С. 68–74.
33. Лапшина Л. М. Проявления школьной тревожности обучающихся с задержкой психического развития на этапе перехода в основную школу / Л. М. Лапшина, М. С. Коробинцева // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2022. – № 3 (169). – С. 251–273.

34. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – Москва : Книга по Требованию, 2012. – 130 с. – ISBN 5-89357-113-4.
35. Лукьянова Е. А. Взаимосвязь эмоциональной сферы и самооценки личности в юношеском возрасте / Е. А. Лукьянова // Синергия Наук. – 2020. – № 52. – С. 470–478.
36. Маралов В. Г. Феномены адекватного реагирования, преувеличения или преуменьшения людьми опасностей / В. Г. Маралов, В. А. Ситаров, М. А. Кудака [и др.] // Перспективы науки и образования. – 2020. – № 3 (45). – С. 360–378.
37. Мелентьева Д. М. Исследование влияния уровня тревожности на адаптацию пятиклассников / Д. М. Мелентьева, В. И. Долгова // Институциональная перезагрузка образовательной системы. – 2018. – С. 55–60.
38. Немов Р. С. Психология / Р. С. Немов. – Москва : Владос, 2018. – 593 с. – ISBN 5-691-00233-3.
39. Никонова Е. А. Психологические особенности стрессоустойчивость у студентов 1 курса во время экзаменационной сессии / Е. А. Никонова, А. М. Баниюнес, Р. Р. Халфина // Международный студенческий научный вестник. – 2019. – № 3. – С. 59–63.
40. Оганесова Н. Л. Понятие тревожности и ее проявления у детей старшего дошкольного возраста / Н. Л. Оганесова // На пересечении языков и культур. Актуальные вопросы гуманитарного знания. – 2022. – № 1 (22). – С. 365–369.
41. Панфилов А. Н. Коррекция тревожности у младших школьников в процессе организации внеурочных мероприятий / А. Н. Панфилов, И. Ф. Абдуллина // Интернаука. – 2022. – № 16-2 (239). – С. 58–60.

42. Полянский Д. В. Страх как объект социального производства / Д. В. Полянский // Проблемы современного образования. – 2020. – № 1. – С. 16–23.
43. Пори́на Н. Ю. Уровень тревожности и клинико-психологические особенности учащихся пятых классов общеобразовательной школы / Н. Ю. Пори́на, Н. В. Семакина, М. В. Злоказова // Вятский медицинский вестник. – 2019. – № 1 (61). – С. 42–45.
44. Приходько Д. А. Как справиться со стрессом при подготовке к государственной итоговой аттестации / Д. А. Приходько // Modern Science. – 2021. – № 10-2. – С. 354–356.
45. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков : психологическая природа и возрастная диалектика / А. М. Прихожан. – Москва : Московский Психолого-социальный институт, 2015. – 422 с. – ISBN 978-5-469-01499-7.
46. Проценко И. В. Исследование взаимосвязи тревоги и агрессивного поведения у школьников старших классов / И. В. Проценко, Н. Е. Максимова, А. О. Римашевская, Л. А. Мурашова // Социальная и клиническая психиатрия. – 2020. – Т. 30, № 1. – С. 73–76.
47. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 2016. – 742 с. – ISBN 978-5-459-01141-8.
48. Савельева Е. А. Проблема экзаменационной тревожности старших школьников в современной психологии / Е. А. Савельева // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2021. – № 2-1 (70). – С. 136–141.
49. Савина Е. А. Исследование психологических проблем и потребности в консультации педагога-психолога у школьников 7-х, 9-х и 11-х классов / Е. А. Савина, А. Е. Эстерле, И. А. Савенкова [и др.] // Психологическая наука и образование. – 2019. – Т. 24, № 4. – С. 92–104.

50. Сагилян Э. М. Сказкотерапия как метод психологической коррекции страхов у детей старшего дошкольного возраста / Э. М. Сагилян, В. В. Савицкая // Гуманитарные исследования в XXI веке. – 2020. – № 1. – С. 26–31.

51. Святохина В. О. Методы психопрофилактики и психокоррекции тревожности школьников / В. О. Святохина // Вестник Казахского гуманитарно-юридического инновационного университета. – 2019. – № 1 (41). – С. 82–85.

52. Сергеева М. А. Влияние мотивации достижения и личностной тревожности на успеваемость старших школьников / М. А. Сергеева, А. С. Кубекова // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2021. – Т. 10, № 1-1. – С. 85–91.

53. Сетко Н. П. Формирование стресса и его проявления у учащихся старших классов в условиях действия различного уровня напряженности учебного процесса / Н. П. Сетко, Е. В. Булычева, И. А. Сетко // Профилактическая медицина. – 2019. – Т. 22, № 6-2. – С. 61–66.

54. Синякова М. Г. Психологическая безопасность обучаемых в учреждениях дополнительного образования детей / М. Г. Синякова, Л. А. Захарова // Актуальные проблемы психологического знания. – 2019. – № 2 (51). – С. 43–51.

55. Солынин Н. Э. Психологические причины тревожности в подростковом возрасте / Н. Солынин // Ярославский педагогический вестник. – 2019. – № 6. – С. 67–74.

56. Степанько А. Н. Социальная тревога и избегание ситуаций оценивания / А. Н. Степанько, А. М. Добыш // Modern Science. – 2022. – № 6-4. – С. 133–135.

57. Степанько А. Н. Социальная тревожность / А. Н. Степанько // Modern Science. – 2022. – № 5-1. – С. 392–394.

58. Тарасова С. Ю. Взаимосвязь агрессивности и школьной тревожности / С. Ю. Тарасова // Школа будущего. – 2019. – № 5. – С. 3–10.

59. Ткачева Е. В. Связь уровня тревожности со склонностью к депрессивным состояниям у старших школьников / Е. В. Ткачева // Научный альманах. – 2020. – № 1-2 (63). – С. 121–123.

60. Тхостов А. Ш. Психологическое содержание тревоги и профилактики в ситуации инфодемии : защита от коронавируса или «порочный круг» тревоги? / А. Ш. Тхостов, Е. И. Рассказова // Консультативная психология и психотерапия. – 2020. – Т. 28, № 2(108). – С. 70–89.

61. Фельдштейн Д. И. Мир детства в современном мире. Проблемы и задачи исследования / Д. И. Фельдштейн. – Москва : МПСУ, 2013. – 336 с. – ISBN 978-5-9770-0694-1.

62. Фрейд З. Психоанализ и детские неврозы / З. Фрейд. – Санкт-Петербург : Алетейя, 2017. – 504 с. – ISBN 5-89329-020-3.

63. Хорни К. Собрание сочинений в 3 т. Т. 2 : Тревожность / К. Хорни. – Москва : Смысл, 2017. – 402 с. – ISBN 5-89357-004-9.

64. Шерешкова Е. А. Психологическая коррекция тревожности у старших подростков в предэкзаменационный период / Е. А. Шерешкова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2022. – Т. 10, № 5. – С. 67–72.

65. Эльконин Д. Б. Избранные психологические труды / Д. Б. Эльконин. – Москва : Психология, 2016. – 516 с. – ISBN 5-7155-0035-4.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики ситуативной тревожности

При проведении исследования на этапе диагностики уровня ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ мы использовали следующие психодиагностические методики:

1. Методика «Шкала тревожности» Р. Кондаша (адапт. А. М. Прихожан).

Возрастная категория испытуемых: подростки.

Настоящая шкала тревожности была разработана А.М. Прихожан в 1980-1983 гг. по принципу «Шкалы социально-ситуационного страха, тревоги» Р. Кондаша для оценки уровня тревожности. Особенность шкал такого типа состоит в том, что в них испытуемый оценивает ситуацию на предмет силы тревожных ощущений. Преимущество такого типа шкал заключается в выявлении основных источников тревоги, также в меньшей степени они оказываются в зависимости от особенностей развития у учащихся самонаблюдения и рефлексии.

Методика включает ситуации трех типов: связанные со школой, общением с педагогом; актуализирующие представления о себе; ситуации коммуникации. Соответственно, виды тревожности этого опросника обозначены так: школьная, самооценочная, межличностная. Испытуемым необходимо ответить на 50 вопросов. Учащимся предлагаются ситуации, наиболее часто встречающиеся в жизни. Если ситуация не кажется неприятной, то необходимо поставить цифру 0. Если данная ситуация вызывает волнение, тревогу, то 1. Если ситуация достаточно неприятна, что хочется ее избежать, то 2. Если очень неприятна вызывает страх, тревогу, то 3. Если ситуация крайне неприятна, вызывает очень сильный страх и очень сильную тревогу, то 4. Задача испытуемых – представить насколько можно более ярко каждую ситуацию.

