



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ 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 11 класса при
подготовке к ЕГЭ**

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

Проверка на объем заимствований
69,63 % авторского текста

Выполнила:
студентка группы: ЗФ-310/133-2-1
Дроганова Наталья Андреевна

Работа рекомендована к защите
рекомендована / не рекомендована
« 6 » 4 2017 г.
зав. кафедрой ТиПП
Кондратьева О.А. Кондратьева О.А.

Научный руководитель:
к.псх.н., доцент, зав. кафедрой ТиПП
Кондратьева Ольга Александровна

Челябинск

2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Проблема коррекции ситуативной тревожности учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ в психолого-педагогических исследованиях	7
1.1. Понятие «ситуативная тревожность» в психолого-педагогической литературе.....	7
1.2. Особенности ситуативной тревожности учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ.....	15
1.3. Модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ.....	19
Глава 2. Организация исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ.....	32
2.1. Этапы, методы, методики исследования.....	32
2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.....	35
Глава 3. Опытное-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ.....	48
3.1. Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ.....	48
3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента.....	56
3.3 Технологическая карта внедрения	64
Заключение.....	75
Список литературы.....	78
Приложения.....	84

Введение

Изучение ситуативной тревожности при подготовке к ЕГЭ в последнее время стало одной из актуальных проблем в мировой психологической науке и практике. Проблеме ситуативной тревожности посвящены труды многих авторов: Д. Бернса, А. Н. Голубева, А. С. Игоница, Р. Мэй, Е.В. Новиковой, А.М.Прихожан, Ч. Д. Спилбергера, Б. Филипса, Е. Ю. Шагина и других. Учеными исследована структура тревожности, виды и причины возникновения. Впрочем мало изученной осталась проблема изучения ситуативной тревожности старших школьников при подготовке к единому государственному экзамену (далее ЕГЭ). Ситуативная тревожность приводит к снижению работоспособности, к трудностям в обучении и общении, поэтому она занимает особое место в ряду негативных переживаний старшего школьника.

Разобраться в феномене тревоги, и в причинах ее появления довольно не просто. В состоянии тревоги мы, обычно, переживаем не одну эмоцию, а определенную комбинацию из различных эмоций, где каждая влияет на наши социальные взаимоотношения, на наше соматическое состояние, мышление, восприятие и поведение. Ключевой эмоцией в субъективном переживании тревоги является страх. Необходимо различать тревожность как свойство личности и тревогу как состояние.

В большом психологическом словаре Б. Г. Мещеряков определяет тревожность как психологическую особенность индивида, проявляющуюся в предрасположенности индивида к частым и интенсивным переживаниям состояний тревоги, а также в низком пороге его возникновения. Рассматривается как личностное образование и/или как свойство характера, обусловленное слабостью нервных процессов [цит. по 42,с.512].

Прихожан А.М. считает, что тревога – это реакция человека на возможную опасность, воображаемую или реальную, эмоциональное состояние страха, не имеющего объекта, характеризующаяся неопределённым ощущением

надвигающейся угрозы (в отличие от страха, который представляет собой реакцию на определённую явную опасность) [2,с.379].

Считается, что ситуативная тревожность – это психическое состояние, которое может быть вызвано социальными условиями эксперимента и ситуации, это чувство беспокойства, которое возникает у человека в данной ситуации. Если у учащегося высокий уровень ситуативной тревожности, то это может негативно отразиться на результатах экзамена, т.к. может присутствовать чувство страха. Человек чувствует себя неполноценным, а вследствие чего появляется ощущения паники и уныния, которые являются социальными проявлениями, а не биологическими [цит. по 49, 251с.]

Важнейшими задачами, стоящими перед учащимися 11 класса, являются самоопределение, соотнесение жизненных целей, от которых зависит их будущее, принятие решения, планы и желания, раскрытие в себе тех качеств, которые позволят получить наилучший результат на экзаменах с целью дальнейшего профессионального обучения.

По своей сути ЕГЭ является своеобразной проверкой знаний, социальной и психологической готовности школьников к постоянно меняющимся условиям современной реальности. В этой связи, психологическая устойчивость старшеклассников является одной из основных характеристик, способствующих успешной аттестации в форме ЕГЭ.

Исходя из выше сказанного, выбрана тема исследования: «Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ».

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся 11 классов при подготовке к ЕГЭ.

Объект исследования: ситуативная тревожность учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ

Гипотеза исследования: уровень ситуативной тревожности учащихся 11 класса возможно изменится, если разработать и реализовать модель психолого-педагогической коррекции.

Задачи исследования:

1. Проанализировать понятие «ситуативная тревожность» в психолого-педагогической литературе;
2. Выявить возрастные особенности проявления ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ;
3. Разработать модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ;
4. Определить этапы, методы и методики исследования;
5. Составить характеристику выборки и проанализировать результаты констатирующего эксперимента;
6. Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ;
7. Проанализировать результаты формирующего эксперимента;
8. Разработать технологическую карту внедрения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ, составить рекомендации родителям, педагогам и учащимся.

Методологическую основу для исследования составили:

- научные труды в области психологии: К. Гольдштейн, В.И. Долгова, С. Кьеркегор, А.М. Прихожан, З. Фрейд, К. Хорни.

- исследования в области изучения ситуативной тревожности: Д. Бернс, А.Н. Голубева, А.С. Игонин, Р. Мэй, Е.В. Новикова, Ч.Д. Спилбергер, Б. Филипс, Е.Ю. Шагин.

Для реализации поставленных задач мной были использованы следующие методы исследования:

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

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

3) Математическая статистика T – критерий Ф. Вилкоксона.

Теоретическая значимость исследования: разработана модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ.

Практическая значимость исследования: полученные данные и программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ, могут быть использованы в практике педагогами-психологами в ОУ. Предлагаемые психодиагностические методики по изучению ситуативной тревожности и интерпретация их результатов позволят получить достоверную информацию о ситуативной тревожности учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ.

Апробация результатов исследования: выполнена в виде публикаций научных статей [27; 28].

База исследования: МОУ Роцинская СОШ, 11 класс в составе 23 человека.

Глава 1. Проблема коррекции ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ в психолого-педагогических исследованиях

1.1. Понятие «ситуативная тревожность» в психолого-педагогической литературе

В причинах возникновения тревожности как и в самом ее феномене разобраться достаточно сложно, но необходимо, так как тревожность является индивидуальной психологической особенностью, свойством личности, которое во многом обуславливает поведение человека, проявляющиеся у него склонности переживать сильную тревогу.

Вместе с попытками прийти к согласованному определению для описания состояния тревоги, отечественные и западные ученые пытаются выявить, в чем скрываются настоящие причины возникновения данного состояния. Среди вероятных причин есть и физиологические особенности (особенности нервной системы человека - сензитивность или повышенная чувствительность), и индивидуальные особенности, и отношения с родителями и сверстниками, и проблемы в школе и другое.

Согласно «Краткому психологическому словарю», под тревогой понимается эмоциональное состояние, которое возникает в ситуации, когда источник опасности не определен, в ожидании неблагоприятного развития событий [цит. по 52, с.301].

Принято считать, что тревожность как психологическая проблема была впервые поставлена и подверглась специальному рассмотрению в трудах З. Фрейда.

Фрейд З. разграничивал страх и тревогу, потому что страх –это реакция на конкретную опасность, тогда как тревожность –это реакция на опасность, не известную, т.е. которую невозможно определить. Фрейд понимал под

тревожностью неприятное переживание, которое выступает сигналом предвосхищаемой опасности [цит. по 64, 544с.].

Прихожан А.М. понимает под тревожностью «переживание эмоционального дискомфорта, которое связано с ожиданием неблагоприятия, с предчувствием грозящей опасности». Тревожность можно различать как эмоциональное состояние и как черту личности или характера, ее устойчивое свойство [цит. по 49, с.75].

Аракелов Г.Г., Н.Е. Лысенко и Е.Е. Шотт, в свою очередь, определяют тревожность как многогранный психологическое понятие, которое обозначают как конкретное состояние личности в данный момент времени, так и устойчивое свойство любого человека.

Исследования литературы за последние несколько лет дают возможность рассматривать тревожность с различных точек зрения, которые допускают утверждение о том, что тревожность на повышенном уровне может появляться и реализовываться в процессе долгого и сложного взаимодействия когнитивных, поведенческих и аффективных реакций, которые провоцируются под воздействием разных стрессовых ситуаций на человека.

Тревожность является чертой личности и связана с генетически детерминированными свойствами функционирующего мозга человека, которые обоснованы непрерывным повышением чувства эмоционального возбуждения, эмоций тревоги [3].

Силяева Е.Г. предлагает рассматривать тревожность как устойчивое негативное переживание беспокойства и ожидания неблагоприятных воздействий со стороны окружающих [70].

Бреслав Г.М. понимает под тревожностью личностную черту, которая отображает уменьшение порога чувствительности к различным стрессовым агентам.

Тревожность выражается в непрерывном ощущении угрозы собственному «я» в любой ситуации; тревожность — это предрасположенность к переживанию

чувства тревоги, характеризующаяся низким порогом появления реакции тревоги: одна из основных характеристик индивидуальности [цит. по 10,с. 473].

Левитов Н. Д. рассматривает тревожность как состояние психики, выражающееся в нарушении покоя и состояния постоянного опасения, вызываемых вероятными неприятностями, как целостную характеристику психической деятельности за определенный временной промежуток, показывающую индивидуальность протекания психических процессов в зависимости от явлений действительности и отражаемых предметов, предшествующего состояния и психических свойств личности [34,с.278].

По мнению В.В. Давыдова, тревожность - это индивидуальная психологическая особенность личности, которая выражается в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных ситуациях в жизни человека [16,с. 415].

Авторы, изучающие тревожность: К. Гольдштейн, К. Хорни, соглашаются, что тревожность есть диффузное опасение и что ключевое отличие между тревожностью и страхом заключается в том, что страх является реакцией человека на специальную, явную опасность, а тревожность, беспредметна. Особая черта тревожности - это ощущение беспомощности и неопределенности перед лицом опасности [43,с.94].

В рамках философских исследований С. Кьеркегор ввел понятие «тревожность». Несмотря на то, что слова «тревога» и «тревожность» нередко используются практическими психологами как синонимы в повседневном профессиональном общении, эти понятия не могут быть равнозначными для психологической науки. Ещё полвека назад различие между понятиями «тревога» и «тревожность» было неочевидным, тем не менее, но в рамках современной психологии эти понятия принято разделять между собой. [цит. по 69, 576с.].

В профессиональном лексиконе психологов понятие тревожность используется достаточно часто. Им принято обозначать эквивалент английского слова anxiety, которое универсальные словари обычно переводят как тревога, волнение. Но в том случае, когда тревогу возможно интерпретировать как

особенное эмоциональное состояние, возникающее у человека в определенные моменты, то есть еще одно явление, обозначаемое английским anxiety, — предрасположенность к этому состоянию как индивидуально-психологическая черта. По-английски и то и другое называется идентично, но по-русски назвать второе тревогой было бы не совсем правильно, психологи используют редкий русский вариант, которым и стали называть и то и другое явление - и переживание, и предрасположенность к нему, выделяя в соответствии с этим ситуативную и личностную тревожность [61,с.439].

Тревожность – это сигнал об опасности, который обращает внимание к вероятным трудностям, препятствиям на пути к достижению цели, содержащимся в ситуации, получает возможность мобилизовать силы, чтобы достичь наиболее хорошего результата. Поэтому нормальная степень тревожности и страха рассматривается как важный компонент для более действенного приспособления к действительности и присущ всем людям[21].

Китаев-Смык Л.А. отмечает, что "широкое распространение получило использование в психологических исследованиях дифференцированного определения двух видов тревожности: "тревожности характера" и "ситуативной тревожности" [30,348с.].

Таким образом, нужно различать два вида тревожности: свойство личности и состояние в какой-либо момент времени, связанное с определенной ситуацией. Первую можно обозначить как личностную тревожность, а вторую – можно определить как ситуативную.

Под личностной тревожностью понимается достаточно устойчивая индивидуальная черта характера – предрасположенность или желание воспринимать очень широкий круг ситуаций как угрожающие жизни и реагировать на них проявлениями тревожности разных уровней. Как ситуативная диспозиция, личностная тревожность "активируется" при восприятии некоторых "угрожающих" стимулов, связанных со специфичной обстановкой: снижением уровня престижа, понижением самооценки, потерей самоуважения индивида и другими [68].

Над феноменом «тревожности», работали многие психологи. Так, Е.И. Рогов, например, разработал коррекционную работу с учениками, которые испытывали так называемую «открытую» тревогу. Автор предложил несколько приемов, например «приятное воспоминание», где учащемуся предлагается представить себе такую ситуацию, в которой он испытывал абсолютный покой, умиротворение и как можно ярче, стараясь запомнить все ощущения или упражнение «Улыбка», в котором предлагается расслабить мышцы лица [цит. по 55, с.125].

Мерлин В.С. и его последователи оценивают тревожность как свойство темперамента. Проведённые ими исследования показали статистически значимые корреляции между уровнем тревожности и такими составляющими нервной системы, как инертность и слабость. [41, 276 с.].

Тревожность является широко распространенным психологическим феноменом нашего времени. Она считается нередким признаком неврозов и функционального психоза, а также входит в синдромологию других болезней или же считается пусковым механизмом расстройства эмоциональной сферы личности. Явление тревоги как социально-обусловленного фактора было отмечено на одном из первых, ежегодных симпозиумов, проводящихся Американской ассоциацией психологов и психопатологов [цит. по 5, с.186].

Проблема тревожности стала предметом особого изучения у неофрейдистов, но раньше всех у К. Хорни. В своей теории она объясняет, что ключевые источники волнения и беспокойства личности коренятся не в конфликте между биологическими влечениями и социальными запретами, а считаются итогом неправильных отношений между людьми. К. Хорни считает, что с помощью удовлетворения этих потребностей человек хочет освободиться от тревоги, но невротические потребности не насыщаемы, удовлетворить их невозможно, а, значит, от тревоги нет путей избавления [цит. по 65, с.428].

Салливен С. очень близок в своих суждениях с К. Хорни. Он популярен как создатель «межличностной теории». Личность не может быть изолирована от других людей, межличностных ситуаций. Ребенок с первых дней жизни вступает

во взаимоотношение с людьми, особенно с мамой. Все последующее развитие и поведение человека основано межличностными отношениями.

Салливен С. предполагал, что у человека есть изначальное беспокойство, тревога, которая является продуктом интерперсональных отношений, отношений между людьми. По мнению автора, организм это энергетическая система напряжений, которая имеет возможность колебаться между определенными границами – состоянием покоя, расслабленности и самой высокой степенью напряжения. Источниками напряжения могут быть потребности организма и тревога. Тревога вызывается действительными или придуманными угрозами безопасности человека [цит. по 63, с.317].

Тревожность нередко сопровождается физиологией, например, сердцебиение, учащенное дыхание и т.д. В ряде работ раскрывается связь с энергетикой организма, активностью биологически активных точек кожи, развитием психовегетативных заболеваний [65, с.403].

Хорни К. выделяла четыре основных способа избегания тревоги:

Рационализация - наилучший метод оправдать свое уклонение от ответственности. Он подразумевает превращение тревоги в реальный страх. За место того чтобы менять себя, человек станет продолжать переносить ответственность на окружающий мир и таким самым уходить от осознания собственных мотивов тревоги.

Второй способ избежать состояние тревоги состоит в ее неприятии, то есть в вытеснении ее из сознания.

Третий способ освобождения от тревоги К. Хорни связывает с наркотизацией. К ней могут прибегать осознано, в прямом смысле, принимая алкогольные или наркотические вещества. Однако есть много других, не таких очевидных путей. Одним из них является погружение в социальную работу под воздействием страха остаться в одиночестве. Излишняя погруженность в работу, преувеличенная потребность во сне и т.д.

Четвертый способ уйти от тревоги самый радикальный: он состоит в том, чтобы избегать всех ситуаций, воспоминаний и ощущений, которые могут ее пробудить. Это может быть осознанный процесс [66, с.380].

Пожалуй, не большое количество найдется таких психологических явлений, значение которых можно оценить и очень высоко, и очень узко, даже функционально. Но такова тревожность.

С одной стороны, это «главная проблема современной цивилизации» как важная характеристика нашего времени: «XX век — век тревоги». Ей приписывается значение основного «жизненного чувства современности». С другой — психическое состояние, которое вызывается специальными условиями эксперимента или ситуации (соревновательная, экзаменационная тревожность), «осевая симптома» невроза и т. п.

Неудивительно поэтому, что этой проблеме посвящено очень большое количество трудов, это не только в психология и психиатрия, но и в биохимия, физиология, философия, социология. По некоторым источникам, количество публикаций по данной проблеме с каждым годом возрастает в геометрической прогрессии.

Перечень вопросов, которые являются важными и значимыми как для научной деятельности, так и для практической, и мнения исследователей довольно широк. Немаловажными из них являются проблемы соотношения, во-первых, тревожности и страха и, во-вторых, тревожности как переживания, не связанного с определенным объектом и тесно «спаянной» с какой-либо сферой жизни [49, с.79].

Невозможно не обозначить, что на уровне практики (когда тревожность влияет на поведение и развитие личности, о саморегуляции состояния тревоги, о тревожном типе личности, о «работе с тревогой», методах преодоления устойчивой тревожности и т. п.) относительно просто достигается взаимопонимание, в том числе между специалистами, придерживающимися разных взглядов с точки зрения теории.

Как уже отмечалось, тревожность в общем виде следует понимать как негативное эмоциональное переживание, которое связано с ощущением приближающейся опасности. То, что тревога наряду со страхом и надеждой — особая, предвосхищающая эмоция, поясняет ее особое положение среди других эмоциональных проявлений. Это описал основоположник гештальт терапии Ф. Перлз: «...формула тревоги очень проста: тревога — это брешь между сейчас и тогда» [цит. по 49, с.85].