Подсчитывается общая сумма баллов отдельно по каждому разделу шкалы и по шкале в целом. Полученные результаты интерпретируются как показатели соответствующих видов тревожности, показатели по всей шкале отражают общий уровень тревожности.

2. Тест-опросник самооотношения (ОСО) В.В. Столина, С.Р. Пантилеева.

Возрастная категория испытуемых: подростки.

Опросник самооотношения направлен на выявление уровня самооотношения испытуемого к самому себе. Разработан В.В. Столиным и С. Р. Пантилеевым в 1985 г. Опросник позволяет выявить три уровня самооотношения, отличающихся по

степени обобщенности: глобальное самоотношение; самоотношение, дифференцированное по самоуважению, аутосимпатии, самоинтересу и ожиданиям отношения к себе; уровень конкретных действий (готовности к ним) в отношении к своему «Я». В качестве исходного принимается различие содержания «Я-образа» (знания или представления о себе, в том числе и в форме оценки выраженности тех или иных черт) и самоотношения. Опросник содержит 57 вопросов-суждений, на которые необходимо ответить положительно («да») или отрицательно («нет»).

Методика включает следующие шкалы:

Шкала S – глобальное самоотношение; измеряет интегральное чувство «за» или «против» собственно «Я» испытуемого.

Шкала I – самоуважение.

Шкала II – аутосимпатия.

Шкала III – ожидаемое отношение от других.

Шкала IV – самоинтерес.

Также выделены семь шкал, направленных на измерение выраженности установки на те или иные внутренние действия в адрес «Я» респондента.

Шкала 1 – самоуверенность;

Шкала 2 – отношение других;

Шкала 3 – самопринятие;

Шкала 4 – саморуководство, самопоследовательность;

Шкала 5 – самообвинение;

Шкала 6 – самоинтерес;

Шкала 7 – самопонимание.

Сырые баллы по каждой шкале переводятся в стены. Количество стен варьирует от 0 до 15 и является основанием для интерпретации. Значение в 1-3 стена, согласно инструкции, являются низким, 4-7 – средним, 8-19 высоким. Используется номинальная шкала измерения.

3. Опросник «Самочувствие, активность, настроение» (САН)
В.А. Доскина, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарай и М.П. Мирошниковой.

Возрастная категория испытуемых: для психодиагностического обследования лиц в возрасте от 14 до 60-65 лет без каких-либо ограничений по половым, социальным, профессиональным, образовательным и т.п. признакам.

Методика САН является разновидностью опросников состояний и настроений. Разработан В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарай, М.П. Мирошниковым в 1973 г. При разработке методики авторы исходили из того, что три основные

составляющие функционального психоэмоционального состояния и – самочувствие, активность и настроение могут быть охарактеризованы полярными оценками, между которыми существует континуальная последовательность промежуточных значений.

Тест предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (по первым буквам этих функциональных состояний и назван опросник). САН представляет собой карту (таблицу), которая содержит 30 пар слов, отражающих исследуемые особенности психоэмоционального состояния (самочувствие, настроение, активность). Испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и расположена между тридцатью парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый должен выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается количество баллов по каждой из них. Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого, соответственно, среднем уровне тревожности, оценки ниже 4 свидетельствуют о неблагоприятном состоянии и высоком уровне тревожности. Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 5,0 – 5,5 балла.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты констатирующего исследования ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ

Таблица 2.1 – Результаты диагностики ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ по методике «Шкала тревожности» Р. Кондаша

№	Количество баллов	Уровень ситуативной тревожности
1	45	Нормальный
2	42	Нормальный
3	63	Несколько повышен
4	66	Несколько повышен
5	51	Нормальный
6	72	Несколько повышен
7	53	Нормальный
8	85	Высокий
9	36	Нормальный
10	32	Нормальный
11	71	Несколько повышен
12	48	Нормальный
13	50	Нормальный
14	88	Высокий
15	53	Нормальный
16	65	Несколько повышен
17	49	Нормальный
18	31	Нормальный
19	35	Нормальный
20	68	Несколько повышен
21	47	Нормальный
22	42	Нормальный
23	71	Несколько повышен
24	44	Нормальный
25	51	Нормальный
26	70	Несколько повышен
27	87	Высокий
28	52	Нормальный
29	54	Нормальный
30	72	Несколько повышен
31	49	Нормальный
32	48	Нормальный
33	73	Несколько повышен
34	36	Нормальный
Итого	Нормальный уровень – 21 человек; Несколько повышенный уровень – 10 человек; Высокий уровень – 3 человека.	

Таблица 2.2 – Результаты диагностики ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ по методике тест-опросник самооотношения (ОСО) В.В. Столина, С.Р. Пантилеева

№	Количество баллов	Уровень самооотношения
1	1	Низкий
2	5	Средний
3	7	Средний
4	13	Высокий
5	15	Высокий
6	17	Высокий
7	4	Средний
8	6	Средний
9	3	Низкий
10	5	Средний
11	10	Высокий
12	2	Низкий
13	7	Средний
14	6	Средний
15	3	Низкий
16	14	Высокий
17	5	Средний
18	4	Средний
19	5	Средний
20	6	Средний
21	2	Низкий
22	7	Средний
23	6	Средний
24	5	Средний
25	6	Средний
26	5	Средний
27	16	Высокий
28	2	Низкий
29	7	Средний
30	4	Средний
31	6	Средний
32	5	Средний
33	7	Средний
34	4	Средний
Итого	Низкий уровень – 6 человек; Средний уровень – 22 человека; Высокий уровень – 6 человек.	

Таблица 2.3 – Результаты диагностики ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ по методике «Опросник «Самочувствие, активность, настроение» (САН) В.А. Доскина, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарая и М.П. Мирошникова»

№ п/п	Количество баллов	Уровень тревожности
1	18	Низкий
2	12	Средний
3	3	Высокий
4	15	Средний
5	5	Высокий
6	13	Средний
7	14	Средний
8	16	Средний
9	17	Низкий
10	12	Средний
11	14	Средний
12	19	Низкий
13	8	Высокий
14	4	Высокий
15	18	Низкий
16	15	Средний
17	16	Средний
18	14	Средний
19	7	Высокий
20	16	Средний
21	19	Низкий
22	15	Средний
23	14	Средний
24	16	Средний
25	15	Средний
26	9	Высокий
27	14	Средний
28	20	Низкий
29	12	Средний
30	14	Средний
31	16	Средний
32	15	Средний
33	6	Высокий
34	14	Средний
Итого	Низкий уровень – 6 человек; Средний уровень – 21 человек; Высокий уровень – 7 человек.	

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа психолого-педагогической ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ

Актуальность снижения тревожности на этапе подготовки к ОГЭ трудно недооценить. Это связано с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ОГЭ как форма экзамена появился сравнительно недавно и ввиду внедрения каждый год меняются требования к проведению экзамена, и с тем, что такая форма проведения экзамена для многих выпускников является непривычной и пугающей. Все это привело к необходимости создания тренинговой программы, позволяющей помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

Разработанная программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ОГЭ, кроме того с ее помощью выпускники могут научиться различным приемам эффективного запоминания, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену. Основным блоком данной программы выступает обучение приемам релаксации и снятия нервномышечного напряжения, формирование позитивного образа «Я» и повышение самооценки. Так же в программе прописаны два занятия, которые направлены на повышение уверенности в себе, так как уверенность в себе, в свои силы является ключом к успешной сдаче экзамена. Таким образом, программа позволяет выпускникам научиться эффективно работать и эффективно отдыхать.

В каждом занятии выделяются по 3 этапа: вводный, основной и завершающий.

Вводный этап содержит упражнения приветствия и разминки. Эти упражнения направлены на создание положительного эмоционального фона, сплочения группы и доверительной атмосферы.

На вводный этап, в который входит по 1-2 упражнения, отводится 5 минут.

Основной этап является в тренинге самым важным. Именно на этом этапе проводятся самые разнообразные методы, помогающие достичь поставленные цели тренинга.

В основной этап входят 2-3 упражнения. Длительность данного этапа составляет около 30 минут (время варьируется от скорости выполнения каждого упражнения).

Завершающий этап является особым в тренинге, так как именно на нем подводятся итоги всего занятия. Участники высказывают свое мнение, обозначают плюсы и минусы каждого упражнения. Именно на этом этапе участники могут

освободиться от внутреннего эмоционального напряжения, сопровождающего их на протяжении всего занятия.

Завершающий этап, включающий в себя 1 упражнение, длится 10 минут.

Данная тренинговая программа реализуется для подростков 14-16 лет, находящихся на этапе подготовки к ОГЭ.