Некоторые исследователи любят описывать тревожность просто как длительный страх, когда угроза не снимается, или как совокупность трёх компонентов:

1. Личностное переживание «невыразимого и неприятного предчувствия».
2. Восприятие телесных реакций (человек потеет, учащается пульс и т.д.).
3. Поведение, связанное с отстранением или же избеганием [33, 22 с.].

Выделение в качестве именно психологического аспекта различного характера, продуцируемого данными эмоциональными состояниями действий, — уходе от ситуации или борьбы с ней при страхе и недифференцированной поисковой активности при тревоге — подчеркивается в экспериментальных работах. На базе целого комплекса физиологических и биохимических характеристик были получены экспериментальные данные об отличии тревожности от страха [56, с.201].

Петровский А.В. определяет под тревожностью «склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом появления реакции тревоги; один из основных характеристик персональных различий. Тревожность, как правило, повышена при нервно-психических и серьезных соматических заболеваниях, а также и у здоровых людей, которые переживают последствия психотравмирующих событий, у групп лиц с отклоняющимся субъективным проявлением неблагополучия личности» [53, 251 с.].

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

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

1.2. Особенности ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ

В настоящее время значительно увеличилось число школьников с повышенным уровнем беспокойства, неуверенности и эмоциональной нестабильности.

В исследовании была применена теория психосоциального развития личности, созданная Э. Эриксоном, в которой он определяет возраст от 12 до 20 лет как юность, этот период считается самым важным периодом в психосоциальном развитии человека [45].

В старшей школе уровень школьной тревожности вновь возрастает. Однако эта тревожность неоднозначна: если беспокойство 8-9-классников связано, обычно, с взаимоотношениями со сверстниками, то тревоги 11-классников обусловлены потребностью личностного самоопределения и выбора дальнейшего актуального жизненного пути.

Тревожность как психическое свойство имеет ярко выраженную возрастную специфику, обнаруживающуюся в ее содержании, источниках, формах проявления и компенсации.

Меньше всего подростки тревожны с чужими взрослыми и учителями, а наиболее тревожны в отношениях со сверстниками и родителями. У старших школьников обычно самый высокий уровень тревожности. Это касается всех сфер общения, особенно тревожность возрастает в отношениях с родителями, т.к. подросток от них зависит [13,с.256].

Для каждого возраста существуют определенные области действительности, вызывающие повышенную ситуативную тревожность у большинства детей, вне зависимости от реальной угрозы или тревожности как устойчивого образования. Особенно ситуативная тревожность повышена в

старшем школьном возрасте и это приводит к снижению эффективности деятельности.

Опираясь на закон Йеркса—Додсона, сформулированный несколько десятков лет назад, от силы мотивации зависит эффективность деятельности. Иначе говоря, деятельность будет результативной только тогда, когда побуждение к действию будет достаточно сильным. Но прямая связь сохраняется лишь до определенного предела. Если какие-то результаты уже достигнуты, а мотивацию продолжают увеличивать, то сразу упадет эффективность деятельности.[8,с.304].

Старший школьный возраст – это этап завершения полового созревания и вместе с тем начальная стадия физической зрелости. Для старшеклассника типична готовность к физическим и интеллектуальным нагрузкам. Физическое развитие благоприятно влияет на формирование навыков и умений в труде и спорте, открывает широкий круг возможностей для выбора профессии.

С точки зрения психологии, всестороннее развитие личности школьника опирается на максимально возможное развитие всех его психических возможностей и личностных качеств человека, таких как способности, интересы, склонности, развитие познавательных процессов, волевой сферы.

На развитие гармоничной личности большое значение имеют природные физические различия, также они влияют на выбор социальных ролей. Но этот выбор зависит от условий воспитания, созданных специально для личности [12,с. 283].

Старший школьник своими потребностями, главной потребностью - жить - ставит перед людьми, которые его окружают, в самой острой форме проблему любви к жизни, любви к себе как к живому человеку, к нему - подростку, а значит, к нему как к другому человеку.

Его проблемы - это тот «огонь», который обращен к «веществу» отношений с другими людьми - к тем нормам и правилам составления и осуществления жизненных проявлений, с которыми он уже встречался в детстве [1,с.811].

На развитие качеств личности серьезное влияние оказывает физическое развитие. Старший школьник осознает свою физическую силу, здоровье, красоту,

все это влияет на формирование у учащихся старших классов завышенной самооценки, уверенности в себе, жизнелюбия, но и наоборот, от осознания своей физической слабости школьники могут быть замкнутыми, пессимистичными и неуверенными в своих силах.[37,с.235].

Старшие школьники стоят на пороге во взрослую, самостоятельную жизнь. Появляется новая социальная ситуация развития. Теперь задачей первостепенной важности является выбор жизненного пути, самоопределение.

Учащиеся старших классов ориентированы на будущее. Эта позиция для них новая, но она меняет всю значимость учения. Учащиеся оценивают процесс обучения с точки зрения того, чем он будет полезен в будущем. Они начинают смотреть на школу по-другому, в отличие от подростков.

В этом возрасте устанавливается прочная связь между профессиональными и учебными интересами, выбор профессии определяет учебные интересы. Учащиеся хотят разобраться в себе, в окружающем мире, найти смысл происходящего. В старших классах учащиеся осваивают методологические основы, теоретические основы разных дисциплин. [там же,с.240].

Причиной возникновения тревоги старших школьников часто является внутренний конфликт, противоречивость стремлений подростка, когда одно его желание противоречит другому, одна потребность мешает другой. Внутреннее противоречивое состояние подростка может быть вызвано:

- противоречивыми требованиями к нему, исходящие из разных источников (или даже из одного источника: бывает, что родители противоречат сами себе, то позволяя, то грубо запрещая одно и то же);

- неадекватными требованиями, несоответствующие возможностям и стремлениям ребенка;

- негативными требованиями, которые ставят ребенка в униженное, зависимое положение.

Во всех трех случаях возникает чувство «потери опоры»; утраты прочных ориентиров в жизни, неуверенность в окружающем мире [4,с.18].

Типичные причины тревожности у учащихся 11 класса:

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

У юношей и девушек тревожность становится устойчивым личностным образованием, может опосредовать резкое снижение эффективности учебной деятельности в ситуации проверки знаний.

Типичные проявления тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ:

- 1) Ухудшение соматического здоровья.
- 2) Нежелание ходить в школу.
- 3) Излишняя старательность.
- 4) Раздражительность и агрессивность.
- 5) Рассеянность, снижение внимания на уроке.
- 6) Потеря контроля над телом в стрессовой ситуации (дрожь в коленях, бледность, тошнота, понос).
- 7) Проявление негативизма и демонстрационные реакции.
- 8) Избегание вопросов, связанных с будущим, проявление показательного равнодушия.
- 9) Излишняя старательность при подготовке к экзаменам или полный отказ от подготовки [62].

Личности, относящиеся к категории высоко тревожных, склонны видеть в широком диапазоне ситуаций угрозу для их самооценки и жизнедеятельности. На такие ситуации они реагируют выраженным состоянием напряженности.

На физиологическом уровне реакции тревоги проявляются в: усилении сердцебиения, учащении дыхания, увеличении минутного объема циркуляции крови, возрастании общей возбудимости, снижении порога чувствительности.

На психологическом уровне тревога ощущается как: напряжение, озабоченность, нервозность, чувство неопределенности, чувство грядущей опасности, неудачи, невозможность принять решения и др [цит. по 31,с.85].

Долгова В. И. и Н. Г. Кормушина считают, что тревожность - это сигнал об опасности, который привлекает внимание к возможным трудностям, препятствиям для достижения цели, содержащимся в ситуации, позволяет мобилизовать силы и тем самым достичь наилучшего результата. Поэтому нормальный уровень тревожности и страха рассматривается как необходимый для эффективного приспособления к действительности и свойственен всем людям [цит. по 26].

Проведенный анализ исследований (А.Н. Леонтьев, Л.И. Божович) показывает, что у учащихся 11 класса учение продолжает оставаться одним из главных видов деятельности, которое иногда сопровождается повышенным уровнем ситуативной тревожности. Нахождение в тревожном состоянии приводит к психоэмоциональному перенапряжению, переутомлению, развитию невротических реакций, а так же повышению заболеваемости [6,с.5].

Таким образом, особенностями проявления ситуативной тревожности учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ являются: нередкие проявления беспокойства и тревоги, а также большое количество страхов, при этом они проявляются в тех моментах, когда нет очевидной угрозы, проблемы с засыпанием, тревожный сон, снятся кошмары, потеря контроля над телом (чрезмерная потливость, дрожь в коленях, бледность, тошнота).

1.3. Модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ

Анализируя литературу по проблеме исследования было разработано дерево целей.

Дерево целей – иерархическое визуальное представление достижение целей; принцип, при которой главная цель достигается за счет совокупности второстепенных и дополнительных целей. Концепцию «дерева целей» впервые предложил Р. Акоффом и Ч. Черчмен в 1957 году [цит. по 50, с. 93].

Долгова В.И. в своих научных работах предлагает рассматривать дерево целей как метод целеполагания, основывающийся на теории графов и представляющий собой как траекторные, определяющие направление движения к заданным стратегическим целям, так и точечные, определяющие достижение тактических целей, которые характеризуют степень приближения к заданным целям по заданным траекториям [цит. по 50,с.61].

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

Таким образом, группировка всех целей должна подробно характеризовать главную, генеральную цель [цит. по 23, с.70].

Основные принципы постановки целей и формирования дерева целей:

1. Цель определяется появившейся потребностью и возможностями ее достижения [цит. по 67, с.172].

2. Постановка цели выполняется в несколько этапов. Сначала, в соответствии с назревшими или прогнозируемыми потребностями ставится цель. Затем идет поиск ресурсов для ее достижения. Постановка цели идет по схеме: цель - средство ее достижения - цель.

3. Цели систем низшего уровня должны быть совместимы с целями систем высшего уровня и направлены на достижение последних [цит. по 56, с.184].

4. Между деревом объектов управления и деревом целей желательно достижение как можно большего соответствия.

Метод дерева целей нацелен на получение относительно устойчивой структуры целей, проблем, направлений [цит. по 25,с.70].

Дерево целей психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ включает в себя следующие составляющие:

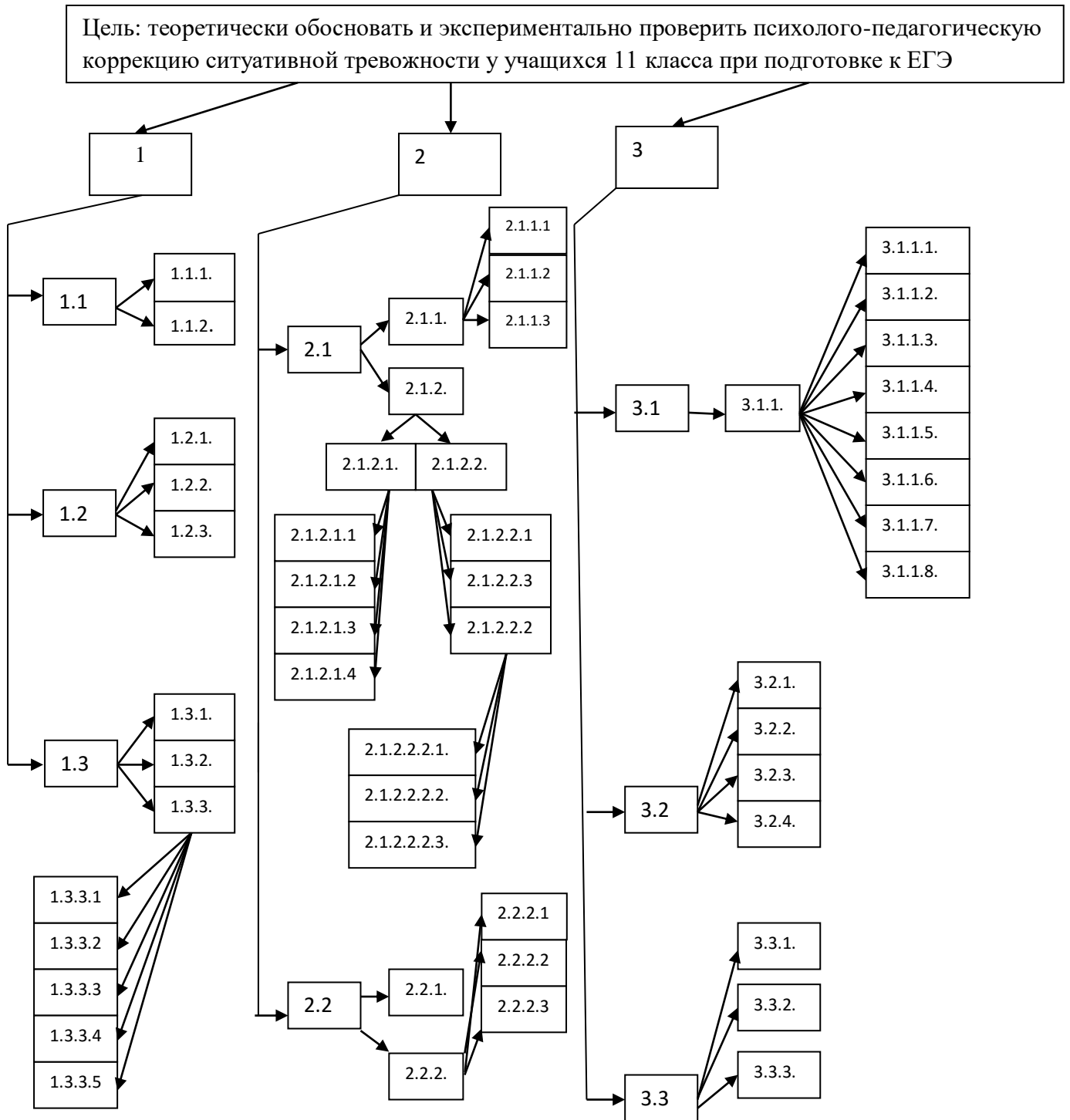


Рис.1. «Дерево целей» психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ.

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ.

Подцель 1: изучить теоретические предпосылки психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ

1.1. Проанализировать проблему ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях

1.1.1. Изучить понятие «ситуативная тревожность» в психолого-педагогической литературе

1.1.2. Выявить поведенческие проявления учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ

1.2. Выявить особенности ситуативной тревожности у старших школьников

1.2.1. Выявить возрастные особенности у старших школьников

1.2.2. Выявить особенности проявления ситуативной тревожности у старших школьников

1.2.3. Проанализировать основные реакции старших школьников на тревогу

1.3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности

1.3.1. Проанализировать понятие «психолого - педагогическая коррекция»

1.3.2. Проанализировать понятие «модель» в психолого-педагогическом исследовании

1.3.3. Разработать модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ

1.3.3.1. Разработать диагностический блок модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ

1.3.3.2. Разработать коррекционный блок модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ

1.3.3.3. Разработать аналитический блок модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ

1.3.3.4. Обозначить результат: оптимизированный уровень ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ

Подцель 2: Организовать и провести исследование ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ

2.1. Охарактеризовать этапы, методы и методики исследования ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ

- 2.1.1. Охарактеризовать этапы исследования ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ
- 2.1.1.1. Охарактеризовать поисково-подготовительный этап исследования
- 2.1.1.2. Охарактеризовать опытно-экспериментальный этап исследования
- 2.1.1.3. Охарактеризовать контрольно-обобщающий этап исследования
- 2.1.2. Охарактеризовать методы и методики исследования ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ
- 2.1.2.1. Охарактеризовать теоретические методы исследования
- 2.1.2.1.1. Охарактеризовать метод анализ
- 2.1.2.1.2. Охарактеризовать метод обобщение
- 2.1.2.1.3. Охарактеризовать метод моделирование
- 2.1.2.1.4. Охарактеризовать метод синтез
- 2.1.2.2. Охарактеризовать эмпирические методы
- 2.1.2.2.1. Охарактеризовать метод эксперимент
- 2.1.2.2.2. Охарактеризовать метод тестирование
- 2.1.2.2.2.1. Описать методику (Ч. Д. Спилбергера) «Определение уровня ситуативной тревожности»
- 2.1.2.2.2.2. Описать методику(Ч. Филлипса) «Диагностика уровня школьной тревожности»
- 2.1.2.2.2.3. Описать методику (О. Кондаша) «Шкала тревожности»
- 2.1.2.2.3. Описать Т-критерий Ф. Вилкоксона как математико-статистический метод
- 2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента
- 2.2.1. Охарактеризовать учащихся 11 класса МОУ Роцинской СОШ как экспериментальную выборку
- 2.2.2. Проанализировать результаты исследования
- 2.2.2.1. Проанализировать результаты диагностики ситуативной тревожности по методике (Ч. Д. Спилбергера) «Определение уровня ситуативной тревожности»

2.2.2.2. Проанализировать результаты диагностики ситуативной тревожности по методике «Диагностика уровня школьной тревожности» (Ч. Филлипса)

2.2.2.3. Проанализировать результаты диагностики ситуативной тревожности по методике «Шкала тревожности» (О. Кондаша)

Подцель 3: выполнить опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ

3.1. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ

3.1.1. Реализовать задачи программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ

3.1.1.1. Обучить старших школьников приемам саморегуляции

3.1.1.2. Сформировать навыки, способствующие позитивному выходу из ситуации возникновения тревожного состояния учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ

3.1.1.3. Скорректировать негативные личностные особенности, способствующие повышению ситуативной тревожности учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ

3.1.1.4. Снять эмоциональное и мышечное напряжение учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ

3.1.1.5. Создать положительный эмоциональный настрой учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ

3.1.1.6. Обучить способам снятия мышечных зажимов и эмоционального напряжения учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ

3.1.1.7. Повысить самооценку учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ

3.1.1.8. Обучить навыкам поведения в нестандартных ситуациях, незнакомой обстановке учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования

3.2.1. Проанализировать результаты повторной диагностики ситуативной тревожности по методике (Ч. Д. Спилбергера) «Определение уровня ситуативной тревожности»

3.2.2. Проанализировать результаты повторной диагностики ситуативной тревожности по методике «Диагностика уровня школьной тревожности» (Ч. Филлипса)

3.2.3. Проанализировать результаты повторной диагностики ситуативной тревожности по методике «Шкала тревожности» (О. Кондаша)

3.2.4. Выполнить математическую обработку результатов опытно-экспериментального исследования

3.3. Разработать технологическую карту внедрения

3.3.1. Разработать рекомендации для педагогов по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ

3.3.2. Разработать рекомендации для родителей по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ

3.3.3. Разработать рекомендации для учащихся 11 класса по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности

Таким образом, тревожность – это склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги; один из основных параметров индивидуальных различий.

Тревожные учащиеся 11 класса отличаются особой чувствительностью и нередко характеризуются низкой самооценкой, в связи, с чем у них возникает ожидание неблагополучия со стороны окружающих.

Разработано дерево целей, которое предполагает структурированную, построенную по иерархическому принципу совокупность целей системы, программы, плана, в которой определены генеральная цель, подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней, а так же модель психолого – педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся при подготовке к ЕГЭ.

Метод моделирования наиболее перспективный метод исследования требует от психолога определенного уровня математической подготовки. Здесь психические состояния изучаются на основе приближенного образа реальности ее модели [цит. по 50,с.109].

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

Недостатки коррекции, не имеющие органической основы и не представляющие собой такие устойчивые качества, которые формируются довольно рано и в дальнейшем практически не изменяются [цит. по 46,с.362].

Коррекционная работа также направлена на создание условий для полноценного психического развития каждого ребенка в образовательном учреждении и семье [цит. по 59,с.37].

Долгова В.И. , Я.В. Латышин предлагают в процессе моделирования исходить из свойств системности исследуемого явления [цит. по 22].

По мнению А.Б. Петровой, психолого-педагогическая коррекция –это деятельность по исправлению (корректировке) тех особенностей психического развития, которые не соответствуют «оптимальной» модели [51,с.83].

Модель психолого – педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ состоит из 6 блоков:

- 1) Целевой блок психолого- педагогической коррекционной программы.
- 2) Теоретический блок, который включает в себя анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования.
- 3) Диагностический блок, который включает в себя 3 методики.
- 4) Коррекционный блок, который включает в себя использованные методы и рекомендации.
- 5) Аналитический блок, включающий в себя проверку эффективности коррекционного воздействия.
- 6) Результат психолого-педагогической коррекционной программ.

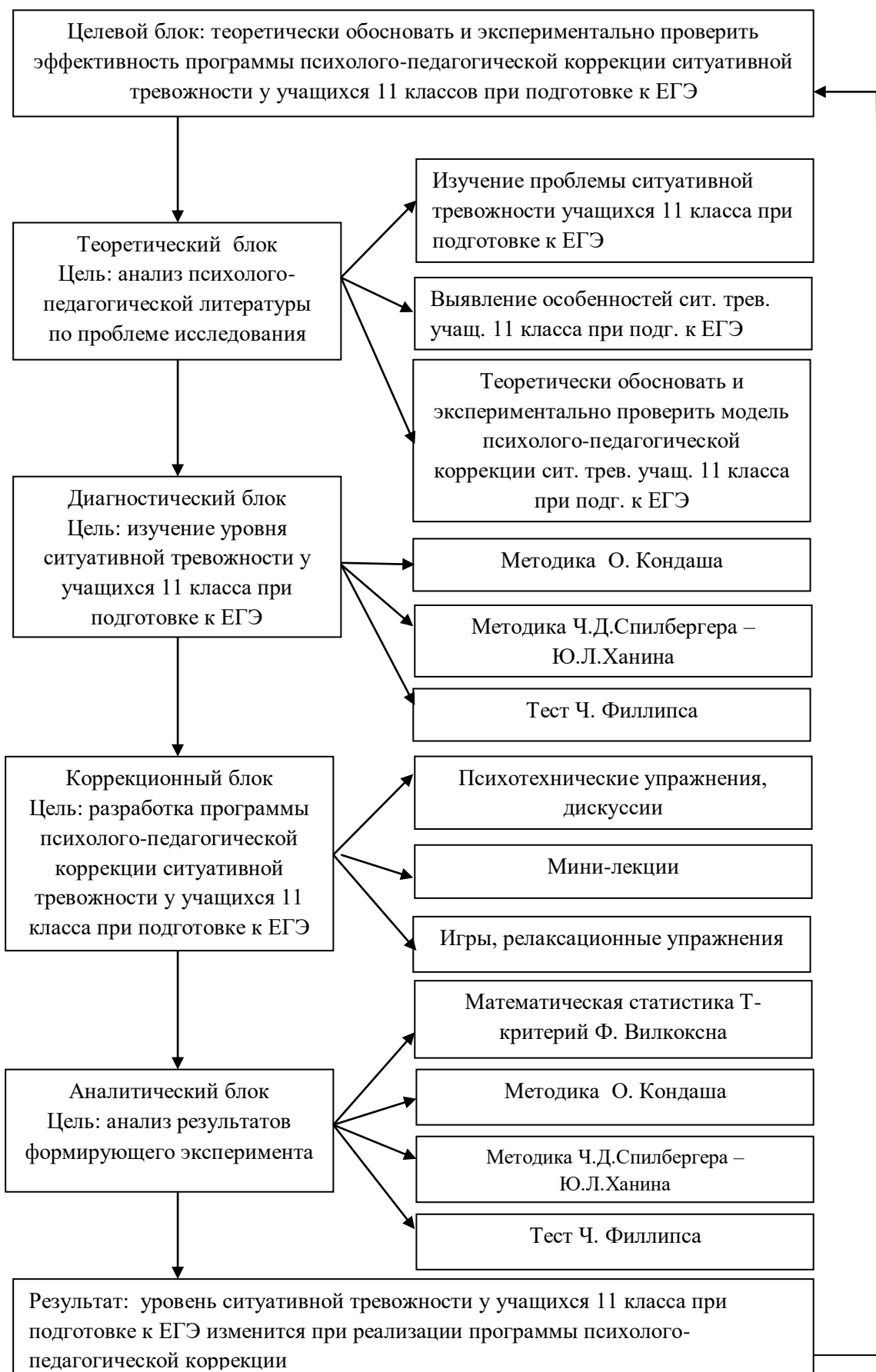


Рис.2. Модель психолого- педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ.

Целевой блок -теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся 11 классов при подготовке к ЕГЭ.

Теоретический блок - анализ психолого-педагогической литературы по проблеме психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ.

Диагностический блок направлен на изучение уровня ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ и состоит из 3 методик, на основе которых было проведено исследование. Методика «Шкала тревожности» Кондаша, методика оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера иЮ.Л. Ханина, тест школьной тревожности Филипса.

Численность группы 23 человека. Это оптимальная численность группы, так как есть возможность взаимного обмена, опыта, рефлексии [цит. по 23].

В коррекционный блок направлен на разработку программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ и включает в себя методы коррекции: мини-лекции, психотехнические упражнения, дискуссии [цит. по 24].

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

1) Положительные результаты исследования, подразумевающие оптимизацию уровня ситуативной тревожности у учащихся 11 класса

2) Отрицательные результаты исследования, подразумевающие, что уровень ситуативной тревожности у учащихся 11 класса не изменится.

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

Пятый блок включает результаты психолого-педагогической коррекции.

Основными принципами психокоррекционной работы являются следующие:

1) Принцип единства диагностики и коррекции.

- 2) Принцип нормативности развития.
- 3) Принцип коррекции «сверху вниз».
- 4) Принцип коррекции «снизу вверх».
- 5) Принцип системности развития психологической деятельности.
- 6) Деятельностный принцип коррекции [цит. по 46,с.9].

Таким образом, модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся 11 класса состоит из: целевого, диагностического, коррекционного, аналитического блоков и результата психолого-педагогической коррекции.

Выводы по главе 1

Проанализирована проблема ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях. Под ситуативной тревожностью понимают тревожность, порожденную некоторой конкретной ситуацией, которая объективно вызывает беспокойство. Определена периодизация психического развития и понятие старший школьный возраст. В исследовании была применена теория психосоциального развития личности, созданная Э. Эриксеном, в которой он определяет возраст от 12 до 20 лет как юность, этот период считается самым важным периодом в психосоциальном развитии человека. Выявлены особенности проявления ситуативной тревожности у старших школьников. Старший школьный возраст – это этап завершения полового созревания и вместе с тем начальная стадия физической зрелости. Выявлены причины возникновения тревоги в старшем школьном возрасте. Причиной возникновения тревоги старших школьников часто является внутренний конфликт, противоречивость стремлений. Выявлены типичные причины тревожности у учащихся 11 класса: хроническая или эпизодическая неуспеваемость, не успешность в отношениях с учителями и сверстниками, столкновение с ситуацией выпускных экзаменов, переживание ответственности выбора, повышение учебных нагрузок. Также были обозначены типичные проявления тревожности у учащихся 11 класса: ухудшение соматического здоровья, нежелание ходить в школу, излишняя старательность, раздражительность, агрессивность, рассеянность, снижение внимания на уроке, потеря контроля над телом. Произведен анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования и на основе этого составлено дерево целей. Было изучено понятие «дерево целей». Дерево целей – это иерархическое визуальное представление достижения целей, метод целеполагания, основывающийся на теории графов и представляющий собой как траекторные, определяющие направления движения к заданным стратегическим целям, так и точечные, определяющие достижение тактических целей, которые характеризуют степень приближения к заданным траекториям. Составлено дерево целей психолого-педагогической коррекции учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ.

Был изучен метод моделирования как наиболее перспективный метод исследования. Теоретически обоснована и разработана модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ. Модель включает в себя 6 блоков: целевой блок – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ, теоретический блок - анализ психолого-педагогической литературы по проблеме психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ, диагностический блок – направлен на изучение уровня ситуативной тревожности учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ, коррекционный блок - направлен на разработку программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ, аналитический блок - направлен на анализ результатов формирующего эксперимента и последний блок включает в себя результаты психолого-педагогической коррекции.

Глава 2. Организация исследования по изучению ситуативной тревожности учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ

2.1. Этапы, методы, методики исследования

Исследование проводилось на базе МОУ Рощинская СОШ, 11 класс в составе 23 человек, в групповом режиме, в привычной обстановке.

Психолого-педагогическое исследование проходило в 3 этапа:

- 1) Поисково-подготовительный этап: теоретическое изучение психолого-педагогической литературы, подбор методик. На этом этапе выполнено изучение психолого-педагогической литературы по проблеме ситуативной тревожности учащихся 11 класса. Были подобраны методики с учетом возрастных характеристик и темы исследования.
- 2) Опытно-экспериментальный этап: тестирование и обработка результатов. Была проведена психодиагностика испытуемых по методикам: «Шкала тревожности» Кондаша, методика оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина, тест школьной тревожности Ч. Филлипса.
- 3) Контрольно-обобщающий этап: анализ и обобщение результатов исследования, формулирование выводов.

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

В исследовании ситуативной тревожности в 11 классе были использованы следующие методы:

- 1) Теоретические: анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, обобщение, моделирование и синтез.
- 2) Эмпирические: эксперимент, тестирование.
- 3) Математическая статистика Т – критерий Ф. Вилкоксона.

Описание использованных методов и методик исследования:

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

Обобщение- это форма приращения знания путем мысленного перехода от частного к общему в некоторой модели мира.

Тестирование- это метод психологической диагностики, использующий стандартизированные вопросы и задачи- тесты, имеющие определенную шкалу значений [цит. по 19,с.800]. В узком смысле тест — стандартизированная измерительная процедура, предусматривающая стандартизацию не только проведения методики, но и обработки результатов [17,с.158].

Синтез – состоит в соединении, в установлении связи между различными элементами сознания.

Моделирование - создание формальной модели психического или социально-психологического процесса, то есть абстракции данного процесса, воспроизводящей его некоторые основные моменты [цит. по 22].

Эксперимент – это проводимый в специальных условиях опыт для получения новых научных знаний о психологии посредством целенаправленного вмешательства исследователя в жизнедеятельность испытуемого [цит. по 42,с.94].

В работе были применены методики: «Шкала тревожности» О. Кондаша, методика оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина, тест школьной тревожности Ч. Филипса.

«Шкала тревожности» О. Кондаша.

Цель: выявить области действительности, являющиеся для школьника основным источником тревоги.

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, 2. Если очень неприятна вызывает страх, тревогу, то 3. Если ситуация крайне неприятна, вызывает очень сильный страх и очень сильную тревогу, то 4.

Задача испытуемых представить себе как можно более ярче каждую ситуацию [прил.1,табл.1].

Подсчитывается общая сумма баллов отдельно по каждому разделу шкалы и по шкале в целом [прил.1,табл.2].

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

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

Испытуемым предлагается прочитать предложения и подчеркнуть цифру в графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет [прил.1,табл.3], [54, 140с.].

Тест школьной тревожности Ч. Филиппса.

Цель: Изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой.

Учащимся предлагается опросник из 58 вопросов, от том как они чувствуют себя в школе. Отвечая на вопросы нужно поставить «+», если согласны и 2-» , если не согласны [прил.1].

Математический анализ T – критерий Ф. Вилкоксона.

Назначение T - критерия Ф. 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.

Гипотезы T – критерия Ф. Вилкоксона

H₀: Интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

H₁: Интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Ограничения в применении T – критерия Ф. Вилкоксона

1. Минимальное количество испытуемых, прошедших измерения в двух условиях - 5 человек. Максимальное количество испытуемых - 50 человек, что диктуется верхней границей имеющихся таблиц.
2. Нулевые сдвиги из рассмотрения исключаются, и количество наблюдений n уменьшается на количество этих нулевых сдвигов.

Алгоритм вычисления T – критерия Ф. Вилкоксона.

- 1) Составить список испытуемых в любом порядке, например, алфавитном.
- 2) Вычислить разность между индивидуальными значениями во втором и первом замерах. Определить, что будет считаться типичным сдвигом.
- 3) Согласно алгоритму ранжирования, проранжировать абсолютные величины разностей, начисляя меньшему значению меньший ранг, и проверить совпадение полученной суммы рангов с расчетной.
- 4) Отметить каким-либо способом ранги, соответствующие сдвигам в нетипичном направлении. Подсчитать их сумму T .
- 5) Определить критические значения T для данного объема выборки. Если T -эмп. меньше или равен T -кр. – сдвиг в «типичную» сторону достоверно преобладает.

Таким образом, исследование ситуативной тревожности учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ проводилось в 3 этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий, так же были использованы теоретические, эмпирические методы и математическая статистика T -критерий Ф. Вилкоксона.

2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

Эмпирическое исследование проводилось на базе МОУ Рошинская СОШ, Челябинской области. В исследовании приняли участие 23 учащихся старшего школьного возраста. Возраст учащихся 17 -18 лет. Из них 12 юношей и 11 девушек, 4 из 23 учащихся воспитываются в неполной семье, 2 из многодетной семьи. 18 из 23 испытуемых учатся вместе с 1 класса. У класса хорошие показатели в учебе. Уровень сплоченности и развития классного коллектива

достаточно высокий. Учащиеся очень серьезно относятся к выполнению своих обязанностей. На уроках стараются получить как можно больше новых знаний, класс читающий. У класса очень много проектных работ. Класс достаточно сплоченный, т.к. основная часть коллектива продолжила обучение после 9 класса. Юноши и девушки очень требовательны к себе и окружающим, что характеризует хорошие показатели у учебы. На критические замечания основная масса реагирует адекватно. Ответственно относятся к любому порученному делу. Родители учащихся интересуются успехами своих детей, их учебой, поведением,, посещают родительские собрания и классные часы. По результатам исследования можно сделать вывод о том, что уровень ситуативной тревожности у учащихся 11 класса различен.

При интерпретации результатов тестирования по методике О. Кондаша были получены следующие результаты, представленные на рисунках 3-6 [прил. 2, табл. 5].

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

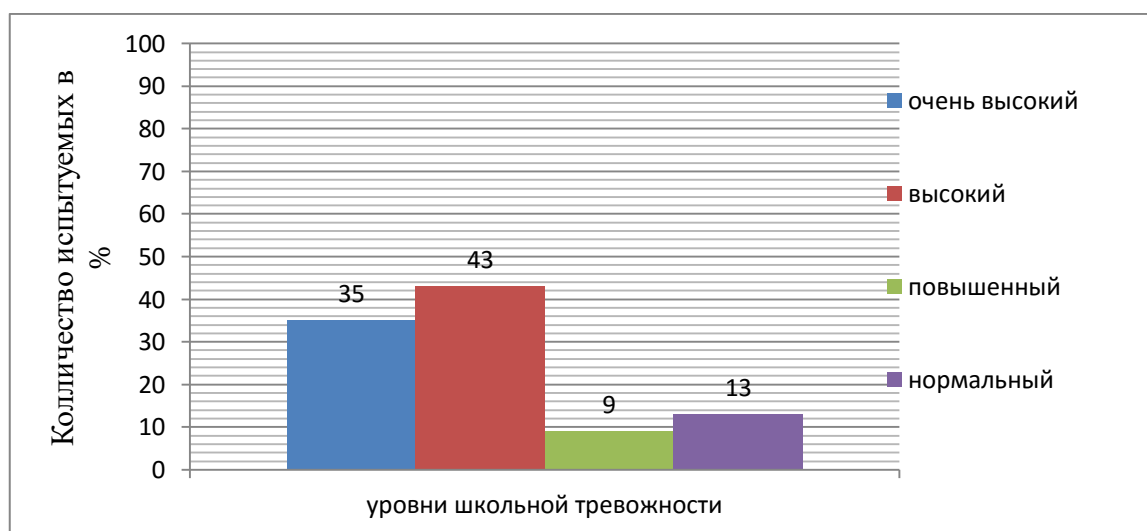


Рис.3. Результаты исследования школьной тревожности по методике О. Кондаша.