Данная программа направлена на снижение уровня тревожности подростков на этапе подготовки к ОГЭ, снятие психоэмоциональных зажимов, развитие навыков активного запоминания.

Целевая аудитория: подростки 14-16 лет, находящихся на этапе подготовки к ОГЭ.

Проблема: Подготовка школьников к экзаменам связана с большой нагрузкой и напряжением организма. Изменить предэкзаменационную и экзаменационную ситуацию, уменьшить интенсивность подготовки, процедуру проведения экзамена невозможно, однако возможно помочь созданию позитивного эмоционального настроения школьников на экзамен, снизить экзаменационные страхи, тревоги, обучить эмоциональной саморегуляции при сдаче экзаменов, тем самым способствовать сохранению психологического здоровья школьников. А также научить школьников активным техникам запоминания, созданию благоприятного режима дня для подготовки к экзамену.

Цель программы: создание условий для формирования оптимального уровня тревожности подростков перед сдачей ОГЭ.

Задачи:

- 1) снижение уровня тревожности в стрессовых ситуациях;
- 2) снижение уровня нервно-психического напряжения;
- 3) развитие коммуникативных навыков;
- 4) формирование адекватной самооценки;
- 5) формирование навыков внутреннего самоконтроля;
- 6) усиление процессов сплоченности коллектива.

Продолжительность программы: 10 встреч по 2 раза в неделю.

Продолжительность каждого занятия: 45 минут.

Участники тренинга: 15 учащихся девятых классов (14-16 лет), у которых по результатам начальной диагностики был выявлен высокий уровень тревожности.

Методы и приемы: диагностические методики; мини-лекция; беседа; дискуссия; игра; психогимнастические упражнения; проективные методы; техники арт-терапии;

релаксационные методы; психофизиологические методы; телесно-ориентированные техники; метафорические притчи и истории.

Условия проведения тренинга:

1. Просторное помещение.
2. Мягкое ковровое покрытие.
3. Мебель.
4. Доска или стенд.
5. Необходимые канцтовары (ручки, карандаши, картон, цветная бумага, бумага формата А4).
6. Компьютер, интерактивная доска, проектор.
7. Мяч

Правила поведения в тренинге.

1. Единая форма обращения участников друг к другу.
2. Общение по принципу "здесь и теперь": во время тренинга все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.
3. Конфиденциальность происходящего – все, что происходит во время тренинга, за пределами класса не разглашается и не обсуждается.
4. Персонализация высказываний – избегать безличных слов и выражений, говорить только от своего имени, не говорить за кого-то другого.
5. Искренность в общении – во время тренинга говорить то, что думаешь и чувствуешь.
6. Уважение к собеседнику – внимательно слушать и не перебивать друг друга, давая возможность высказаться. После того, как человек закончит говорить, задать вопросы или высказать свою точку зрения.
7. Пунктуальность. Следует вовремя приходить на тренинг.

Таблица 3.1 – Этапы и алгоритм реализации программы

№ занятия	Тема	Задачи, решаемые на занятии	Упражнения и психотехники
Занятие № 1	ОГЭ: плюсы и минусы.	1. Познакомить участников тренинга друг с другом. Разработка общих правил. 2. Познакомить участников тренинга с процедурой проведения ОГЭ, для снижения тревоги. 3. Повысить интерес учащихся к ОГЭ.	1. Приветствие. 2. Ассоциации. 3. Общая характеристика ОГЭ (мини лекция). 4. Дискуссия на тему: плюсы и минусы ОГЭ. 5. «Символ экзамена». 6. Рефлексия. 7. Хвастунишка.

Продолжение таблицы 3.1

Занятие № 2	Как лучше подготовиться к экзамену?	1. Знакомство подростков с эффективными способами подготовки к экзамену.	1.Приветствие «Снежный ком» 2. Упражнение «Настроение дождя» 3. Тест «Моральная устойчивость» 4. Мини-лекция «Как готовиться к экзамену?» 5. Упражнение «Представь, что ты это сможешь» 6. Рефлексия
Занятие № 3	Память и приемы запоминания.	1. Знакомство с методами активного запоминания как условием успешной подготовки к ОГЭ. 2. Развитие процессов памяти.	1.Упражнение «Комплимент» 2. Упражнение «На льдине». 3. Мини-лекция: Методы активного запоминания 4. Упражнение «Я хвалю себя за то, что...» 5. Упражнение «Покажи пальцем» 6. Рефлексия.
Занятие № 4	Как справиться со стрессом на экзамене? (часть 1).	1.Познакомить учащихся с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации.	1. Упражнение «Самое трудное» 2. Анкета «Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу» 3. Упражнение «Состояние тревоги и спокойствия» 4. Упражнение «Сосредоточение на предмете» 5. Мышечная и дыхательная релаксация 6. Рефлексия.
Занятие № 5	Как справиться со стрессом на экзамене (часть 2).	1.Познакомить учащихся с основными способами снижения тревоги и волнения в стрессовой ситуации	1.Упражнение «поменяйтесь местами» 2. Упражнение «Счет до 30» 3. Упражнение «приставным шагом» 4.Мини-лекция «Как справиться с паникой на экзамене?» 5.Притча «Возможность, которая предлагает нам жизнь» 6. «Разыгрываем роли» 7.Рефлексия

Продолжение таблицы 3.1

Занятие № 6	Способы снятия нервно психического напряжения	1. Познакомить учеников с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации	1.Приветствие без слов. 2. Упражнение «Откровенно говоря». 3. Упражнение «Эксперимент» 4.Упражнение «Если не..» 5. Способы снятия нервно-психического напряжения (мини-лекция). 6.Психотехника «Прощай напряжение». 7. Рефлексия.
Занятие № 7	Способы снятия нервно психического напряжения	1. Познакомить учеников с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации	1.Приветствие 2.Ресурсные образы 3.Упражнение «Памятка» 4. Снятие напряжения в 12 точках 5.Упражнение «Лимон» 6. Упражнение «Воздушный шарик» 7. Релаксация
Занятие № 8	Уверенность на экзамене	1. Повысить уверенность в себе, в своих силах. 2. Актуализация внутренних ресурсов	1. Разминочное упражнение «Я могу..Я люблю...Я хочу». 2.Упражнение «Статуя уверенности и неуверенности» 3. Упражнение «Мои ресурсы». 4. Уверенность на экзамене (мини-лекция). 5. Упражнение «Символ уверенности». 6. Упражнени «Декларация моей самооценности». 7. Рефлексия.
Занятие № 9	Уверенность на экзамене (часть 2)	1. Повысить уверенность в себе, в своих силах. 2. Актуализация внутренних ресурсов	1. Упражнение «Дорисуй и передай» 2. Упражнение «Аааааа» 3. Игра «Стряхни» 4. Упражнение «Приятно вспомнить» 5. Упражнение «Чего я хочу достичь» 6. Рефлексия

Продолжение таблицы 3.1

Занятие № 10	Формирование позитивного отношения к своему «Я».	1.Формирование позитивного отношения к своему «Я» 2. Повышение самооценки	1.«Я знаю, что у тебя..» 2. Упражнение «Путаница» 3. Упражнение «Я звезда» 4. «Предложение Я» 5.Упражнение «Расслабление» 6. Рефлексия.
--------------	--	--	--

Перечень и описание программных мероприятий

Занятие № 1.

Тема: знакомство участников друг с другом. Плюсы и минусы ОГЭ.

Цель: выработка адекватного представления о ОГЭ.

Задачи:

1. Познакомить участников тренинга друг с другом.
2. Познакомить участников тренинга с процедурой проведения ОГЭ, для снижения тревоги.
3. Повысить интерес учащихся к ОГЭ.

1.Приветствие.

Цель: снятие психофизического напряжения, создание атмосферы безопасности на занятии.

Инструкция: «Представьте, пожалуйста. Назовите свой любимый цвет, любимое блюдо, расскажите о своих увлечениях». Упражнение выполняется по кругу.

2. Упражнение «Ассоциации».

Цель: настрой на тему, возможность поделиться своими чувствами по поводу экзамена.

Инструкция: «Ассоциации – это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово. Придумайте ассоциации на слово «экзамен». Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову». Так же на протяжении всех занятий будут вводиться правила, сформулированные в форме слогана.

3.Общая характеристика ОГЭ (мини лекция).

4. Дискуссия на тему: «Плюсы и минусы ОГЭ».

Цель: выработка объективного отношения к ОГЭ.

Инструкция: «Ребята, какие плюсы имеет ОГЭ? А какие имеет минусы? Давайте их обсудим!». (см. Приложение 2)

5. Упражнение «Символ экзамена». Цель: проработка тревоги и страха перед экзаменами.

Инструкция: «На листе бумаги нарисуйте, пожалуйста, символ (метафору) экзамена». Давайте обсудим ваши рисунки.

6. Рефлексия.

Цель: получение обратной связи от участников группы о прошедшем занятии.

Инструкция: «Скажите ребята, что важного, интересного и полезного было для вас на этом занятии?»

7. Упражнение «Хвастунишка».

Цель: снятие напряжения после занятия, создание позитивного настроения.

Инструкция: «Сейчас мы с вами будем хвастаться: «Я самый..., я лучше всех». Ребята вам понравилось наше занятие? До скорых встреч!

Занятие № 2.

Тема: Как лучше подготовиться к экзамену?

Цель: Знакомство подростков с эффективными способами подготовки к экзамену.

Задачи:

1. Знакомство с эффективными способами подготовки к экзамену.
2. Повышение уверенности в себе.
3. Оценка моральной устойчивости.

1.Приветствие «Снежный ком»

Цель: разряжение обстановки, настраивание на совместную работу.

Здравствуйте, ребята! Давайте встанем круг. Первый участник произносит любое слово. Следующий по кругу участник произносит предыдущее, а затем любое другое. Следующий произносит предыдущие два и добавляет одно свое и т.д.

2. Упражнение «Настроение дождя»

Цель: поднятие настроения участников.

Давайте представим, что настроение – это дождь.

а) Прикоснитесь ладошками к ладоням соседа и, слушая инструкцию постукиваем ладонями, изображая дождь.

– Дождик начался и медленно постукивает по асфальту... он учащается..., а теперь и звуки его усиливаются, сейчас он набирает силу и еще сильнее бьет по асфальту, теперь он приостанавливается... и медленно заканчивается.

б) Положите правую руку на колено соседа, сидящего справа, а левую на колено соседа слева. Будем также изображать дождь...

3.Тест «Моральная устойчивость»

Цель: предоставить подросткам возможность задуматься над своим образом жизни, над тем, как к ним относятся окружающие, не доставляют ли они своим обычным поведением неприятностей людям.

4. Мини-лекция «Как готовиться к экзамену?»

Цель: сообщить в доступной форме об эффективных способах подготовки к экзаменам.

5. Упражнение «Представь, что ты это сможешь»

Цель: повышение уровня самооценки перед экзаменом.

Инструкция: Ребята, я предлагаю вам представить то, что вы можете сделать и показать это. Чувствуйте себя свободно и ничего не опасайтесь!

6. Рефлексия.

Цель: получение обратной связи от участников группы о прошедшем занятии.

Инструкция: «Скажите ребята, что важного, интересного и полезного было для вас на этом занятии?»

Занятие № 3.

Тема: Память и приемы запоминания.

Цель: знакомство подростков с приемами запоминания.

Задачи:

1. Знакомство подростков с приемами запоминания.
2. Знакомство с методами активного запоминания.
3. Развитие памяти.

1. Упражнение «Комплимент»

Цель: разряжение обстановки, настраивание на совместную работу. Инструкция: Здравствуйте, ребята! Давайте встанем в круг. Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, За что-то похвалить. Принимающий кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!» Затем он дарит комплимент своему соседу, упражнение проводится строго по кругу.

Упражнение «На льдине» Цель: поднятие настроения участников. Инструкция: Ребята, перед вами рисунок льдины, состоящие из нескольких частей. Ваша задача – разместиться всей группой на наименьшем количестве частей льдины (стоя). При этом нельзя сходить на пол. После того как вы начнете «накапливаться» на льдине, я убираю освободившиеся куски. Какие впечатления остались после упражнения? Что вы чувствовали?

3. Мини-лекция: Методы активного запоминания

Цель: сообщить участникам тренинга о методах активного запоминания

4. Упражнение «Я хвалю себя за то, что...»

Цель: развитие эмпатии, повышение самооценки.

Инструкция: Я вам предлагаю похвалить себя за что-нибудь. Сейчас наступило время, когда хочется, чтобы больше хвалили, но это происходит так редко. И у вас есть сейчас возможность похвалить себя за что хотите! Итак, продолжите фразу «Я хвалю себя за то, что...»

Трудно ли было хвалить себя? Какие чувства вы испытали при этом?

5. Упражнение «Покажи пальцем» Цель: оценка пройденного занятия.

Инструкция: Ребята, я предлагаю вам оценить каждого участника по следующим параметрам: - Покажите самого активного сегодня

– Самого сонного; - Покажите того, кто сегодня особенно веселил группу; - Того, кто сегодня помог вам

– Покажите того, с кем хотели бы еще ближе познакомиться; - Покажите того, кто внес вклад в решение поставленных нами сегодня задач.

6. Рефлексия.

Цель: получение обратной связи от участников группы о прошедшем занятии.

Инструкция: «Скажите ребята, что важного, интересного и полезного было для вас на этом занятии?»

Занятие № 4.

Тема: Как справиться со стрессом на экзамене? (часть 1)

Цель: познакомить учащихся с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации.

Задачи:

1. Знакомство подростков с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации.

2. Знакомство с методами релаксации.

1. Упражнение «Самое трудное»

Цель: разряжение обстановки, настраивание на совместную работу.

Инструкция: Здравствуйте, ребята! Сейчас мы с вами поиграем. Встаньте в круг. Тот, у кого в руках оказывается мяч, должен продолжить фразу «Самое трудное на экзамене – это...» и бросить мяч любому другому человеку.

2. Анкета «Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу.»

Цель: выявить осведомленность участников в данном вопросе и обнаружить проблемы.

Инструкция: Сейчас я вам предлагаю ответить на следующие вопросы:

1. Как ты считаешь, подвержен ли ты стрессам?
2. Читал ли ты что-нибудь о стрессах?
3. Знаешь ли ты признаки стресса?
4. Как ты думаешь, на что влияет стресс?
5. Знаешь ли ты упражнения, при помощи которых можно нейтрализовать стресс?
6. Какие ощущения испытываешь в связи с предстоящими экзаменами?

Давайте обсудим ваши ответы.

3. Упражнение «Состояние тревоги и спокойствия»

Цель: дать возможность учащимся ощутить себя в ситуации тревоги, обратить внимание на свое самочувствие в этой ситуации.

Инструкция: Сейчас я вам предлагаю закрыть глаза и как можно лучше вспомнить или представить ситуацию, которая вызывает у вас тревогу или волнение. Необходимо обратить внимание на то, что происходит с физическим самочувствием, как каждый из вас ощущает себя в ситуации тревоги.

Затем вспомните ситуацию, в которой вы не волнуетесь, и снова обратить внимание на физическое самочувствие.

Давайте обсудим результаты и составим «портрет тревоги» и «портрет спокойствия». Необходимо обратить особое внимание на то, что тревога сопровождается напряжением, а спокойствие – расслабленностью.

4. Упражнение «Сосредоточение на предмете»

Цель: научить справляться с тревогой с помощью медитации.

Инструкция:

Каждый из вас должен выбрать любой предмет (часы, кольцо, ручку и т.д.) и положить его перед собой. В течение четырех минут удерживайте все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривайте, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли.

Справились ли вы с заданием? Что помогало и что мешало вам при выполнении этого упражнения?

5. Мышечная и дыхательная релаксация

Цель: научить справляться с мышечным напряжением, научить справляться с тревогой, используя дыхание.

Инструкция: Примите, пожалуйста, удобное положение, положите руки на колени и закройте глаза. Сосредоточьте ваше внимание на руках. Вам нужно ощутить тепло своих рук, их мягкость. Если в руках есть напряжение, просто позвольте ему быть.

О том, что достигнуто полное расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжелыми». Какие чувства вызвало у вас это упражнение? Удалось ли вам расслабиться? Расслабиться помогает также дыхательная релаксация.

Наиболее простой способ – это дыхание на счет. Нужно предложить детям принять удобную позу, закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре счета – выдох. Как меняется ваше состояние? Возникали ли трудности при выполнении упражнения?

6. Рефлексия.

Цель: получение обратной связи от участников группы о прошедшем занятии.

Инструкция: «Скажите ребята, что важного, интересного и полезного было для вас на этом занятии?»

Занятие № 5.

Тема: Как справиться со стрессом на экзамене? (часть 2)

Цель: познакомить учащихся с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации.

Задачи:

1. Знакомство подростков с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации.

2. Знакомство с методами релаксации.

1. Упражнение «Поменяйтесь местами»

Цель: раскрепощение, неформальное общение ребят.

Инструкция: Здравствуйте, ребята!

Сейчас мы с вами поиграем. Встаньте в круг и выберем водящего. Водящий должен выбрать какой-либо признак, например: «Поменяйтесь местами те, кто любит читать книги». Те участники, к которым этот признак относится, меняются местами. Итак, начнем.