Проведенный анализ исследования по методике О. Кондаша показывает, что по шкале школьной тревожности, у 35 % (8 чел.) очень высокий уровень тревожности, т.к. учащиеся не понимают объяснений учителя, не успевают за ним

усваивать материал, боятся переспросить непонятные моменты у учителя, не могут справиться с домашним заданием, у таких детей постоянно потеют ладони.

Высокий уровень тревожности у 43% (10 чел.), учащимся снятся кошмары, связанные со школой, нет желания посещать школу, негативное отношение к учителям и сверстникам.

Повышенный уровень школьной тревожности выявлен у 9% (2чел.). Эти учащиеся боятся отвечать у доски, испытывают страх сделать ошибку и выглядеть глупо в глазах учителя и всего класса.

Нормальный уровень школьной тревожности у 13 % (3 чел.), учащиеся практически не испытывают никаких затруднений, спокойно чувствуют себя возле доски, уверены в своих ответах и не боятся совершить ошибку, как правило хорошего мнения об учителе и классе в целом, активно участвуют в жизни класса и школы, хорошо справляются с домашним заданием.

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

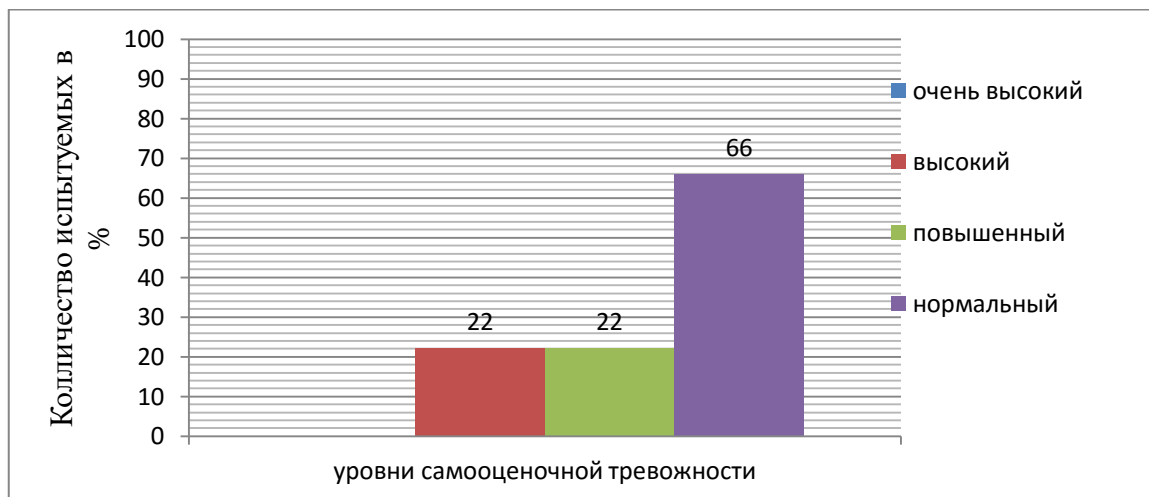


Рис.4. Результаты исследования самооценочной тревожности по методике О. Кондаша.

Проведенный анализ исследования по методике О. Кондаша показывает, что по шкале самооценочной тревожности 22% (5 чел.) имеют высокий уровень, учащиеся испытывает волнение, когда оценивается его работа.

Повышенный уровень самооценочной тревожности у 22% (5 чел.), такие учащиеся боятся участвовать в конкурсах и соревнованиях, потому что имеют

страх быть отвергнутыми. Избегают коллективных мероприятий и не любят быть в центре внимания.

Нормальный уровень самооценочной тревожности у 66% (13 чел.) учащиеся практически не испытывают никаких затруднений.

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

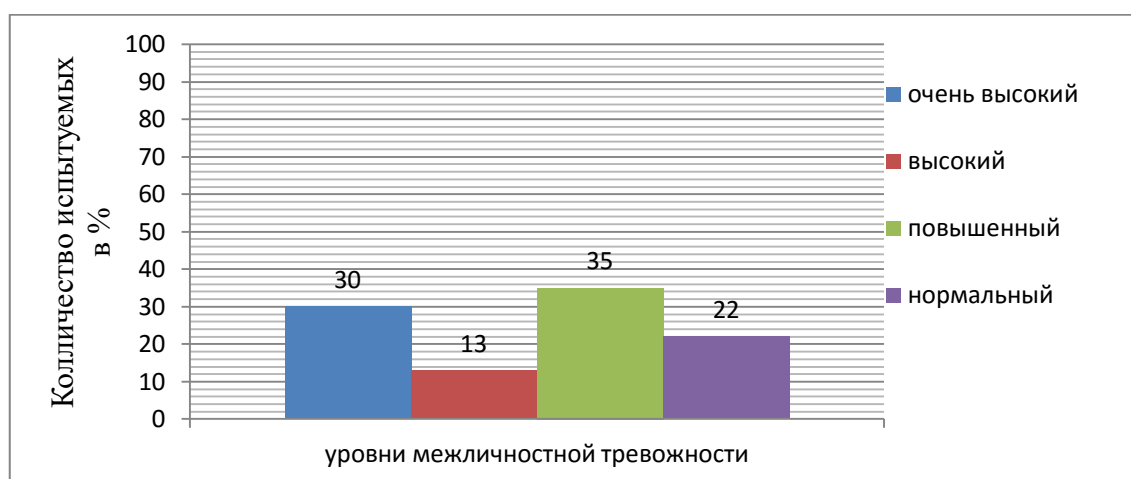


Рис.5. Результаты исследования по шкале межличностной тревожности по методике О. Кондаша.

Проведенный анализ исследования по методике О. Кондаша показывает что по шкале межличностной тревожности у 30% (7 чел.) – очень высокий уровень тревожности т.к. на таких учащихся не обращают внимания в классе и игнорируют их, когда испытуемые подходят к одноклассникам, сложные взаимоотношения с учителями.

Высокий уровень тревожности у 13% (3 чел.), учащиеся испытывают трудности в общении со сверстниками и учителями, им сложно переспросить учителя, если не поняли материал.

Повышенный уровень межличностной тревожности у 35% (8 чел.) учащиеся испытывают трудность в принятии решения, таким учащимся сложно совершить действие выбора.

Нормальный уровень у 22% (5 чел.) такие учащиеся практически не испытывают никаких затруднений в межличностном общении.

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

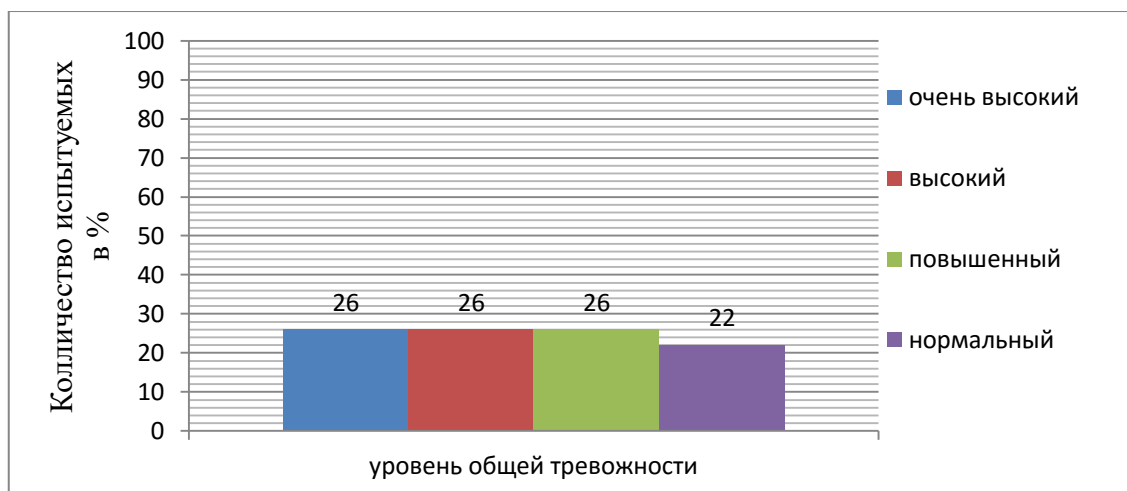


Рис.6. Результаты исследования по шкале общей тревожности по методике О. Кондаша.

Проведенный анализ исследования по методике О. Кондаша показывает, что по шкале общей тревожности у 26% (6 чел.) – очень высокий уровень тревожности и 26% (6 чел.) высокий уровень, потому что эти испытуемые испытывают самый высокий уровень тревоги по всем видам шкал.

Учащиеся не понимают объяснений учителя, испытывают волнение, когда их работа проверяется, на них не обращают внимание в классе, игнорируют, такими учащимся снятся кошмары связанные со школой.

Повышенный уровень у 26% (6 чел.) тревожность высокая только по некоторым видам, таким учащимся труднее чем остальным, потому что они практически всегда находятся в состоянии страха и тревоги. Испытывают страх сделать ошибку на глазах у класса, боятся участвовать в конкурсах, им сложно самостоятельно принять решение, сложно отвечать у доски, испытывают затруднения в межличностном общении.

Нормальный уровень тревожности у 22% (5 чел.), такие учащиеся спокойно чувствуют себя у доски, уверены в своих ответах, активно участвуют в соревнованиях, не испытывают затруднений в межличностном общении.

При интерпретации результатов тестирования по методике Ч. Д. Спилбергера – Ю. Л. Ханина были получены следующие результаты [прил. 2, табл. 6].

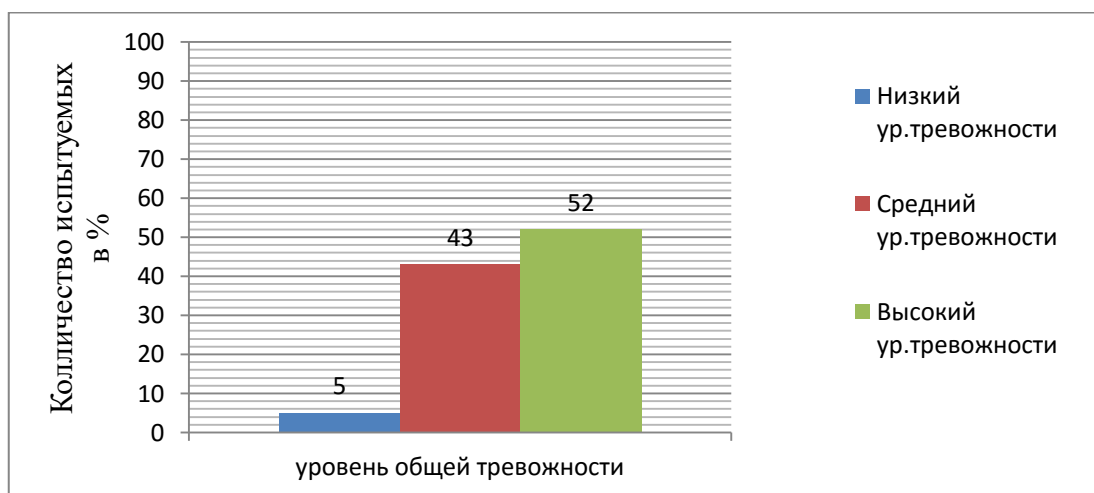


Рис. 7. Результаты исследования по методике Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина.

Проведенный анализ исследования по методике Ч. Д. Спилбергера и Ю. Л. Ханина были получены следующие результаты:

Низкий уровень тревожности у 5 % (1 чел.). Низкая тревожность характеризует состояние как депрессивное, неактивное, с низким уровнем мотиваций. Иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете». Для людей с низким уровнем тревожности, наоборот, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, формирование чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Средний уровень тревожности у 43% (10 чел.), у каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности — это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Высокий уровень тревожности у 52% (12 чел.), личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать на них

выраженным состоянием тревожности. Лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и научиться разбивать большие задачи на более мелкие [7,с.44].

При интерпретации результатов по методике Ч. Филлипса были получены следующие результаты [прил.2,табл.7].

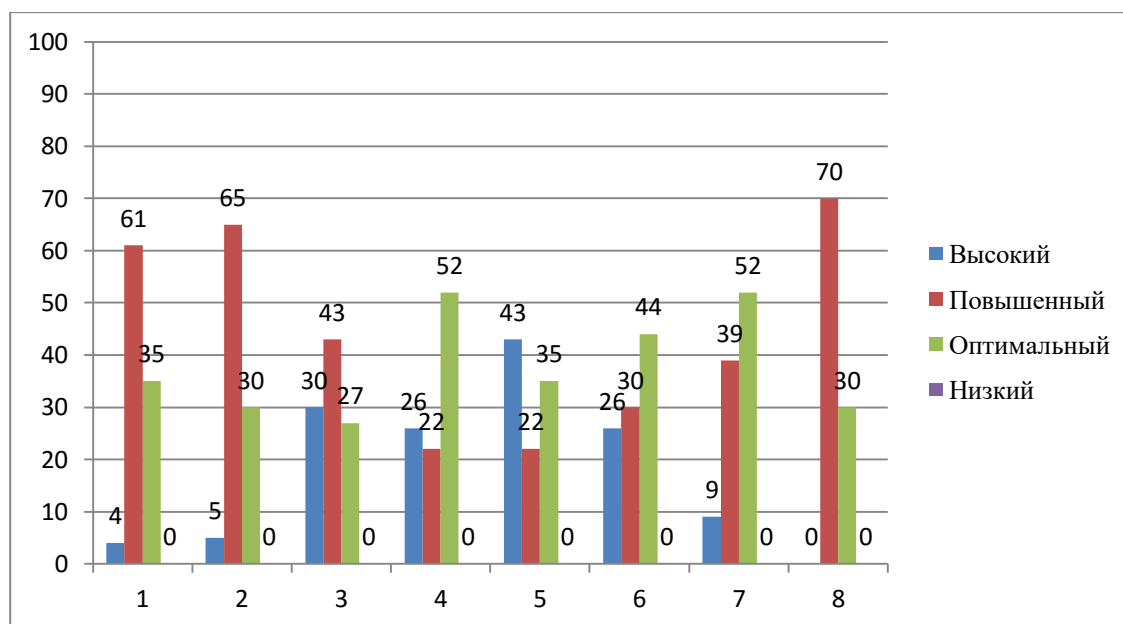


Рис. 8. Результаты исследования тревожности по методике Ч. Филлипса:(переживание социального стресса, фрустрация потребности в достижении успеха, страх самовыражения, страх ситуации проверки знаний, страх не соответствовать ожиданиям окружающих, низкая физиологическая сопротивляемость стрессу, проблемы и страхи в отношениях с учителями, общая школьная тревожность).

1) Как мы видим, по результатам группового обследования тревожности у учащихся 11 класса с помощью теста Ч. Филлипса, по шкале «Общая тревожность в школе» большинство детей ,т.е. 70 % от общего числа (16 чел.) имеют повышенный уровень тревожности, такие показатели свидетельствуют о том, что эти дети склонны переживать тревожность разной степени интенсивности, находясь в школе: в процессе обучения, проверки и оценки знаний, а так же, в процессе общения и взаимодействия с учителями и сверстниками.

Достаточно высокий процент испытуемых, 30% (7 чел.), спокойно переживают социальный стресс. Это говорит о том, что их отношения с социумом

можно охарактеризовать как удовлетворительные, не травмирующие, позитивно окрашенные.

2) Высокий уровень у 4% (1 чел.) Процент школьников, переживающих социальный стресс на повышенном уровне – 61% (14 чел.). Такие данные указывают на то, что эмоциональное состояние этих детей, на фоне которого развиваются их социальные контакты, является напряженным, негативно окрашенным, возможно, фрустрирующим. Таким образом, создаются предпосылки для возникновения и развития беспокойства, тревоги, тревожности как следствия социального стресса.

Оптимальный уровень имеют 35 % (8 чел.), такие дети нормально переживают ситуацию социального стресса. Эти дети практически не подвержены стрессам в обществе и при общении.

3) Небольшой процент учащихся, а именно, 5% (1 чел.), испытывают фрустрацию достижения успеха на высоком уровне. То есть, в ситуации школьного обучения существуют неблагоприятные для них факторы, которые мешают в достижении успеха. Однако, влияние этих факторов не столь сильно, и при некоторых усилиях со стороны школьников и помощи со стороны учителей и сверстников, его вполне возможно избежать.

Высокий процент учащихся 68% (15 чел.), имеют несколько повышенный уровень и 65% (15 чел.), небольшой процент учащихся 30% (7 чел.) имеют оптимальный уровень тревожности по шкале «Фрустрация потребности в достижении успеха», что подтверждает предположение о том, что ситуация школьного обучения, для большинства детей, не является травмирующей, негативно окрашенной и тревожной.

4) Страх самовыражения присутствует у 30% испытуемых (7 чел.). Этот факт свидетельствует о том, что дети переживают негативные эмоции в ситуации предъявления себя другим, самораскрытия.

Несколько повышен уровень страха самовыражения у 43 % испытуемых, что составляет 10 школьников. Основываясь на этом факте, мы можем предположить, что в данном случае страх самовыражения присутствует лишь в определенных

ситуациях или с определенными людьми. Возможно также, что этот страх выражен не ярко и не доминирует над другими эмоциями.

Не имеют психологических и эмоциональных трудностей в самопредъявлении и самораскрытии 27% (6чел.) школьников. Эти дети легко находят контакт с окружающими, быстро заводят новые знакомства, их отношения глубже и эмоционально насыщеннее, по сравнению с теми, кто испытывает тревожность в этой области.

5) Сильный страх испытывают 26% (6 чел.) и менее сильный страх в ситуации проверки знаний испытывают 22% (5 чел.). Скорее всего, это объясняется тем, что, по мнению этих учеников, учителя предъявляют к ним завышенные требования, вследствие чего, могут негативно оценить их, а негативные оценки, как говорилось выше, крайне болезненны для детей и представляют угрозу их положению среди сверстников, самооценке. Возможно и то, что эти школьники настолько неуверенны в себе, собственных знаниях и силах, что само ожидание проверки знаний тревожит их, а общение с учителем приносит только негативные эмоции.

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

б) Высокие показатели по шкале «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих» выявлены у 43% школьников (10 чел.). То есть, дети боятся раскрыться еще и потому, что тревожатся о том, насколько «нормально» и «правильно» они будут выглядеть в глазах окружающих. Здесь наблюдается некоторое противоречие – с одной стороны, школьников волнует мнение о них и оценки окружающих, но с другой они боятся этого, так как, в результате может пострадать их самооценка, а также положение среди сверстников, что для ребенка является очень болезненным. Исходя из этого, можно предположить, что социальные контакты, прежде всего со сверстниками, являются эмоционально-напряженными, часто фрустрирующими, что обусловлено возрастными особенностями.

Несколько повышен уровень страха не соответствовать ожиданиям окружающих у 22% испытуемых (5 чел.). Это, скорее всего, свидетельствует о том, что желание социального одобрения присутствует у данной группы детей, но оно не является ведущим мотивом. То есть, школьники в некоторой степени ориентированы на мнение и оценку окружающих, но не зависимы от нее.

Оптимальный уровень по шкале «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих» имеют 35% учащихся (8 чел.). Для этих детей наиболее значима собственная оценка происходящего, ориентация на собственные ценности и идеалы. Вообще не испытывают страха не соответствовать ожиданиям окружающих 32% учеников (7 чел.).

7) Небольшое число школьников – 26% (6 чел.) имеют высокую тревожность вследствие низкой физиологической сопротивляемости стрессу. То есть, в поведении этих школьников наблюдается сниженная приспособляемость к ситуациям стрессогенного характера, например, к школьному обучению в целом, и повышенная вероятность неадекватного деструктивного реагирования на тревожный фактор среды. Также 30% учащихся, что составляет 7 школьников, склонны к данным особенностям.

Нормальную физиологическую сопротивляемость стрессу имеют 44% учеников (10 чел.) имеют, что свидетельствует о том, что возможны предпосылки для возникновения тревожности у них не физиологического, а социального плана, то есть страх самовыражения, боязнь оценок и трудности в межличностных контактах.

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

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

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

Исходные результаты диагностик подтверждают необходимость проведения коррекционной программы. По результатам исследования можно

сделать вывод о том, что уровень ситуативной тревожности у учащихся 11 класса различен. В программе психолого-педагогической коррекции участвовали все учащиеся 11 класса, для тех учащихся, у которых показатели в норме программа проводилась с целью профилактики.

Выводы по главе 2

Исследование проводилось на базе МОУ Рощинская СОШ. В исследовании приняли участие учащиеся 11 класса в составе 23 человек, в групповом режиме, в привычной обстановке. Были определены этапы исследования ситуативной тревожности учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ: поисково-подготовительный, опытно – экспериментальный, контрольно - обобщающий. В исследовании ситуативной тревожности учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ были использованы следующие методы:

1) Теоретические: анализ, психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, обобщение, моделирование. Синтез, метод «дерево целей».

2) Эмпирические: эксперимент, тестирование по методикам: «шкала тревожности О. Кондаша, методика оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина, тест школьной тревожности Ч.Филипса.

3) Математико-статистическая обработка данных Т-критерий Ф. Вилкоксона.

В главе было предложено краткое описание использованных методик психодиагностики и метода математической статистики.

Представлены результаты констатирующего эксперимента:

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

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

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

Исходные результаты диагностик подтверждают необходимость проведения коррекционной программы. По результатам исследования можно сделать вывод о

том, что уровень ситуативной тревожности у учащихся 11 класса различен. В программе психолого-педагогической коррекции участвовали все учащиеся 11 класса, для тех учащихся, у которых показатели в норме программа проводилась с целью профилактики.

ГЛАВА 3. Опытнo-экспериментальное исследование коррекции ситуативной тревожности учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ

3.1. Психолого-педагогическая программа коррекции ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ

Наряду с этим одной из задач современной школы и общества в целом является сохранение и укрепление психологического здоровья учащихся, а особенно выпускников 11 класса в период подготовки к ЕГЭ [11,с.416].

Поэтому проблема ситуативной тревожности, как показателя эмоционального неблагополучия учащихся 11 класса, накладывающего отпечаток не только на их физическое и психическое здоровье, но и на успешную сдачу ЕГЭ, является весьма актуальной [цит. по 14,с.117].

Цель программы: оптимизировать уровень ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ.

Задачи программы:

- 1) Обучить старших подростков приемам саморегуляции
- 2) Сформировать навыки, способствующие позитивному выходу из ситуации возникновения тревожного состояния
- 3) Скорректировать негативные личностные особенности, способствующие повышению ситуативной тревожности
- 4) Снятие эмоционального и мышечного напряжения
- 5) Создание положительного эмоционального настроения
- 6) Обучение способам снятия мышечных зажимов и эмоционального напряжения
- 7) Повышение самооценки
- 8) Обучение навыкам поведения в нестандартных ситуациях, незнакомой обстановке

Основные направления коррекционной работы с тревожными детьми:

- 1) Повышение самооценки и уверенности старшего подростка в себе

- 2) Обучение способам снятия мышечного и эмоционального напряжения
- 3) Развитие навыков владения собой в трудных ситуациях [цит. по 29, с.181].

Теоретическое обоснование:

Проведение данной программы проходило в рамках реализации модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ.

Организационно – методические требования к проведению занятий.

Описание категории учащихся, для которых предназначена программа:

Реализация программы предполагает цикл групповых занятий с учащимися 11 класса.

Условия формирования группы, ее численность:

Коррекционная группа с высоким, повышенным и низким уровнем ситуативной тревожности. В составе 23 человек.

Сроки и временной режим занятий:

Психолого – педагогическая коррекционная программа составлена из 10 занятий. Занятие проводится 3 раза в неделю, проходят в групповой форме.

Продолжительность занятия 1 -1,5 часа, в зависимости от сложности предложенных упражнений. Количество занятий – 10.

Требования к созданию материально – предметной среды:

- 1) Отдельное помещение
- 2) Канцелярские принадлежности

Методы и приемы, используемые на занятиях:

- 1) Рисование
- 2) Дыхательные упражнения
- 3) Мини-лекции

Конспекты занятий: [цит. по 48, с.162].

1 занятие «Знакомство».

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

Приветствие.

Упражнение 1 «Здравствуй, я рад тебя видеть!»

Цель: Позволить участникам тренинга лучше узнать друг друга

Упражнение 2 «Знакомство с целями тренинга»

Цель: Познакомить с целями тренинга

Упражнение 3 «Выработка правил поведения на занятиях»

Цель: Ознакомить участников с правилами поведения на занятиях

Упражнение 4 «Установление дистанции»

Цель упражнения: Определение личного расстояния в играх и упражнениях

Рефлексия

Цель: Получение обратной связи

Упражнение 5 «Хоровод»

Цель: Создать ритуал окончания занятий

2 занятие «Общаемся»

Цель: Ориентация на свои сильные стороны и установки

Приветствие

Упражнение 1 «Какого цвета мое настроение?»

Цель: Положительный настрой на работу

Упражнение 2 «Пустое место»

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

Упражнение 3 «Великий мастер»

Цель: Актуализация представлений о своих сильных сторонах

Упражнение 4 «Аффирмации»

Цель: Формирование позитивных установок

Упражнение 5 «Диалектика»

Цель: Выработка личных отношений к социальным ролям

Рефлексия

Цель: Получение обратной связи

Упражнение 6 «Хоровод»

Цель: Создать ритуал окончания занятий

3 занятие «Воображаем фантазируем ощущаем...»

Цель: Развить навыки саморегуляции и визуализации

Приветствие

Упражнение 1 «Ауторегуляция дыхания»

Цель: Успокоение, снятие психического и мышечного напряжения

Упражнение 2 «Портрет смелого человека»

Цель: Осознать свой идеал и сделать его более реальным и достижимым

Упражнение 3 «Бумажные мячики»

Цель: Достижение эмоциональной разрядки

Рефлексия

Цель: Получение обратной связи

Упражнение 4 «Хоровод»

Цель: Создать ритуал окончания занятий

4 занятие «Все вместе»

Цель: Научить участников тренинга взаимодействовать друг с другом и взаимопомощи

Приветствие

Упражнение 1 «Спутанные цепочки»

Цель: Осознание групповой принадлежности и развитие навыков принятия группового решения

Упражнение 2 «Чужие рисунки»

Цель: предоставить детям возможность обсудить свои и чужие страхи

Упражнение 3 «Король и королева»

Цель: Повышение самооценки и уверенности в себе

Упражнение 4 «Избавление от тревог»

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

Рефлексия

Цель: Получение обратной связи

Упражнение 5 «Хоровод»

Цель: Создать ритуал окончания занятий

5 занятие «Дрессируем наши эмоции...»

Цель: Снять мышечное напряжение и развить способности самоопределения

Приветствие

Упражнение 1 «Мой выбор»

Цель: Развитие способности самоопределения

Упражнение 2 «Прекрасный ужасный рисунок»

Цель: Научить принимать здоровую критику

Упражнение 3 «Гусеница»

Цель: Снятие эмоционального напряжения

Упражнение 4 «Коробка переживаний»

Цель: Снизить уровень тревожности, избавиться от переживаний

Рефлексия

Цель: Получение обратной связи

Упражнение 5 «Хоровод»

Цель: Создать ритуал окончания занятий

6 занятие «Наши страхи»

Цель: Научиться прогнозировать собственные страхи

Приветствие.

Упражнение 1 «Книга»

Цель: Научиться конструировать в сознании «внутреннее» самочувствие предмета

Упражнение 2 «Преграды»

Цель: Развитие способности к прогнозированию ситуации

Упражнение 3 «Боюська»

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

Упражнение 4 «Судно, на котором я плыву»

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

Рефлексия

Цель: Получение обратной связи

Упражнение 5 «Хоровод»

Цель: Создать ритуал окончания занятий

7 занятие «Мы – ум, сила, самообладание»

Цель: Тренировать хорошее самочувствие и положительный настрой

Приветствие

Упражнение 1 «Часы»

Цель: тренировка внимания и рабочего самочувствия

Упражнение 2 «Ассоциации»

Цель: Активизировать мыслительный процесс

Упражнение 3 «Эксперимент»

Цель: научить самообладанию в стрессовых условиях

Упражнение 4 «Волевое дыхание»

Цель: Повысить уверенность в своих силах

Рефлексия

Цель: Получение обратной связи

Упражнение 5 «Хоровод»

Цель: Создать ритуал окончания занятий

8 занятие «Спокойствие, только спокойствие!»

Цель: Актуализировать жизненные цели и визуализировать расслабление тела

Приветствие

Упражнение 1 «Колпак»

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

Мини-лекция «Как управлять своими эмоциями»

Цель: Научиться управлять своими эмоциями

Упражнение 2 «Строим город»

Цель: Актуализация жизненных целей

Упражнение 3 «Мысленная картина»

Цель: обучение визуализации для достижения нервно-мышечного расслабления

Рефлексия

Цель: Получение обратной связи

Упражнение 5 «Хоровод»

Цель: Создать ритуал окончания занятий

9 занятие «Наблюдатели»

Цель: Развить эмпатию, научиться снимать стресс и тревогу

Приветствие

Упражнение 1 «Подари улыбку»

Цель: Создание доброжелательной рабочей обстановки

Мини-лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения»

Цель: Научиться снимать нервно-психическое напряжение

Упражнение 2 «Страхни»

Цель: научить избавляться от мешающих и неприятных эмоций

Упражнение 3 «Ассоциации»

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

Рефлексия

Цель: Получение обратной связи

Упражнение 5 «Хоровод»

Цель: Создать ритуал окончания занятий

10 занятие «Прощаемся»

Цель: Подведение итогов, прощание, обобщение полученных знаний

Приветствие

Упражнение 1 «Ящик Пандоры»

Цель: Актуализация возможностей в преодолении препятствий в достижении жизненных целей

Упражнение 2 «Защитный амулет»

Цель: снижение психоэмоционального напряжения

Упражнение 3 «Удачи на экзаменах!»

Цель: дать возможность учащимся поделиться мнениями о занятиях

Упражнение 4 «Хоровод»

Цель: Создать ритуал окончания занятий

Подробное описание занятий [прил.3].

Таким образом, программа психолога – педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ направлена на обучение приемам саморегуляции, формирование навыков, способствующих позитивному выходу из ситуации возникновения тревожного состояния, коррекцию негативные личностные особенности, способствующие повышению ситуативной тревожности, снятие эмоционального и мышечного напряжения, создание положительного эмоционального настроения, обучение способам снятия мышечных зажимов и эмоционального напряжения, повышение самооценки, обучение навыкам поведения в нестандартных ситуациях, незнакомой обстановке.

3.2. Анализ результатов формирующего эксперимента

После проведения программы психолого–педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ была проведена повторная диагностика.

При интерпретации результатов повторного тестирования по методике О. Кондаша были получены следующие результаты, представленные на рисунках 9 - 12 [прил.4,табл.8].

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

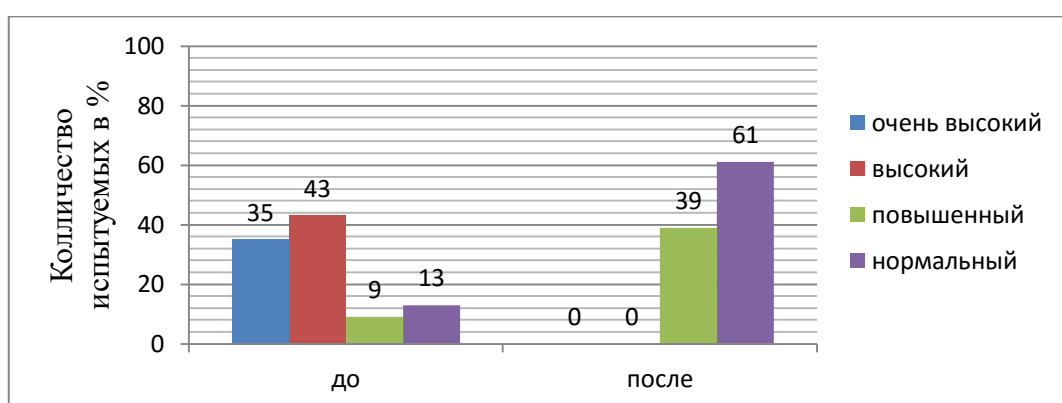


Рис.9. Результаты исследования школьной тревожности по методике О. Кондаша после реализации программы психолого-педагогической коррекции.

Проведенный анализ исследования школьной тревожности по методике О. Кондаша показал что, у 39 % (9 чел.) повышенный уровень тревожности, такие учащиеся боятся отвечать у доски, редко поднимают руку для ответа, не уверены в своих знаниях, боятся переспрашивать учителя, если непонятен материал, имеют затруднительные отношения с учителями, некомфортно чувствуют себя рядом с лидерами, таким подросткам важно, что о них подумают одноклассники.

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

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

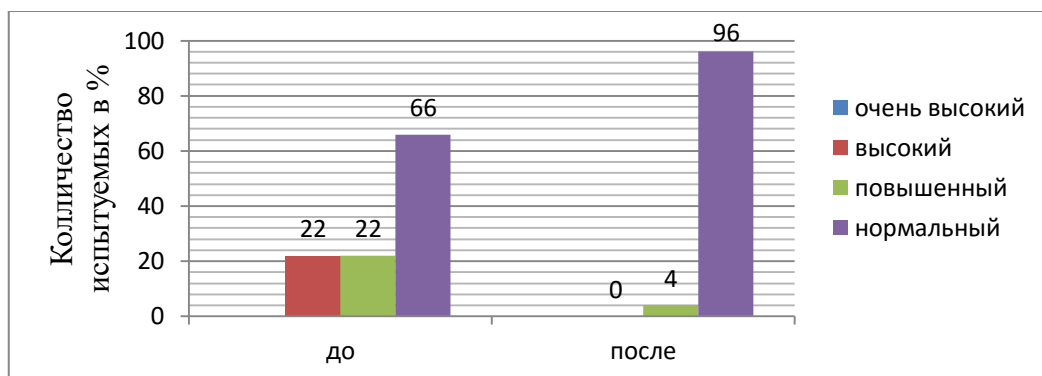


Рис.10. Результаты исследования самооценочной тревожности по методике О. Кондаша после реализации программы психолого-педагогической коррекции.

Проведенный анализ исследования самооценочной тревожности по методике О. Кондаша показал что, повышенный уровень имели 22% (5 чел.), а после программы 4% (1 чел.). Эти учащиеся не участвуют в конкурсах и соревнованиях, потому что боятся, что их не выберут, засмеют их действия и предложения, им важно как они выглядят в глазах учителя. Нормальный уровень имели 66% (13 чел.), после программы 96% (22 чел.). Такие дети практически не испытывают никаких затруднений, у них здоровая самооценка, не чувствуют угрозу своей самооценке, формируется чувство уверенности в себе и успеха. Высокий уровень был у 22% (5 чел.), учащиеся испытывали волнение, когда оценивалась выполненная ими работа, снизился до 0.