2. Упражнение «Счет до 30»

Цель: развитие уверенности и внимательности.

Инструкция: Сейчас я вам предлагаю сыграть в очень интересную игру. Сейчас каждый по очереди будет считать. Каждый участник должен назвать только одно число. Те, кому выпадает число, которое делится на 3 или в котором есть тройка, вместо этого числа говорит «Не собьюсь» Сейчас мы проверим, какие мы внимательные.

3. Упражнение «Приставным шагом»

Цель: осознание важности положительного эмоционального настроя.

Инструкция: А сейчас мне нужен один доброволец. Стулья немного отодвинем и освободим пространство. Сейчас () будет пытаться пройти ровно приставным шагом по воображаемой черте. Вы все будите её провоцировать, кричать: « ты сейчас упадёшь, споткнёшься, потеряешь равновесие...» А потом: « ты молодец, у тебя всё получается, ты умница, ты обязательно справишься!» Обсуждение: - Что чувствовал (а) в первый раз? - Что чувствовал (а), когда слышал (а) слова поддержки? Ребята, а как вы считаете важно, когда тебя поддерживают в трудный ответственный момент? Конечно. Слова поддержки очень нужны, при этом ВАЖНО и то, как мы себя сами настраиваем, какие слова говорим сами себе.

4. Мини-лекция « Как справиться с паникой на экзамене?»

Цель: научить справляться с тревогой и волнением с помощью комплекса трех основных упражнений».

Данные упражнения представлены в Приложении 6.

5. Притча «Возможность, которая нам предлагает жизнь...»

Цель: понимание и осознание своих возможностей.

Инструкция: Сейчас я предлагаю внимательно прослушать притчу и после подробно ее обсудить. (Текст притчи представлен в Приложении 7)

6. Упражнение «Разыгрываем роли»

Цель: дискуссия в малых группах, раскрепощение, снижение тревожности с помощью игры.

Инструкция: «Сейчас я вам предлагаю разделиться на 3 группу по случайному признаку, где каждая группа получает задание представить сценку, где:

Главная роль принадлежит уверенному в себе и своих силах человеку;

Следует показать как справиться с волнением перед экзаменом и процессом подготовки;

Стоит представить ситуацию экзамена и возможные способы борьбы с паникой.

7. Рефлексия.

Цель: получение обратной связи от участников группы о прошедшем занятии.

Инструкция: «Скажите ребята, что важного, интересного и полезного было для вас на этом занятии?»

Занятие № 6

Тема: Способы снятия нервно-психического напряжения (часть 1)

Цель: ознакомление учеников с основными способами снятия нервно-психического напряжения

Задачи: Познакомить учеников с основными способами снижения нервно-психического напряжения.

Сценарий занятия:

1. «Приветствие без слов».

Цель: настрой на занятие, развитие коммуникативных умений.

Инструкция: «Сейчас мы будем приветствовать друг друга , используя язык движений и жестов.»

2. Упражнение «Откровенно говоря».

Цель: побудить участников к откровенному разговору, создание доверительной атмосферы на занятии. Инструкция: «На карточке написано начало предложения, прочитайте его и закончите, как считаете нужным».

Примерное содержание карточек:

- Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах...
- Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...
- Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно предстоящих экзаменов...
- Откровенно говоря, когда я прихожу домой...
- Откровенно говоря, когда у меня свободное время...
- Откровенно говоря, когда я гуляю на улице или иду на дискотеку...
- Откровенно говоря, когда я волнуюсь...
- Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями...
- Откровенно говоря, когда я слышу об этих экзаменах...

Обсуждение: «Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?»

3. Упражнение «Эксперимент»

Цель: дать возможность учащимся понять смысл и необходимость самообладания.

Инструкция: «Сейчас я вам раздам карточки, на которых написан текст с хаотичным на первый взгляд набором букв, и даю вам время прочитать его. Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка: ШАРЛЬПОДНЯЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ; НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКАКПЕРЕнестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГо РеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТо; наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног.

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

4. Упражнение «Если не...»

Цель: проработка тревоги и страха перед экзаменами.

Инструкция: «А сейчас страшная история. Сейчас мы с вами заглянем в страшную «черную дыру». Что произойдет, если вы (о, ужас!) не сдадите ОГЭ? Напишите мини-сочинение на эту тему». Давайте это обсудим.

5. Способы снятия нервно-психического напряжения (мини-лекция).

Цель: познакомить с понятием саморегуляции и предложить эффективные способы снятия напряжения.

6. Психотехника «Прощай напряжение».

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

Инструкция: «Скомкайте газетный лист, вложив в это все свое напряжение. Сделать комочек как можно меньше и по команде одновременно все бросайте комочек в цель на доске».

Как вы себя чувствуете? Расстались ли вы со своим напряжением? Ваши ощущения до и после упражнения».

7. Рефлексия. Цель: получение обратной связи о прошедшем занятии.

«Как вы себя чувствуете? Какой способ снятия тревоги показался наиболее подходящим лично для вас?»

Ребята, вы молодцы! Жду вас на нашем следующем и к сожалению последнем занятии. До скорой встречи!

Занятие № 7

Тема: Способы снятия нервно-психического напряжения (часть 2)

Цель: ознакомление учеников с основными способами снятия нервно-психического напряжения

Задачи: Познакомить учеников с основными способами снижения нервно-психического напряжения.

Сценарий занятия:

1. «Приветствие без слов».

Цель: настрой на занятие, развитие коммуникативных умений.

Инструкция: «Сейчас мы будем приветствовать друг друга, используя язык движений и жестов.»

2. Упражнение «Ресурсные образы».

Цель: успокоиться, эффективно снять физическое и психическое напряжение.

Инструкция: «Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности, и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть картина цветущего луга, берег моря, поляны в лесу, освещенной теплым летним солнцем, и т.д. Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях».

3. Упражнение «Памятка»

Цель: развитие навыков ведения внутреннего диалога, развитие способности к самоанализу, позитивное мышление.

Инструкция: «Сейчас я вам предлагаю составить памятку, в которой запишем свои достоинства, достижения, способности. Ведь, каждому из нас есть чем гордиться. Но в трудные моменты мы порой забываем о тех победах, которые были в нашей жизни, радостных событиях. Сделанная вами памятка, будет напоминать вам о том, на что вы способны. Разделите бланк памятки на 3 графы: мои лучшие черты; мои способности и таланты; мои достижения. Эта памятка останется у вас, как продукт нашей с вами работы.

4. Снятие напряжения в 12 точках.

Цель: снятие нервно-психического напряжения.

Инструкция: «Начните с плавного вращения глазами - два раза в одну сторону, два в другую. Зафиксируйте внимание на отдаленном предмете, а затем переключите его на предмет, расположенный поблизости. Нахмурьтесь, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабьтесь и широко зевните несколько раз. Расслабьте шею, сначала покачав головой, а затем покрутив ею из стороны в сторону. Поднимите плечи как можно выше и медленно опустите их, расслабьте запястья и подвигайте ими. Сожмите и разожмите кулаки, расслабляя кисти рук. Теперь обратитесь к торсу. Сделайте три глубоких вдоха. Затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперед-назад и из стороны в сторону. Напрягите и расслабьте ягодицы, а затем икры ног. Покрутите ступнями, чтобы расслабить лодыжки. Сожмите пальцы ног так, чтобы ступни изогнулись вверх, повторите три раза.

5. Упражнение «Лимон»

Цель: снятие общего напряжения.

Инструкция: «Представьте, что у вас в руках находится лимон, который следует сжать, как можно сильнее, выдавив сок до последней капли. В момент наибольшего

напряжения в руках «бросьте лимон», встряхните руками и расслабьте их. Примите удобную позу, сделайте несколько глубоких вдохов, постепенно расслабляя все тело.

6. Психотехника «Воздушный шарик»

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

Инструкция: «Примите удобную для вас позу, закройте глаза, дышите глубоко и ровно.

Сейчас мы будем учиться расслабляться с помощью дыхания. Представьте себе, что в животе у вас воздушный шарик. Вы вдыхаете медленно, глубоко-глубоко, и чувствуете, как он надувается... Вот он стал большим и легким. Когда вы почувствуете, что не можете больше его надуть, задержите дыхание, не спеша сосчитайте про себя до пяти, после чего медленно и спокойно выдыхайте. Шарик сдувается... А потом надувается вновь... Сделайте так пять-шесть раз, потом медленно откройте глаза и спокойно посидите одну-две минуты».

Поделитесь своими впечатлениями.

7. Рефлексия.

Цель: получение обратной связи о прошедшем занятии.

«Как вы себя чувствуете? Какой

способ снятия тревоги показался наиболее подходящим лично для вас?»

Ребята, вы молодцы! Жду вас на нашем следующем и, к сожалению, последнем занятии. До скорой встречи!

Занятие № 8

Тема: уверенность на экзамене.

Цель: повышение уверенности в себе, в своих силах

Задачи:

- познакомить выпускников с правилами и процедурой ОГЭ;
- повысить уверенность в себе, в своих силах;
- актуализация внутренних ресурсов.

Сценарий занятия:

1. Разминочное упражнение «Я могу..Я люблю...Я хочу».

Цель: положительный настрой, развитие чувства эмпатии, повышение самооценки.

Инструкция: «Передавая по кругу мячик, закончите фразу «Я люблю...», затем «Я хочу...», и наконец, «Я могу...».

Трудно ли было говорить о себе? Как вы себя чувствовали, когда говорили о себе?»

2. Упражнение «Статуя уверенности и неуверенности»

Цель: расширить представление учащихся об уверенности.

Инструкция: «Представьте, что у дверей школы решили поставить скульптуру, которая будет называться «Уверенность и неуверенность». Сейчас мы все попробуем себя в роли скульпторов. Нужно разбиться на две команды. Одна команда строит скульптуру «Уверенность», а другая – скульптуру «Неуверенность». В скульптуре должен быть задействован каждый учащийся. Через 4 минуты вы должны продемонстрировать свои скульптуры. Затем необходимо подвести итоги упражнения и сформулировать «образ уверенности» (из каких составляющих он складывается). Записать на ватмане, какие особенности присущи образу уверенного человека, и прочитайте».

3. Упражнение «Мои ресурсы».

Цель: помочь учащимся найти в себе те качества, которые помогут на экзамене чувствовать себя уверенно.

Инструкция: «Разделите лист бумаги на две части. В одной части напишите: «Чем я могу похвастаться». Здесь вы должны записать те свои качества и характеристики, которыми можете гордиться, которые считаете своими сильными сторонами. Когда первая часть упражнения будет выполнена, озаглавьте вторую часть листа «Чем это может помочь мне на экзамене?». Напротив каждой своей сильной стороны вы можете написать, каким образом она сможет помочь вам во время экзамена. Желаящие озвучьте результаты выполнения упражнения».

4. Уверенность на экзамене (мини-лекция).

Цель: формирование уверенного поведения во время экзамена.

Информирование: «Для того чтобы хорошо сдать экзамен, нужно быть уверенным в себе, в своих силах. Мы уже говорили с вами о том, каким образом можно справиться с состоянием тревоги во время экзамена. Сегодня мы узнаем, что еще помогает чувствовать себя уверенно.

Уверенность складывается из двух составляющих: из того, как ты себя чувствуешь и как выглядишь. Внутреннее состояние уверенности можно обрести с помощью техник самоподдержки и релаксации, которые мы уже осваивали. Как можно повысить свою уверенность?

Прежде всего, очень важно вести себя уверенно. Когда ведешь себя уверенно, то и ощущение тоже меняется. Кроме того, у каждого есть свои собственные ресурсы, на которые можно опираться в стрессовой ситуации».

5. Упражнение «Символ уверенности».

Цель: закрепление ощущения уверенности.

Инструкция: «Нарисуйте символ (образ) уверенности, о котором мы говорили во время предыдущего упражнения».

Что было легко, а где почувствовали трудности? Как этот символ может помочь?

6. Упражнение «Декларация моей самооценки».

Цель: повышение самооценки, возможность поверить в свои силы.

Инструкция: «Я сейчас прочитаю вам «Декларацию моей самооценки». Это своеобразный гимн уникальности человека. «Я - это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как

Я. Поэтому все, что исходит от меня, - это подлинно мое, потому что именно Я выбираю это. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание,

включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, - тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, - вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к

другим людям или ко мне самому. Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все

это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам. Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю.

Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе. Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, – это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется нужным, и открыть что-то новое в себе самом. Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким другим людям, чтобы вносить смысл и порядок в мир

вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе, и поэтому я могу строить себя. Я- это Я, и Я- это замечательно!».

Как вы себя чувствуете? Поделитесь с участниками группы своим настроением, душевным состоянием. Что дало вам это упражнение?

7.Рефлексия.

Цель: подведение итогов занятий.

Инструкция: «Вспомните прошедшие занятия. Что для вас было наиболее интересным и важным? Будете ли вы полученный опыт (знания) применять в жизненных ситуациях?»

Ребята, мне было приятно с вами работать. Давайте скажем друг другу приятные слова. Молодцы! До свидания!

Занятие № 9

Тема: уверенность на экзамене (часть 2)

Цель: повышение уверенности в себе, в своих силах.

Задачи:

- познакомить выпускников с правилами и процедурой ОГЭ;
- повысить уверенность в себе, в своих силах;
- актуализация внутренних ресурсов.

Сценарий занятия:

1.Упражнение «Дорисуй и передай»

Цель: снятие психофизического напряжения, активизация группы.

Инструкция: «Возьмите по листу белой бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну в ладоши, вы начнете рисовать, что хотите. По хлопку передадите свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Затем я опять хлопаю в ладоши, и лист передается дальше по кругу до тех пор, пока не вернется назад к хозяину. Может, кто-то из вас хочет дополнить свой рисунок, а может быть, изменить что-то в нем или нарисовать новый?»

Понравилось ли вам то, что получилось? Поделитесь своими чувствами, настроением. Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

2. Упражнение «Ааааа»

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

Инструкция: «Сделайте очень глубокий вдох, выдохните. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «Ааааа». Представьте себе, что при этом из вас вытекают ощущения напряжения или усталости, утомления. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли». Расскажите о вашем состоянии.

3.Игра «Стряхни»

Цель: обучить избавляться от всего негативного, неприятного.

Инструкция: «Я хочу показать вам, как можно легко и просто избавиться от неприятных чувств. Начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное – плохие чувства, нехорошие мысли – слетает с вас как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Теперь отряхните лицо. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь все бодрее».

Ваше самочувствие после выполнения упражнения?

4. Упражнение «Приятно вспомнить»

Цель: обучить учащихся самоубеждению в случае неуверенности в своих силах.

Инструкция: «Это упражнение следует выполнять в том случае, если вы чувствуете неуверенность в своих силах при решении какой-либо задачи. Проанализируйте опыт успешного решения аналогичных проблем в прошлом и твердо скажите себе: «Я решал задачи и посложнее. Решу и эту!»

5. Упражнение «Чего я хочу достичь».

Цель: настроить на успех.

Инструкция: «Посидите несколько мгновений в тишине и подумайте о том, чего бы вы хотели достичь? Чему вам хотелось бы научиться? Подумайте, как вы могли бы без слов, с помощью мимики и жестов, рассказать об этом. Задача остальных – догадаться, о чем идет речь».

Трудно ли было выбрать важную цель? Что нужно сделать для того, чтобы достичь цели? Не слишком ли глобальны ваши цели, или, может быть, слишком мелкие, или как раз достижимые?

6.Рефлексия.

Цель: подведение итогов занятий.

Инструкция: «Вспомните прошедшие занятия. Что для вас было наиболее интересным и важным? Будете ли вы полученный опыт (знания) применять в жизненных ситуациях?»

Ребята, мне было приятно с вами работать. Давайте скажем друг другу приятные слова. Молодцы! До свидания!

Занятие № 10

Тема: Формирование позитивного отношения к своему «Я».

Цель: формирование позитивного отношения к своему «Я», снижение эмоциональной напряженности.

Задачи:

- создание положительного эмоционального настроения;
- формирование позитивного отношения к своему «Я»;
- повышение самооценки.

Сценарий занятия:

1. Упражнение «Я знаю, что у тебя..»

Цель: создание положительного эмоционального настроения.

Инструкция: «Ребята, давайте встанем в круг. В руках у одного из вас мяч. Мяч мы бросаем друг другу и произносим « Я знаю, что у тебя..». Например: «Я знаю, что у тебя хорошее настроение, потому что тебе поставили пятерку по математике!» Мяч должен побывать у каждого!»

2. Упражнение «Путаница»

Цель: Повысить тонус группы и сплотить участников.

Инструкция: Все встают в круг и протягивают правую руку к центру. По моему сигналу каждый игрок находит себе «партнера по рукопожатию» (число игроков должно быть четным). Затем все вытягивают левую руку и также находят себе «партнера по рукопожатию» (очень важно, чтобы это не был тот же самый человек). И теперь ваша задача состоит в том, чтобы распутаться, т.е. снова выстроиться по кругу, не разъединяя рук. Задачу можно усложнить, запретив всякое словесное общение.