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

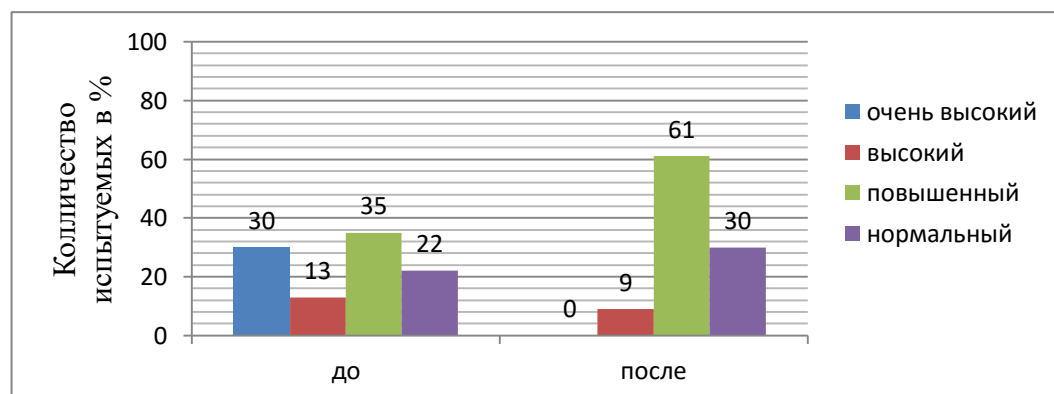


Рис.11. Результаты исследования межличностной тревожности по методике О. Кондаша после реализации программы психолого-педагогической коррекции.

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

Повышенный уровень тревожности до программы испытывали 35% (8 чел.) учащихся, а после 61% (14 чел.). Учащиеся испытывают трудность в принятии решения, склонны воспринимать угрозу своей жизнедеятельности в обширном диапазоне, испытывают затруднения в общении со сверстниками.

Нормальный уровень тревожности сначала был у 22% (5 чел.) учащихся, а стал у 30% (7 чел.). Учащиеся практически не испытывают никаких затруднений. Высокого и очень высокого уровня тревожности после повторной диагностики выявлено не было.

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

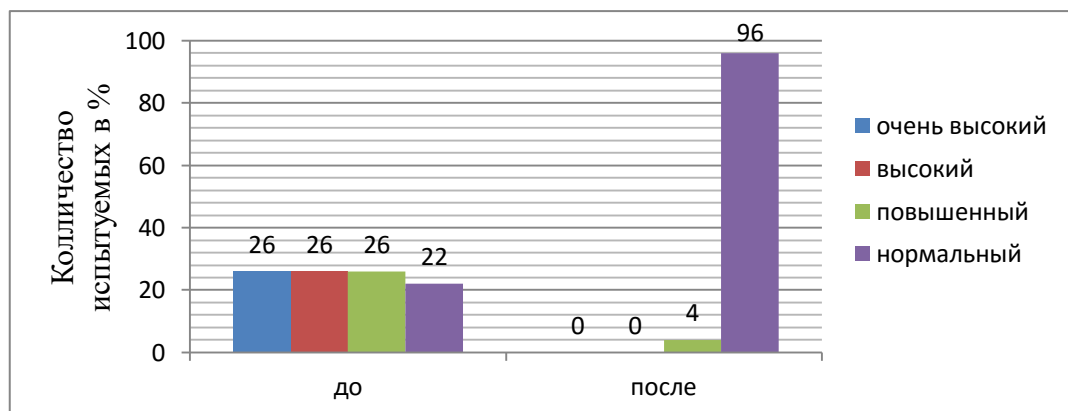


Рис.12. Результаты исследования общей тревожности по методике О. Кондаша после реализации программы психолого-педагогической коррекции.

Проведенный анализ исследования общей тревожности по методике О. Кондаша показал что, 4% (1 чел.) имеют повышенный уровень тревожности т.к. тревожность высокая практически по всем видам. Учащимся труднее чем остальным, потому что они практически всегда находятся в состоянии страха и тревоги. Нормальный уровень был у 22% (5 чел.) стал у 96% (22 чел.).

При повторной интерпретации результатов тестирования по методике Ч. Д. Спилбергера – Ю. Л. Ханина были получены следующие результаты [прил.4,табл.9].

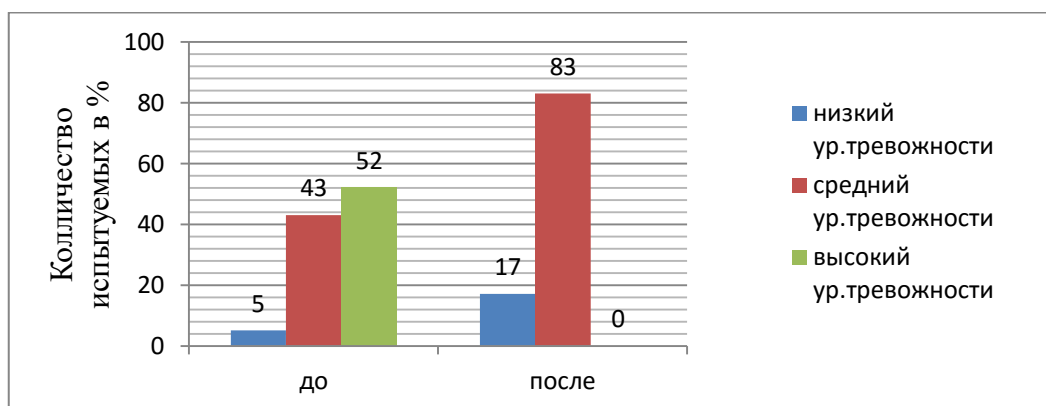


Рис.13. Результаты исследования по методике Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина после реализации программы психолого-педагогической коррекции.

По результатам повторного исследования было выявлено, что 17 % (4 чел.) имеют низкий уровень тревожности. Низкая тревожность характеризует состояние как депрессивное, неактивное, с низким уровнем мотиваций. Иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете». Для людей с низким уровнем тревожности, наоборот, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, формирование чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Высокий уровень ситуативной тревожности до исследования был у 52% (12 чел.), а после проведения программы высокого уровня тревожности у учащихся выявлено не было.

Средний уровень ситуативной тревожности у учащихся 11 класса с 43% (10 чел.) увеличился до 83% (19 чел.), у каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности — это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания [цит. по 7,с.40].

При интерпретации результатов повторного исследования по методике Ч. Филлипса были получены следующие результаты.

Распределение учащихся по уровням тревожности отражено в таблице [прил.4, табл.10].

Рассмотрим на графике виды тревожности и уровни их проявления у учащихся.

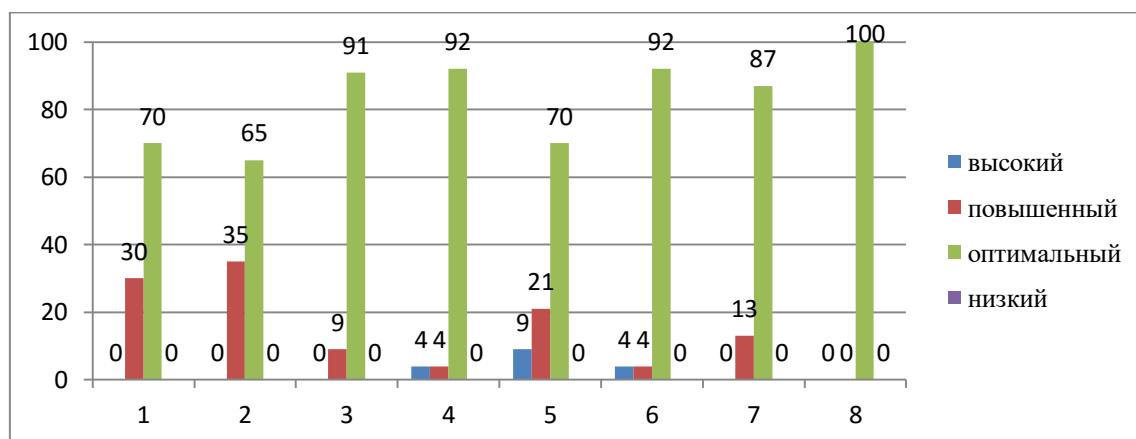


Рис.14. Результаты исследования тревожности по методике Ч. Филлипса после реализации программы психолого-педагогической коррекции:(переживание социального стресса, фрустрация потребности в достижении успеха, страх самовыражения, страх ситуации проверки знаний, страх не соответствовать ожиданиям окружающих, низкая физиологическая сопротивляемость стрессу, проблемы и страхи в отношениях с учителями, общая школьная тревожность).

1) Как мы видим, по результатам группового обследования тревожности у учащихся 11 класса с помощью теста Ч. Филлипса, по шкале «Общая тревожность в школе» все дети ,т.е. 100 % (23 чел.) имеют оптимальный уровень тревожности, такие показатели свидетельствуют о том, что эти дети склонны переживать тревожность разной степени интенсивности, находясь в школе: в процессе обучения, проверки и оценки знаний, а так же, в процессе общения и взаимодействия с учителями и сверстниками.

2)Оптимальный уровень тревожности у 70 % (16 чел.) и у 30% (7 чел.) повышенный уровень тревожности.Учащиеся нормально переживают ситуацию социального стресса, практически не подвержены стрессам в обществе и при общении.

3) Сравнительно небольшой процент учащихся, а именно, 35% (8 чел.), испытывают фрустрацию достижения успеха на несколько повышенном уровне. То есть, в ситуации школьного обучения существуют неблагоприятные для них факторы, которые мешают в достижении успеха. Однако, влияние этих факторов не столь сильно, и при некоторых усилиях со стороны школьников и помощи со стороны учителей и сверстников, его вполне возможно избежать.

Высокий процент учащихся 65% (15 чел.), имеют оптимальный уровень тревожности по шкале «Фрустрация потребности в достижении успеха», что подтверждает предположение о том, что ситуация школьного обучения, для большинства детей, не является травмирующей, негативно окрашенной и тревожной.

4) Несколько повышен уровень страха самовыражения у 9 % испытуемых, что составляет 2 школьника. Основываясь на этом факте, мы можем предположить, что в данном случае страх самовыражения присутствует лишь в определенных ситуациях или с определенными людьми. Возможно также, что этот страх выражен не ярко и не доминирует над другими эмоциями.

В самопредъявлении и самораскрытии 91% (21 чел.) школьников не имеют психологических и эмоциональных трудностей. Эти дети легко находят контакт с окружающими, быстро заводят новые знакомства, их отношения глубже и эмоционально насыщеннее, по сравнению с теми, кто испытывает тревожность в этой области.

5) Повышенный и высокий уровень страха в ситуации проверки знаний имеют 4% (1чел.) и 4% (1 чел.).Скорее всего, это объясняется тем, что, по мнению этих учеников, учителя предъявляют к ним завышенные требования, вследствие чего, могут негативно оценить их, а негативные оценки, как говорилось выше, крайне болезненны для детей и представляют угрозу их положению среди сверстников, самооценке. Возможно и то, что эти школьники настолько неуверенны в себе, собственных знаниях и силах, что само ожидание проверки знаний тревожит их, а общение с учителем приносит только негативные эмоции.

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

б) Высокий и повышенный уровень страха у 9% (2 чел.) и 21% (5 чел.), для таких детей важна оценка окружающих, слабая ориентация на собственные ценности.

Оптимальный уровень по шкале «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих» имеют 70 % учащихся (16 чел.). Для этих детей наиболее значима собственная оценка происходящего, ориентация на собственные ценности и идеалы.

7) Небольшое число школьников – 4% (1 чел.) имеют высокую тревожность вследствие низкой физиологической сопротивляемости стрессу. То есть, в поведении этих школьников наблюдается сниженная приспособляемость к ситуациям стрессогенного характера, например, к школьному обучению в целом, и повышенная вероятность неадекватного деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

Нормальную физиологическую сопротивляемость стрессу имеют 4% учеников (1 чел.), что свидетельствует о том, что возможны предпосылки для возникновения тревожности у них не физиологического, а социального плана, то есть страх самовыражения, боязнь оценок и трудности в межличностных контактах. Высокую физиологическую сопротивляемость стрессу имеют 92% (21 чел.).

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

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

Для подтверждения гипотезы исследования о том, что уровень ситуативной тревожности старших школьников, возможно, изменится в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции использован метод математической статистики, Т-критерий Ф. Вилкоксона. Критерий применяется

для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых [58,с.80].

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

Сопоставим между собой показатели диагностики (Ч. Д. Спилбергера и Ю. Л. Ханина) «Методика оценки тревожности» до и после проведения программы.

Гипотеза:

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

H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей ситуативной тревожности превышает интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей ситуативной тревожности [прил.4,табл.11].

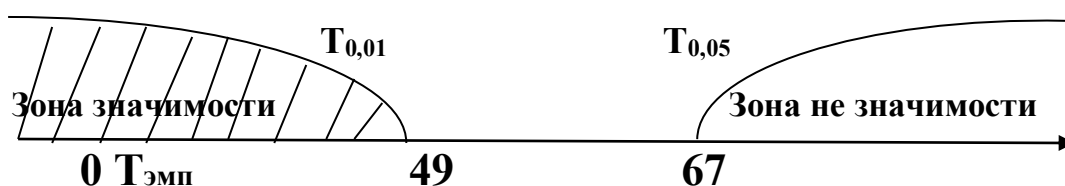
Критическое значение T при $n = 21$

$p 0,05 = 67$

$p 0,01 = 49$

$T_{эмп} = 0$

Ось значимости:



Полученное $T_{эмп}$ находится в зоне значимости

H_1 – отвергается

H_0 – принимается

Данные, которые получены в результате применения метода математической статистики T – критерия Ф. Вилкоксона свидетельствуют о том, что в 11 классе после проведения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной

тревожности учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ, уровень ситуативной тревожности снизился.

Итак, математическая обработка результатов показала снижение уровня ситуативной тревожности учащихся 11 класса после проведения программы психолого-педагогической коррекции.

Дети характерно будут ощущать уверенность в себе и своих силах, спокойствие, чувство защищенности в стрессовых ситуациях, так же эти дети получили навыки самоорганизации и саморегуляции. Следовательно, выдвинутая гипотеза подтвердилась.

Таким образом, проведена повторная диагностика, произведен повторный анализ данных, подсчитан Т-критерий Ф. Вилкоксона. Цель, задачи, гипотеза исследования подтвердились.

3.3. Технологическая карта внедрения

С целью сохранения положительных результатов реализованной программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ была составлена технологическая карта внедрения результатов исследования в учебно- воспитательный процесс образовательного учреждения.

Технологическая карта включает 7 этапов внедрения: целеполагание внедрения инновационной технологии; формирование положительной психологической установки на внедрение; изучение предмета внедрения; опережающее (пробное) освоение предмета внедрения; фронтальное освоение предмета внедрения; совершенствование работы над темой; распространение передового опыта освоения внедрения [прил.5,табл.12].

1-й этап: «Целеполагание внедрения инновационной технологии по коррекции ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ».

1.1. Изучить документы по предмету внедрения (Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ).

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

1.2. Поставить цели внедрения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ.

Выдвижение и обоснование целей внедрения программы.

1.3. Разработать этапы внедрения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ.

Изучение и анализ содержания этапов внедрения программы, его задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности.

1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ .

Анализ уровня подготовленности пед. коллектива к внедрению инноваций, анализ работы ОУ по теме внедрения (психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ), подготовка методической базы внедрения программы.

2-й этап: «Формирование положительной психологической установки на внедрение Программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ ».

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

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

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

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

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

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

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

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

3.1. Изучить необходимые материалы и документы о предмете внедрения (психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ).

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

3.2. Изучить сущность предмета внедрения инновационной программы в ОУ.

3.3. Изучить методику внедрения темы программы.

4-й этап: «Опережающее (пробное) освоение предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ».

4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы.

Определение состава инициативной группы, организационная работа, исследование психологического портрета субъектов внедрения.

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

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

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

Анализ создания условий для опережающего внедрения инновационной программы.

4.4. Проверить методику внедрения программы.

Работа инициативной группы по новой методике.

5-й этап: «Фронтальное освоение предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ».

5.1. Мобилизовать педагогический коллектив ОУ на внедрение инновационной программы.

Анализ работы инициативной группы по внедрению программы.

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

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

5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения инновационной программы.

Анализ состояния условий для фронтального внедрения программы в ОУ.

5.4. Освоить всем педагогическим коллективом предмет внедрения (Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ).

Фронтальное освоение программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ.

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

Совершенствование знаний и умений по системному подходу.

6.2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по внедрению программы.

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

6.3. Совершенствовать методику освоения внедрения программы.

Формирование единого методического обеспечения освоения внедрения программы.

7-й этап: «Распространение передового опыта освоения внедрения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ».

7.1. Изучить и обобщить опыт внедрения инновационной технологии.

Изучение и обобщение опыта работы ОУ по инновационной технологии.

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

Обучение психологов и педагогов других ОУ работе по внедрению программы.

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

Пропаганда внедрения программы в районе/городе.

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

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

Технологическая карта внедрения результатов исследования представлена в Приложении 5.

В рамках проведения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ были разработаны рекомендации для родителей, учащихся и педагогов по коррекции ситуативной тревожности.

Рекомендации учащимся 11 класса.

Важным моментом по снятию ситуативной тревожности является снятие мышечных зажимов.

Рассмотрим некоторые приемы:

1. «Настройка на определенное эмоциональное состояние». Школьнику предлагается мысленно связать взволнованное, тревожное эмоциональное

состояние с одной мелодией, цветом, пейзажем, каким либо характерным жестом; спокойное, расслабленное - с другим, а уверенное, «побеждающее» - с третьим. При сильном волнении сначала вспомнить первое, затем второе, затем переходить к третьему, повторяя последнее несколько раз.

2. «Приятное воспоминание». Школьнику предлагается представить себе ситуацию, в которой он испытывал полный покой, расслабление, и как можно ярче, стараясь вспомнить все ощущения, представлять эту ситуацию [71].

3. «Использование роли». В трудной ситуации школьнику предлагается ярко представить себе образ для подражания, войти в эту роль и действовать как бы «в его образе». (Этот прием оказывается особенно эффективным для юношей).

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

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

Рекомендации родителям.