3. Упражнение «Я звезда»

Цель: формирование позитивного отношения к своему «Я»

Инструкция: «Каждый участник выбирает для себя роль значимой для него и в то же время известной присутствующим звезды (Алла Пугачёва, президент Украины, сказочный персонаж, литературный герой и т.д.). Затем каждый участник проводит самопрезентацию (вербально или невербально: произносит какую-либо фразу или показывает какой-либо жест, характеризующий его звезду). Остальные участники пытаются отгадать имя «кумира».

1. Сложно ли Вам было выбрать для себя роль значимой и известной звезды?
2. Что схожего между Вами и выбранной звездой?
3. Какие чувства возникли у вас в ходе презентации?
4. Вы старались показать выбранную Вами звезду так, чтобы было понятно другим?
5. Где было легче, показывать или отгадывать?

4. Упражнение «Предложение Я» Цель: повышение уровня самооценки и самопринятия. Инструкция: «Я предлагаю каждому сейчас написать как можно больше предложений оценивающих себя, свои черты и особенности характера, поступки и

поведение в целом. Причем каждое предложение должно начинаться со слова «Я...». После выполнения упражнения проведем обсуждение.»

5. Упражнение «Расслабление».

Цель: релаксация.

Инструкция: «Предлагаю вам сесть поудобней и сжать одну руку в кулак и одновременно мысленно просмотреть остальные части тела и максимально расслабить их, не ослабляя усилия в нагруженной руке» Как самочувствие? Сложно было выполнять упражнения?

7.Рефлексия.

Цель: подведение итогов занятий.

Инструкция: «Вспомните прошедшие занятия. Что для вас было наиболее интересным и важным? Будете ли вы полученный опыт (знания) применять в жизненных ситуациях?»

Ребята, мне было приятно с вами работать. Давайте скажем друг другу приятные слова. Молодцы! До свидания!

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ

Таблица 4.1 – Результаты диагностики ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ по методике «Шкала тревожности» Р. Кондаша после реализации программы

№	Количество баллов	Уровень ситуативной тревожности
1	41	Нормальный
2	39	Нормальный
3	60	Несколько повышен
4	63	Несколько повышен
5	35	Нормальный
6	66	Несколько повышен
7	39	Нормальный
8	72	Несколько повышен
9	32	Нормальный
10	31	Нормальный
11	51	Нормальный
12	42	Нормальный
13	51	Нормальный
14	85	Высокий
15	50	Нормальный
16	62	Несколько повышен
17	51	Нормальный
18	32	Нормальный
19	32	Нормальный
20	52	Нормальный
21	45	Нормальный
22	32	Нормальный
23	66	Несколько повышен
24	38	Нормальный
25	48	Нормальный
26	51	Нормальный
27	72	Несколько повышен
28	48	Нормальный
29	51	Нормальный
30	63	Несколько повышен
31	39	Нормальный
32	42	Нормальный
33	52	Нормальный
34	31	Нормальный
Итого	Нормальный уровень – 25 человек; Несколько повышенный уровень – 8 человек; Высокий уровень – 1 человека.	

Таблица 4.2 – Результаты диагностики ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ по методике тест-опросник самооотношения (ОСО) В.В. Столина, С.Р. Пантилеева после реализации программы

№	Количество баллов	Уровень самооотношения
1	3	Низкий
2	7	Средний
3	10	Высокий
4	14	Высокий
5	16	Высокий
6	16	Высокий
7	7	Средний
8	7	Средний
9	6	Средний
10	7	Средний
11	12	Высокий
12	3	Низкий
13	10	Высокий
14	5	Средний
15	7	Средний
16	15	Высокий
17	7	Средний
18	6	Средний
19	6	Средний
20	7	Средний
21	3	Низкий
22	10	Высокий
23	5	Средний
24	7	Средний
25	7	Средний
26	6	Средний
27	14	Высокий
28	3	Низкий
29	6	Средний
30	6	Средний
31	7	Средний
32	7	Средний
33	6	Средний
34	7	Средний
Итого	Низкий уровень – 4 человек; Средний уровень – 21 человека; Высокий уровень – 9 человек.	

Таблица 4.3 – Результаты диагностики ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ по методике «Опросник «Самочувствие, активность, настроение» (САН) В.А. Доскина, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарая и М.П. Мирошникова» после реализации программы

№ п/п	Количество баллов	Уровень тревожности
1	19	Низкий
2	13	Средний
3	5	Высокий
4	14	Средний
5	12	Средний
6	15	Средний
7	16	Средний
8	15	Средний
9	19	Низкий
10	16	Средний
11	15	Средний
12	20	Низкий
13	12	Средний
14	6	Высокий
15	20	Низкий
16	16	Средний
17	15	Средний
18	16	Средний
19	8	Высокий
20	15	Средний
21	20	Низкий
22	16	Средний
23	17	Средний
24	18	Низкий
25	16	Средний
26	12	Средний
27	16	Средний
28	19	Низкий
29	15	Средний
30	16	Средний
31	18	Низкий
32	16	Средний
33	8	Высокий
34	16	Средний
Итого	Низкий уровень – 8 человек; Средний уровень – 22 человек; Высокий уровень – 4 человек.	

Таблица 4.4 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по диагностике исследования ситуативной тревожности по методике «Шкала тревожности» Р. Кондаша

№	До	После	Сдвиг	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	45	41	-4	4	15,5
2	42	39	-3	3	9,5
3	63	60	-3	3	9,5
4	66	63	-3	3	9,5
5	51	35	-16	16	30,5
6	72	66	-6	6	21,5
7	53	39	-14	14	28
8	85	72	-13	13	27
9	36	32	-4	4	15,5
10	32	31	-1	1	2
11	71	51	-20	20	34
12	48	42	-6	6	21,5
13	50	51	+1	1	2
14	88	85	-3	3	9,5
15	53	50	-3	3	9,5
16	65	62	-4	4	15,5
17	49	51	+2	2	4,5
18	31	32	+1	1	2
19	35	32	-3	3	9,5
20	68	52	-16	16	30,5
21	47	45	-2	2	4,5
22	42	32	-10	10	25,5
23	71	66	-5	5	18,5
24	44	38	-6	6	21,5
25	51	48	-3	3	9,5
26	70	51	-19	19	32,5
27	87	72	-15	15	29
28	52	48	-4	4	15,5
29	54	51	-3	3	9,5
30	72	63	-9	9	24
31	49	39	-10	10	25,5
32	48	42	-6	6	21,5
33	73	52	-19	19	32,5
34	36	31	-5	5	18,5
Итого					595

Типичный сдвиг – 31 – «-».

Нетипичный сдвиг – 3 – «+».

Нулевой сдвиг – 0.

N = 34

Сумма по столбцам рангов равна $\Sigma=595 - R_{\text{эмп.}}$

$$R_T = \frac{n(n+1)}{2} = \frac{34(34+1)}{2} = 595.$$

Ранжирование проведено верно: $R_{\text{эмп}} = R_{\text{т}} = 595$. Сумма рангов расчетная равна сумме рангов эмпирической.

$$T_{\text{э}} = \sum R_{\text{п/сдвигов}} = 2 + 2 + 4,5 = 8,5.$$

По таблице Приложения находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для $n=34$:

$$T_{\text{кр}} = 162 (p \leq 0.01)$$

$$T_{\text{кр}} = 200 (p \leq 0.05)$$

Таблица 4.5 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по диагностике исследования ситуативной тревожности по методике тест-опросник самооотношения (ОСО) В.В. Столина, С.Р. Панталева

№	До	После	Сдвиг	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	1	3	+2	2	22,5
2	5	7	+2	2	22,5
3	7	10	+3	3	30,5
4	13	14	+1	1	9
5	15	16	+1	1	9
6	17	16	-1	1	9
7	4	7	+3	3	30,5
8	6	7	+1	1	9
9	3	6	+3	3	30,5
10	5	7	+2	2	22,5
11	10	12	+2	2	22,5
12	2	3	+1	1	9
13	7	10	+3	3	30,5
14	6	5	-1	1	9
15	3	7	+4	4	34
16	14	15	+1	1	9
17	5	7	+2	2	22,5
18	4	6	+2	2	22,5
19	5	6	+1	1	9
20	6	7	+1	1	9
21	2	3	+1	1	9
22	7	10	+3	3	30,5
23	6	5	-1	1	9
24	5	7	+2	2	22,5
25	6	7	+1	1	9
26	5	6	+1	1	9
27	16	14	-2	2	22,5
28	2	3	+1	1	9
29	7	6	-1	1	9
30	4	6	+2	2	22,5
31	6	7	+1	1	9
32	5	7	+2	2	22,5
33	7	6	-1	1	9
34	4	7	+3	3	30,5
Итого					595

Типичный сдвиг – 28 – «+».

Нетипичный сдвиг – 6 – «-».

Нулевой сдвиг – 0.

N = 34

Сумма по столбцам рангов равна $\Sigma=595 - R_{эмп.}$

$$R_T = \frac{n(n+1)}{2} = \frac{34(34+1)}{2} = 595.$$

Ранжирование проведено верно: $R_{\text{эмп}} = R_T = 595$. Сумма рангов расчетная равна сумме рангов эмпирической.

$$T_3 = \sum R_{\text{п/сдвигов}} = 9 + 9 + 9 + 9 + 9 = 45.$$

По таблице Приложения находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для $n=34$:

$$T_{\text{кр}} = 162 (p \leq 0.01)$$

$$T_{\text{кр}} = 200 (p \leq 0.05)$$

Таблица 4.6 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по диагностике исследования ситуативной тревожности по методике «Опросник «Самочувствие, активность, настроение» (САН) В.А. Доскина, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарая и М.П. Мирошникова»

№	До	После	Сдвиг	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	18	19	+1	1	8
2	12	13	+1	1	8
3	3	5	+2	2	22
4	15	14	-1	1	8
5	5	12	+7	7	34
6	13	15	+2	2	22
7	14	16	+2	2	22
8	16	15	-1	1	8
9	17	19	+2	2	22
10	12	16	+4	4	32,5
11	14	15	+1	1	8
12	19	20	+1	1	8
13	8	12	+4	4	32,5
14	4	6	+2	2	22
15	18	20	+2	2	22
16	15	16	+1	1	8
17	16	15	-1	1	8
18	14	16	+2	2	22
19	7	8	+1	1	8
20	16	15	-1	1	8
21	19	20	+1	1	8
22	15	16	+1	1	8
23	14	17	+3	3	30
24	16	18	+2	2	22
25	15	16	+1	1	8
26	9	12	+3	3	30
27	14	16	+2	2	22
28	20	19	-1	1	8
29	12	15	+3	3	30
30	14	16	+2	2	22
31	16	18	+2	2	22
32	15	16	+1	1	8
33	6	8	+2	2	22
34	14	16	+2	2	22
Итого					595

Типичный сдвиг – 29 – «+».

Нетипичный сдвиг – 5 – «-».

Нулевой сдвиг – 0.

N = 34

Сумма по столбцам рангов равна $\Sigma=595 - R_{\text{эмп.}}$

$$R_T = \frac{n(n+1)}{2} = \frac{34(34+1)}{2} = 595.$$

Ранжирование проведено верно: $R_{\text{эмп}} = R_T = 595$. Сумма рангов расчетная равна сумме рангов эмпирической.

$$T_3 = \sum R_{\text{п/сдвигов}} = 8 + 8 + 8 + 8 + 8 = 40.$$

По таблице Приложения находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для $n=34$:

$$T_{\text{кр}} = 162 (p \leq 0.01)$$

$$T_{\text{кр}} = 200 (p \leq 0.05)$$

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Технологическая карта внедрения результатов исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ

Таблица 5.1 – Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

Цель	Содержание	Методы	Формы	Ко л- во	Время	Ответствен ные
1. «Предварительное освоение предмета программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ»						
1.1. Ознакомиться с проблематикой исследования в психолого-педагогической литературе	Осуществление анализа, синтеза, обобщения изученной проблемы исследования в психолого-педагогической литературе	Анализ	Самообразование, поиск и анализ литературы	1	Март – Сентябрь, 2023	Психолог
1.2. Сформулировать цель и задачи	Выделить цели и задачи внедрения программы формирования	Целеполагание	Самообразование, консультации у научного руководителя, анализ документации	1	Март – Сентябрь, 2023	Психолог, научный руководитель
1.3. Изучить возрастные особенности учащихся девятых классов	Осуществляется анализ психологии развития и возрастных особенностей по теме исследования	Анализ литературы	Анализ литературы	1	Март – Сентябрь, 2023	Психолог
1.4. Построить дерево целей исследовательской работы	Производится анализ научных трудов по целеполаганию, на основании которого осуществляется построение дерева целей	Анализ, целеполагание	Самообразование, консультации у научного руководителя, анализ документации	1	Март – Сентябрь, 2023	Психолог, научный руководитель

Продолжение таблицы 5.1

1.5. Составить модель исследования	Составление модели исследования на основании дерева целей, с учетом подобранных диагностических методик	Целеполагание, поиск методик диагностики	Самообразование, консультации у научного руководителя, анализ документации	1	Март – Сентябрь, 2023	Психолог, научный руководитель
2. «Целеполагание реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ»						
2.1. Ознакомиться с нормативным и документами по проведению формирующей программы	ФЗ «Об образовании в РФ», локальные документы и программы	анализ, обобщение научной литературы и изучение локальных документов и программ	Самообразование, поиск и анализ литературы	1	Сентябрь - Октябрь, 2023	Психолог Заведующий по учебной работе
2.2. Поставить цель и задачи реализации формирующей программы	Раскрыть цель и задачи реализации программы, необходимость ее проведения	Целеполагание	Самообразование, поиск и анализ литературы, консультация у научного руководителя	1	Сентябрь - Октябрь, 2023	Психолог, научный руководитель
2.3. Определить этапы исследования	Анализ условий поэтапной реализации формирующей программы	Анализ, целеполагание	Самообразование, поиск и анализ литературы	1	Сентябрь - Октябрь, 2023	Психолог
3. «Формирование положительной установки на реализацию программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к с ОГЭ»						
3.1. Организовать процесс формирования готовности к взаимодействию в процессе внедрения программы и сотрудничестве в реализации	Формирование мотивации на проведение исследования	Обоснование практического значения проведения исследования	групповые практические занятия, беседа	1	Октябрь, 2023	Психолог Воспитатель
4. «Изучение предмета психолого-педагогической программы коррекции»						

Продолжение таблицы 5.1

4.1. Ознакомить с материалами по предмету исследования	Осуществление анализа материалов предмета исследования, его содержания,	Анализ, сбор информации	Самостоятельно изучение литературы, анализ, практические занятия	1	Ноябрь, 2023	Психолог
4.2. Рассмотреть содержание предмета исследования	изучение методов реализации исследования			1	Ноябрь, 2023	Психолог
5. «Реализация программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятого класса в период подготовки к ОГЭ»						
5.1. Организовать констатирующий эксперимент	Психодиагностическая деятельность по выбранным методикам	Исследовательская деятельность, анализ результатов констатирующего эксперимента, консультации у научного руководителя	Групповая диагностика	1	Ноябрь, 2023 – Февраль, 2024	Психолог, научный руководитель
5.2. Создать необходимые условия для реализации программы	Подготовка и создание условий проведения программы	Анализ условий проведения	Самостоятельная подготовка, обсуждение	1	Ноябрь, 2023 – Февраль, 2024	Психолог Заведующий по учебной работе
5.3. Апробировать психолого-педагогическую программу психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятого класса в период подготовки к сдаче ОГЭ	Реализация формирующей программы с учетом результатов диагностики	Проведение занятий	Практические занятия, групповая работа	1	Ноябрь, 2023 – Февраль, 2024	Психолог Заведующий по учебной работе Воспитатель
6. «Совершенствование работы по проведению исследования программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятого класса в период подготовки к ОГЭ»						

Продолжение таблицы 5.1

6.1. Определить результат реализации программы	Анализ эффективности и формирующей программы	Диагностика	Мониторинг, анализ	1	Февраль – Март, 2024	Психолог Заведующий по учебной работе
6.2. Модернизировать условия для проведения психолого-педагогической программы.	Анализ эффективности оснащения предметной среды для проведения психолого-педагогической программы	Обсуждение	Доклад	1	Февраль – Март, 2024	Психолог Заведующий по учебной работе Воспитатель
7. «Распространение передового опыта освоения предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к с ОГЭ»						
7.1. Ознакомиться с опытами внедрения по проблеме исследования	Изучение и обобщение опыта, работать по проблеме исследования	Посещение, наблюдение, изучение, анализ	Открытые занятия, буклеты	1	В течение 2024 г., согласно графику	Психолог
7.2. Организовать включение передового опыта внедрения	Обучение психологов и педагогов других ОО работе по внедрению программы	Наставничество, обмен опытом, консультации, семинары	Выступления на семинарах	1	В течение 2024 г., согласно графику	Психолог Педагогического образовательного учреждения
7.3. Поддерживать и соблюдать традиции работы над темой, сформировавшиеся на предыдущих этапах	Обсуждение динамики работы над темой, научная работа по теме внедрения программы	Наблюдение, анализ, работа психологической службы, научная деятельность	Семинары, написание научной работы	1	В течение 2024 г., согласно графику	Психолог Заведующий по учебной работе Педагог