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

Но некоторые родители сами того не зная усугубляют ситуацию. Например, требуют от ребенка того, что он физически не может им дать. Ребенок будет стремиться угодить своим родителям, но по незнанию и непониманию будет терпеть неудачу за неудачей. В конце концов ребенок решит для себя, что он никогда не сможет это сделать и он признает себя не таким, как все: хуже,

никчемнее, считает необходимым приносить приобретает привычку осторожно и незаметно выскользывать из комнаты. Все это отнюдь не способствует развитию ребенка, реализации его творческих способностей, мешает его общению с взрослыми и детьми, поэтому родители тревожного ребенка должны сделать все, чтобы заверить его в своей любви (независимо от успехов), в его компетентности в какой-либо области (не бывает совсем неспособных детей) [цит. по 39, с.291].

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

Полезно снизить количество замечаний. Можно попробовать в течение одного только дня записать все замечания, высказанные ребенку, а вечером перечитать список. Скорее всего, станет очевидно, что большинство замечаний можно было бы не делать: они либо не принесли пользы, либо только повредили вам и вашему ребенку [40,с.248].

Лучше, если родители в качестве профилактики, не дожидаясь экстремальной ситуации, будут больше разговаривать с детьми, помогать им выражать свои мысли и чувства словами [цит. по 36, с.123].

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

Рекомендации педагогам.

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

1) Повышение самооценки ребенка.

Довольно часто тревожные дети имеют заниженную самооценку, что выражается в болезненном восприятии критики от окружающих, обвинении себя во многих неудачах, в боязни браться за новое сложное задание. Такие дети, как правило, чаще других подвергаются манипуляциям со стороны взрослых и сверстников. Кроме того, чтобы вырасти в собственных глазах, тревожные дети иногда любят покритиковать других. Для того чтобы помочь детям данной категории повысить самооценку, В. Квинн предлагает оказывать им поддержку, проявлять заботу о них и как можно чаще давать позитивную оценку их действиям и поступкам [цит. по 36, с.348].

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

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

- Нельзя сравнивать ребенка с другими детьми, не приводить их в пример, т.к. это отрицательно влияет на формирование адекватной самооценки. Для того, чтобы подчеркнуть динамику в работе ребенка над каким-то его качеством лучше сравнивать его успехи с его же результатами вчера, неделю или месяц назад [цит. по 36, с.274].

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

случае ребенок ответит нескоро, так как каждое повторение вопроса он будет воспринимать как новый стимул.

- Если взрослый обращается к тревожному ребенку, он должен постараться установить визуальный контакт, такое прямое общение «глаза в глаза» вселяет чувство доверия в душу ребенка [цит. по 47, с.157].

- Для того чтобы тревожный ребенок не считал себя хуже других детей, желательно в группе детского сада проводить беседы с детским коллективом, во время которых все дети рассказывают о своих затруднениях, испытываемых ими в, тех или в иных ситуациях. Подобные беседы помогают ребенку осознать, что и у сверстников существуют проблемы, сходные с его собственными. Кроме того, такие обсуждения способствуют расширению поведенческого репертуара ребенка.

2) Обучение ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжений.

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

3) Отработка навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка [цит. по 60, с. 138].

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

В любой момент такой ребенок может растеряться и забыть все, чему его научили. Именно поэтому отработка навыков поведения в конкретных ситуациях является необходимой частью работы с тревожными детьми. Эта работа

заключается в обыгрывании как уже происходивших ситуаций, так и возможных в будущем [57,с.128].

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

Выводы по главе 3

Подводя итоги по главе «Опытно-экспериментальное исследование коррекции ситуативной тревожности» можно сказать что, была разработана и проведена программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ. Цель программы: оптимизировать уровень ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ.

После проведения повторной диагностики были получены результаты:

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

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

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

Математическая обработка результатов по T-критерию Ф. Вилкоксона показала достоверное преобладание интенсивности сдвигов в сторону снижения уровня ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ, после реализации программы психолого–педагогической коррекции. Гипотеза была подтверждена.

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

Заключение

Тревожность - индивидуальная психологическая особенность, состоящая в повышенной склонности испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях, в том числе и тех, объективные характеристики которых к этому не предрасполагают. Ситуативная тревожность – это чувство беспокойства, которое возникает у человека в данной ситуации.

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

1) Целевой блок, включающий теоретическое обоснование и экспериментальную проверку эффективности программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся 11 классов при подготовке к ЕГЭ.

2) Диагностический, направленный на изучение уровня ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ, который включает в себя 4 методики.

3) Коррекционный, направленный на разработку программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ.

4) Аналитический блок включает в себя проверку эффективности коррекционного воздействия, а так же рекомендации педагогам, родителям и учащимся.

5) Результат психолого-педагогической коррекционной программы.

Было составлено дерево целей. Дерево целей – это иерархическое визуальное представление достижение целей; принцип, при которой главная цель достигается за счет совокупности второстепенных и дополнительных целей. Исследование проводилось в 3 этапа: поисково–подготовительный, опытно–экспериментальный, контрольно–обобщающий. В исследовании ситуативной тревожности в 11 классе были использованы следующие методы: 1) Теоретические: анализ психолого – педагогической литературы, обобщение, моделирование, синтез. 2) Эмпирические: эксперимент, тестирование по методикам – «шкала тревожности» О. Кондаша,

методика оценки тревожности Ч. Д. Спилбергера и Ю. Л. Ханина, тест школьной тревожности Ч. Филлипса. 3) Математическая статистика Т-критерий Ф. Вилкоксона. Данное исследование проводилось на базе МОУ Роцинская СОШ, п. Роцино, 11 класс в составе 23 человек, в групповом режиме, в привычной обстановке. Была проведена диагностика, которая показала: 1) По методике О. Кондаша: по шкале общей тревожности очень высокий уровень тревожности 26% (6 чел.), высокий 26% (6 чел.), повышенный уровень 26% (6 чел.), нормальный уровень 22% (5 чел.). 2) По методике Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина: высокий уровень тревожности 52% (12 чел.). Средний уровень тревожности 43% (10 чел.). Низкий уровень тревожности 5% (1 чел.). 3) По методике Ч. Филлипса: общая тревожность в школе: высокий уровень тревожности 0, повышенный уровень 70% (16 чел.), оптимальный уровень 30% (7 чел.), низкий уровень 0. Была разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции, которая преследовала цель- оптимизировать уровень ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ. Программа направлена на повышение самооценки и уверенности в себе, обучение способам снятия мышечного и эмоционального напряжения, развитие навыков владения собой в трудных ситуациях.

После проведения повторной диагностики были получены следующие результаты:

1) По методике О. Кондаша: по шкале общей тревожности очень высокий уровень тревожности 0, высокий уровень 0, повышенный уровень 4% (1 чел.), нормальный уровень 96% (22 чел.). 2) По методике Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина: высокий уровень тревожности 0. Средний уровень тревожности 83% (19 чел.). Низкий уровень тревожности 17% (4 чел.). 3) По методике Филлипса: общая тревожность в школе: высокий уровень тревожности 0, повышенный уровень 0, оптимальный уровень 100% (23 чел.).

Математическая обработка показала достоверное преобладание интенсивности сдвигов в сторону снижения уровня ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ. Показатели учащихся 11 класса после

проведения программы психолого – педагогической коррекции ситуативной тревожности стали оптимальными. Таким образом, цели и задачи достигнуты, гипотеза подтверждена.

Так же были составлены рекомендации педагогам, родителям и учащимся по снижению ситуативной тревожности.

Список литературы

1. Абрамова Г.С. «Возрастная психология: учебник для вузов/ Г.С. Абрамова. - М.:Юрайт, 2010. – 811с.
2. Аверин В.А. «Психология детей и подростков/ В.А. Аверин. – СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 2008. – 379с.
3. Аракелов, Н.Е., Лысенко Е.Е. Психофизиологический метод оценки тревожности[Электронный ресурс], - <http://www.newreferat.com/ref-6772-25.html>.
4. Аракелов, Н.Е., Шишкова Н.Р. Тревожность: методы ее диагностики и коррекции [Электронный ресурс], - <http://www.newreferat.com/ref-6772-25.html>.
5. Астапов, В.Н. Функциональный подход к изучению составляющих тревоги [Электронный ресурс], - <http://www.moluch.ru/conf/psy/archive/82/3998/>.
6. Багнетова, Е.А., Корчин В.И., Сорокун И.В., Школьная среда и факторы риска, влияющие на здоровье учащихся/Е.Л. Багнетова, В.И. Корчин, И.В. Сорокун. – Фундаментальные исследования, сер. Народное образование. Педагогика. – 2011, №10-2.
7. Батаршев, А.В. Базовые психологические свойства и самоопределение личности: Практическое руководство по психологической диагностике [Электронный ресурс], - <http://books.academic.ru/book.nsf/61141173>.
8. Бордовская Н.В., Реан А.А. « Педагогика. Учебник для вузов». – СПб.: Изд-во Питер, 2011. – 304с.
9. Борисов, А.Б. Большой экономический словарь. – М.: Книжный мир, 2010. – 864с.
10. Бреслав, Г.М. Психология эмоций: Учебное пособие для вузов [Электронный ресурс], - <http://libnvkz.ru/catalog/info/elkat14/54667>.
11. Бурменская Г.В. «Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков: Учеб. пособие для студ. Высш. учеб. заведений/Г.В. Бурменская, Е.И. Захарова, О.А. Карабанова и др. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 416с.
12. Вараксин В.Н. «Психолого-педагогический практикум: учебное пособие для вузов/ В.Н. Вараксин, Е.В. Казанцева. – Ростов-на-Дону.: Феникс, 2012. – 283с.

13. Варшава Б.Е., Выготский Л.С. «Психологический словарь». – СПб.: Тропа Троянова; Иваново: ИТ «Роща Академии», 2008. – 256с.
14. Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие [Электронный ресурс], - <http://www.twirpx.com/file/1473725>.
15. Волков, Б.С., Волкова Н.В. Методология и методы психологического исследования: учебное пособие/Б.С. Волков, Н.В. Волкова; науч. Ред. Б.С. Волков. – 8-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2014. – 344с.
16. Воронина О.А. «Теория и методология гендерных исследований: Курс лекций». – М.: МЦГИ-МВШСЭН-МФФ, 2007. – 415с.
17. Гарусев А.В. «Основные методы сбора данных в психологии» [Электронный ресурс], - <http://www.iprbookshop.ru/8872>.
18. Герцог Г.А. «Основы научного исследования: методология, методика, практика: учебное пособие/ Г.А. Герцог. Челябинск. Изд-во Челяб. Гос. Пед. Ун-та, 2013. – 269с.
19. Головин, С.Ю. Словарь психолога-практика [Электронный ресурс], - http://www.libok.net/writer/8480/kniga/31201/golovin_s_yu/slovar_prakticheskogo_psihologa/read.
20. Гонеева, А.Д. Основы коррекционной педагогики/А.Д. Гонеева, Н.И. Лифинцева, Н.В. Ялпаева. – Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 272с.
21. Долгова, В.И., Кормушина Н.Г. Коррекция страха смерти у подростков: Монография, Челябинск: ООО Изд-во РЕКПОЛ, 2009. – 324с.
22. Долгова, В.И. Формирование эмоциональной устойчивости личности/В.И. Долгова, А.А.Напримерова, Я.В. Латюшин; - Санкт-Петербург: РГПУ им. А.И. Герцена, 2002. – 167с.
23. Долгова, В.И., Капитанец Е.Г. Психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения старших подростков. – Челябинск: АТОКСО, 2010. – 25с.
24. Долгова, В.И. Из опыта работы факультета психологии ЧГПУ по профилактике аддитивного поведения/В.И. Долгова, Я.В. Латюшин//Вестник института развития образования и воспитания подрастающего поколения при

ЧГПУ. Сер. 3. Центр профилактики потребления психоактивных веществ в молодежной среде. 2002. – №11. – С.116-117.

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

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

27. Дроганова Н.А. Кондратьева О.А. «Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ// Формирование личности будущего на основе психолого-педагогического анализа: Сборник материалов конференции (в печати), 2017.

28. Дроганова Н.А. Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у учащихся 11-го класса при подготовке к ЕГЭ // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № S1. – С. 211–215. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/75043.htm>.

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

30. Китаев – Смык, Л.А. «Психология стресса» - М.:Наука, 1983г. – 348с.

31. Костина, Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми[Электронный ресурс],- <http://www.psyoffice.ru/3612-kostina-l.m.-igrovaja-terapija-s-trevozhnymi.html>.

32. Кочубей, Б.И. Как лечить тревожность/Б.И. Кочубей, Е.Н. Новикова//Семья и школа. – 2009. - №8.

33. Кузнецова, О.В. «Взаимосвязь уровней тревожности и механизмов адаптации личности в период юности: автореф. дис. канд. психол. Наук. – М.: Московский государственный педагогический университет, 2009г. – 22с.

34. Левитов, Н.Д. О психических состояниях человека[Электронный ресурс], - <http://biznes-kniga.com/levitov-n-d-o-psixicheskix-sostoyaniyah-cheloveka>.

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

36. Лисина, М.И. Формирование личности ребенка в общении[Электронный ресурс], - <http://psychlib.ru/mgppu/LOI-1997/LOI-2912.htm>.
37. Лисина, М.И. Формирование личности ребенка в общении[Электронный ресурс], - <http://psychlib.ru/mgppu/LOI-1997/LOI-2912.htm>.
38. Лэндрет, Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений/Г.Л. Лэндрет. – М.: Международная педагогическая академия, 2013. – 365с.
39. Магун, В.С. Потребности и психология социальной деятельности личности [Электронный ресурс], - <http://flogiston.ru/articles/social/magun>.
40. Микляева, А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие[Электронный ресурс],-<http://humanpsy.ru/collective/miklyaeva-a-v-rumyantseva-p-v-shkolnaya-trevozhnost-diagnostika-profilaktika-korreksiya>.
41. Мерлин, В.С. «Собрание сочинений. Том3: Очерк теории темперамента. – Пермь: ПСИ, 2007г. – 276с.
42. Мещеряков, Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. 4-е букинистическое изд. – М.: Прайм-еврознак. – 2014. -816с.
43. Мэй, Р. Смысл тревоги/перевод с англ.: М.И. Завалова, А.Ю. Сибурина [Электронный ресурс],-<http://psylib.org.ua/books/meyro02/index.htm>.
44. Никандров, В.В. Наблюдение и эксперимент в психологии[Электронный ресурс], - <http://www.twirpx.com/file/136268/>.
45. Обухова Л.Ф. « Детская психология: теории, факты, проблемы [Электронный ресурс], - <http://psychlib.ru/mgppu/ode/ode>.
46. Осипова, А.А. Общая психокоррекция. Учебное пособие[Электронный ресурс], - http://pedlib.ru/Books/2/0171/2_0171-1.shtml.
47. Осипова, А.А. Введение в практическую психокоррекцию/А.А. Осипова. – М.: Проспект, 2009. – 538с.
48. Пахальян, В.Э. Групповой психологический тренинг. Уч. пособие [Электронный ресурс], - <http://www.psyoffice.ru/75-pakhaljan-v.-je.-gruppovojj-psikhologicheskijj.html>.
49. Перлз, Ф. Теория гештальттерапии [Электронный ресурс],- <http://padaread.com/?book=34250&pg=5>.

50. Петров, В.Ю. Методология и методы психологических исследований: Курс лекций. – Шуя: «Весть», 2009. – 195с.
51. Петрова, А.Б. Психологическая коррекция и профилактика агрессивных форм поведения несовершеннолетних с девиантным поведением: практическое руководство [Электронный ресурс], - <http://mexalib.com/view/225488>.
52. Петровский, А.В., М.Г. Ярошевский Краткий психологический словарь [Электронный ресурс], - <http://www.twirpx.com/file/1537172/>.
53. Петровский, А.В. «Словарь. Общая психология//Энциклопедический словарь в шести томах. Том 1./ред. и сост. А.А. Карпенко. – М.:ПЕРСЭ, 2005г. – 251с.
54. Посохова, С.Т., Соловьева С.А. «Настольная книга практического психолога». – СПб.: Сова, 2008г. – 671с.
55. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога в 2 ч. Часть2. Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения.: практическое пособие/Е.И. Рогов. – 4-е изд., перераб. И доп. – М.: Изд-во Юрайт, 2012. – 507с.
56. Сапогова, Е.Е. Психология развития человека [Электронный ресурс], - <http://pedlib.ru/Books/1/0439/>.
57. Сарган П.Н. «Тренинг самостоятельности у детей». – М.: Сфера, 2009. – 128с.
58. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии [Электронный ресурс], - <http://mexalib.com/view/4560>.
59. Скотарева, Е.М. Психолого-педагогическая коррекция: теоретико-методологический аспект. Учеб. Пособие для студ. Психол. Спец [Электронный ресурс], - <http://www.twirpx.com/file/567212/>.
60. Соловьева, С.Л. Медицинская психология: новейший справочник практического психолога/С.Л. Соловьева. - М.: АСТ; СПб.: Сова, 2006. – 575с.
61. Степанов, С.С. Популярная психологическая энциклопедия [Электронный ресурс], - <http://www.alleng.ru/d/psy/psy116.htm>.
62. Стрижиус, Е.И. «Динамика экзаменационной тревожности у старшеклассников// Инновации в образовании. – 2013г. - №1. –с.89-100 – 0,61 п.л.
63. Фрейд, З. Психология бессознательного/З. Фрейд. – СПб.: Питер, 2012. – 400с.

64. Фрейд, З.»Введение в психоанализ» - Москва: Изд. АСТ, 2016г. – 544с. – (Эксклюзивная классика).
65. Хорни, К. Собр. Соч. в 3 томах [Электронный ресурс], - <http://flogiston.ru/library/horny>.
66. Хьелл, Л., Зиглер Д. Теории личности [Электронный ресурс], - <http://psylib.org.ua/books/hjelz01/>.
67. Шанина, Г.Е. Психологическая диагностика/Г.Е. Шанина. – М.: Москва, 2010. – 216с.
68. Хекхаузен, Х. «Мотивация и деятельность.» - М.: Педагогика, 1986г.
69. Ялом, И. «Экзистенциальная психотерапия» - М.: Класс, 2000г. – 576с.
70. <http://lib.uni-dubna.ru/bib/web/index.asp>.
71. <https://open-lesson.net/3070/>.
72. <http://test-metod.ru/index.php/metodiki-i-testy/1/22-metodika-izmereniya-urovnya-trevozhnosti>.

Методики диагностики ситуативной тревожности учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ.

Методика «Шкала тревожности» О. Кондаша.

Таблица 1.

Текст методики.

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

Таблица 2.

Сравнительные показатели уровня тревожности.

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

		м	61-72	20-24	23-27	20-23
Очень высокий	11	ж	>90	>30	>34	>36
		м	>72	>24	>27	>23
«чрезмерное спокойствие»	11	ж	<23	<5	<8	<5
		м	<39	<5	<12	<5

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

Таблица 3.

Суждения.

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

Методика «Тест школьной тревожности» Ч. Филлипса.

Вопросы-утверждения методики.

- 1) Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
- 2) Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
- 3) Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
- 4) Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?

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

- 28) Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
- 29) Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
- 30) Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
- 31) Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
- 32) Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебной работой?
- 33) Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
- 34) Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
- 35) Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
- 36) Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
- 37) Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
- 38) Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
- 39) Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
- 40) Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
- 41) Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
- 42) Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удастся быть лучше их?
- 43) Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
- 44) Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
- 45) Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?
- 46) Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
- 47) Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
- 48) Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
- 49) Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?

- 50) Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
- 51) Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
- 52) Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
- 53) Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
- 54) Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, чего не можешь ты?
- 55) Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
- 56) Беспokoишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
- 57) Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
- 58) Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

Результаты исследования ситуативной тревожности учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ.

Диагностика уровня тревожности учащихся 11 класса (методика «Шкала тревожности О. Кондаша»).

Таблица 5.

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

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

Таблица 6.

№	Уровень тревожности
1	24средний
2	26 средний
3	36высокий
4	36высокий
5	38 высокий
6	34высокий
7	15средний
8	31низкий
9	28высокий
10	25средний
11	38высокий
12	19средний

13	31высокий
14	34высокий
15	27средний
16	41высокий
17	34средний
18	38высокий
19	30высокий
20	36высокий
21	22средний
22	19средний
23	21 средний

Методика «Тест школьной тревожности» Ч. Филлипса.

Таблица 7.

Распределение учащихся по уровням тревожности.

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

Общая тревожность в школе	Ч-к	0	16	7	0
	%	0	70	30	0

Программа коррекции ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ.

1 занятие.

Упражнение 1 «Здравствуй, я рад видеть тебя!»

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

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

Упражнение 2 «Знакомство с целями тренинга»

Время выполнения 20 минут

Цель упражнения: Знакомство с целями тренинга.

Инструкция: Сейчас я познакомлю вас с целями нашего тренинга.

Ход упражнения: Ведущий знакомит участников с целями тренинга.

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

Упражнение 3 «Выработка правил поведения на занятиях»

Время выполнения 20 минут

Цель упражнения: Принятие правил работы в группе.

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

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

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

Вопросы для обсуждения: Всех ли устраивают данные правила?

Упражнение 4 «Установление дистанции»

Время выполнения 20 минут

Цель упражнения: Определение личного расстояния в играх и упражнениях.

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

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

Вопросы для обсуждения: Были ли трудности в определении расстояния?

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

Упражнение 5 «Хоровод»

Время 5 мин

Цель: Создать ритуал окончания занятий.

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

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

2 занятие.

Приветствие

Упражнение 1 «Какого цвета мое настроение?»

Время 10 мин

Цель: Положительный настрой на работу.

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

Ход упражнения: Участники по кругу рассказывают о своем настроении.

Упражнение 2 «Пустое место»

Время 15 мин

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

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

Упражнение 3 «Великий мастер»

Время 20 мин

Цель: Актуализация представлений о своих сильных сторонах.

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

Упражнение 4 «Аффирмации»

Время 15 мин

Цель: Формирование позитивных установок.

Инструкция: Мысленно повторяйте текст аффирмации за мной (каждое предложение три раза):

Я вижу хорошее во всем что меня окружает.

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

Я легко усваиваю новые и позитивные идеи, которые помогают мне жить.

Я даю себе положительные установки.

Я чувствую уверенность в себе и внутреннюю силу.

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

Упражнение 5 «Диалектика»

Время 20 мин

Цель: Выработка личных отношений к социальным ролям.

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

Рефлексия

Время 10 мин

Цель: Получение обратной связи.

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

Упражнение 6 «Хоровод»

Время 5 мин

Цель: Создать ритуал окончания занятий.

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

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

3 занятие.

Приветствие

Упражнение 1 «Ауторегуляция дыхания»

Время 20 мин

Цель упражнения: успокоение, снятие психического и мышечного напряжения

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

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

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

Снятие мышечного напряжения:

1. Пожатие плечами

2. Вращение головой

3. Разминка для мышц лица (гримасы)

Упражнение 2 «Портрет смелого человека»

Время 20 мин

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

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

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

Упражнение 3 «Бумажные мячики»

Время 10 мин

Цель: Достижение эмоциональной разрядки.

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

Рефлексия

Упражнение 4 «Хоровод»

Время 5 мин

Цель: Создать ритуал окончания занятий.

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

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

4 занятие.

Приветствие

Упражнение 1 «Спутанные цепочки»

Время 10 мин

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

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

Упражнение 2 «Чужие рисунки»

Время 20 мин

Цель: предоставить детям возможность обсудить свои и чужие страхи.

Каждый ребенок рисует свой страх. Педагог-психолог вывешивает рисунки на доске. Дети рассматривают их и по очереди рассказывают, что они нарисовали и чего боятся.

Упражнение 3 «Король и королева»

Время 20 мин

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

Упражнение 4 «Избавление от тревог»

Время 10 мин

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

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

Рефлексия

Упражнение 5 «Хоровод»

Время 5 мин

Цель: Создать ритуал окончания занятий.

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

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

5 занятие.

Приветствие

Упражнение 1 «Мой выбор»

Время 15 мин

Цель: Развитие способности самоопределения.

Инструкция: Вы опять приходите в магазин, но выбирать придется не предметы, а социальные роли, будущие профессии. Я буду продавцом, который записывает на карточках, по желанию каждого участника, его будущую профессию или социальную роль и отдаю ее «покупателю». Разрешается выбрать несколько профессий. Когда все побывают в «магазине», вы объясняете свой выбор.

Упражнение 2 «Прекрасный ужасный рисунок»

Время 20 мин

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

Так лист проходит весь круг. Рисунок возвращается первому автору.

Упражнение 3 «Гусеница»

Время 15 мин

Цель: Снятие эмоционального напряжения.

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

Упражнение 4 «Коробка переживаний»

Время 15 мин

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

Рефлексия

Упражнение 5 «Хоровод»

Время 5 мин

Цель: Создать ритуал окончания занятий.

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

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

6 занятие.

Приветствие.

Упражнение 1 «Книга»

Время 10 мин

Инструкция: Необходимо представить себя книгой, лежащей на столе (либо любым другим предметом, находящимся в поле зрения). Следует обстоятельно сконструировать в сознании внутреннее «самочувствие» книги – ее покой, положение на столе, защищающую от внешних воздействий обложку, страницы. Кроме этого, постарайтесь мысленно как бы «от лица

книги» увидеть комнату и расположенные в ней предметы: карандаши, ручки, бумагу, тетради, стул, книжный шкаф и т.д.

Упражнение 2 «Преграды»

Время 15 мин

Цель: Развитие способности к прогнозированию ситуации.

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

Упражнение 3 «Боюська»

Время 15 мин

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

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

Упражнение 4 «Судно, на котором я плыву»

Время 25 минут

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

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

спокойное. Сердце бьется четко, ритмично... Все ваше тело наслаждается полным покоем... Напряжение спадает, растворяется, уходит... Усталость улетучивается... Вас наполняет сладостное ощущение отдыха, расслабленности, покоя... Покоя, наполняющего вас новыми силами, свежей и чистой энергией... Вы расслаблены и свободны. Вы можете оказаться там, где вам хочется быть. Там, где вам хорошо. Для кого-то, может быть, это его собственный дом, для кого-то - это уголок двора, где он любил прятаться в детстве. А для кого-то просто полянка в летнем лесу, где можно валяться в траве и увидеть над собой ослепительную голубизну... Побудьте немного в этом месте. Напитайтесь позитивной энергией этого дорогого для вас места... А теперь пойдём дальше... Вы не торопясь идёте по дороге и вот уже слышите шум моря - волны накатываются на берег и снова отбегают. И этот звук нельзя спутать ни с чем. Ещё поворот, и перед вами всю ширь, в полмира - вечно подвижная поверхность моря. Звук прибоя здесь слышен гораздо отчетливее, вы чувствуете на губах солёный привкус брызг и видите порт, полный кораблей. Каких только судов здесь нет! Смешались времена и страны в этом волшебном порту. Тут и огромные современные океанские лайнеры, и индейские челноки, выдолбленные из ствола дерева, и древнегреческие пироги, и галеоны испанских конкистадоров, и пиратские шхуны, и катера, и яхты, и рыбацкие баркасы, и изящные бригантины, и плоскодонки, и катамараны. Вплоть до атомоходов, авианосцев и «Наутилуса» капитана Немо... Вы идёте вдоль пирсов и любуетесь всем этим разнообразием форм, красок, оснасток. Знайте, что любое из этих судов может стать вашим. Выберите себе то, что наиболее подходит вам, что нравится вам, что отвечает вашим потребностям и представлениям о нужном именно вам судне... Осмотрите внимательно то, что вы выбрали. Это громадный фрегат или обычная парусная лодка? А может быть, лёгкий моторный катер? Какова форма этого судна? Обтекаемая, устремлённая вперёд, рассчитанная на скорость? Или это тяжеловесная, но прочная конструкция, способная выдержать любой шторм? В какой цвет окрашены борта вашего судна? Есть ли у него якорь? А может быть, он вам совсем не нужен? Прочитайте надпись на борту корабля. Каково его название? Какими буквами написано это название? Взойдите на ваше судно. Кто встречает вас там? Или на борту никого нет? Как выглядит встречающий? Прислушайтесь: он что-то говорит вам... Осмотрите судно изнутри. Если это достаточно большой корабль, не торопясь обойдите его. Загляните в каюты и в рубку... Подымитесь на капитанский мостик... Прогуляйтесь по палубам, спуститесь в трюм... Что вы увидели во всех этих частях своего судна? Зайдите в каюту, которую будете занимать вы. Или просто определите какое-то место для себя на своем судне. Посмотрите - здесь лежит сложенный в несколько раз лист бумаги. Разверните его. Это карта. На ней обозначена цель вашего первого плавания. Что это за цель? Есть ли название пункта назначения? Отправляйтесь в свое плавание. Ваше судно покидает порт... Все дальше и дальше берег... Вот уже и скрылись за горизонтом верхушки самых высоких мачт кораблей, оставшихся в порту. Вы в море на своем судне, вы сами выбрали свой путь в этом безбрежном морском пространстве... Вы двигаетесь к своей цели... Далеко ли она? Что вас ждет на пути? Не знаю... Сейчас вы увидите продолжение своего фильма о собственном плавании. Смотрите... Но пора сделать остановку в нашем плавании. Направьте свое судно в ближайшую гавань... Вот и завершается на сегодня ваше путешествие. Вы спускаетесь по трапу. Прежде чем уйти, оглянитесь, посмотрите еще раз на свое судно, запомните, каким вы оставляете его сегодня. Наверное, вы еще не раз будете возвращаться на него, чтобы продолжать и дальше свое плавание. Помните, что оно будет всегда ждать вас у пирса... Вы уходите дальше и дальше от своего судна... И вновь переноситесь сюда, в эту комнату, начинаете ощущать свое тело... Сейчас я начну считать от семи до одного. С каждой следующей цифрой вы станете все больше выходить из состояния расслабленности - вплоть до того момента, когда я назову цифру «один» и вы встанете отдохнувшими, бодрыми, полными новых сил и энергии. С этого момента голос ведущего должен также становиться более бодрым, звучным, эмоциональным. Однако спешить здесь не нужно. Итак, семь... Вы чувствуете, как к вам возвращается ощущение собственного тела... Вялость и апатия отступают. Вы начинаете возвращаться в свое нормальное состояние. Шесть... Ваши мышцы наполняются силой и энергией... Вы пока неподвижны, но пройдет

несколько мгновений, и вы сможете легко встать и начать двигаться... Пять... Сохраняется состояние спокойствия, но оно начинает наполняться ощущением силы и возможности действовать... Расслабленность заменяется собранностью... Четыре. Вы чувствуете, что окончательно пришли в себя и уже готовы к проявлению активности. Бодрость и энергия все больше наполняют вас. Три. Пошевелите ступнями. Вы полностью чувствуете свои ноги и способны легко напрячь мышцы. Пошевелите пальцами рук. Медленно сожмите пальцы в кулак. Два. Не открывая глаз, поворочайте головой. Вы бодры, наполнены силой и энергией. Вы хорошо отдохнули. Вы спокойны и уверены в себе. Один. Открыли глаза. Встали. Не делайте это слишком быстро.

Ход упражнения: Участники сидят на стульях и следуют инструкции

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

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

Рефлексия

Упражнение 5 «Хоровод»

Время 5 мин

Цель: Создать ритуал окончания занятий.

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

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

7 занятие.

Приветствие.

Упражнение 1 «Часы»

Время 10 мин

Цель: тренировка внимания и рабочего самочувствия.

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

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

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

Упражнение 2 «Ассоциации»

Время 20 мин

Инструкция: Ведущий. Разбейтесь на группы, как мы делали это на первом занятии. Обсудите в группе и запишите, с чем у каждого из вас ассоциируется слово «экзамен».

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

Упражнение 3 «Эксперимент»

Время 20 мин

Цель: научить самообладанию в стрессовых условиях.

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

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

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУ ИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ
НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКАКПЕРЕНестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННОГоР
еБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТо

наКОНецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГУщиХ ног
Дискуссия

Целесообразно обсудить следующие вопросы:

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

Упражнение 4 «Волевое дыхание»

Время 5 мин

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

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

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

Рефлексия

Упражнение 5 «Хоровод»

Время 5 мин

Цель: Создать ритуал окончания занятий.

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

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

8 занятие.

Приветствие.

Упражнение 1 «Колпак»

Время 10 мин

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

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

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

Мини-лекция «Как управлять своими эмоциями»

Время 10 мин

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

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

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

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

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

Упражнение 2 «Строим город»

Время 20 мин

Цель: Актуализация жизненных целей.

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

Упражнение 3 «Мысленная картина»

Время 10 мин

Цель: обучение визуализации для достижения нервно-мышечного расслабления.

Инструкция

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

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

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

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

Рефлексия

Упражнение 5 «Хоровод»

Время 5 мин

Цель: Создать ритуал окончания занятий.

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

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

9 занятие.

Приветствие

Упражнение 1 «Подари улыбку»

Время 5 мин

Цель: Создание доброжелательной рабочей обстановки.

Инструкция: Участники по часовой стрелке по кругу дарят соседу слева улыбку. Причем, одаривая улыбкой, нужно посмотреть в глаза партнеру.

Мини-лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения»

Время 5 мин

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

- контрастный душ;
- стирка белья;
- мытье посуды;

- свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше. Другую газету порвать на мелкие кусочки, затем выбросить на помойку. Из другой газеты слепить свое настроение. Закрасить газетный разворот (рисование кляксами, пальчиковое рисование гуашью);

- потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню;

- погулять в тихом месте на природе.

Упражнение 2 «Страхни»

Время 10 мин

Цель: научить избавляться от мешающих и неприятных эмоций.

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

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

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

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

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

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

Обсуждение

Как изменилось ваше самочувствие после выполнения задания?

Упражнение 3 «Ассоциации»

Время 15 мин

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

Инструкция: Один доброволец выходит из комнаты. Оставшиеся выбирают участника, которого они загадают. Ведущий возвращается, ему дается три попытки отгадать, кого вы загадали, ему можно задать три вопроса, с кем или чем ассоциируется загаданный член группы: с каким праздником, с каким животным или растением, с каким предметом или проявлением природы. Если и после третьей попытки не удалось определить загаданного участника, то дается дополнительный вопрос, который не должен касаться имени или физических характеристик. Если последняя попытка вновь оказалась нерезультативной, ведущий сдается, а вы открываете имя того, кого ему нужно было разгадать.

Рефлексия

Упражнение 5 «Хоровод»

Время 5 мин

Цель: Создать ритуал окончания занятий.

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

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

10 занятие.

Приветствие

Упражнение 1 «Ящик Пандоры»

Время 20 мин

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

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

Упражнение 2 «Защитный амулет»

Цель: снижение психоэмоционального напряжения.

Время 40 мин

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

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

Вопросы:

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

Упражнение 3 «Удачи на экзаменах!»

Время 5 мин

Цель: дать возможность учащимся поделиться мнениями о занятиях.

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

Упражнение 4 «Хоровод»

Время 5 мин

Цель: Создать ритуал окончания занятий.

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

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

Прощание. Аплодисменты друг другу.

Приложение 4.

Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ после реализации программы психолого-педагогической коррекции.

Диагностика уровня тревожности учащихся 11 класса (методика «Шкала тревожности О. Кондаша).

Таблица 8.

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

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

Таблица 9.

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

16	20средний
17	15 низкий
18	15 низкий
19	30средний
20	29средний
21	22средний
22	17средний
23	10 средний

Методика «Тест школьной тревожности Ч. Филлипса».

Таблица 10.

Распределение учащихся по уровням тревожности.

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

Математическая обработка данных

Расчет T-критерия Ф. Вилкоксона.

Было выполнено:

- 1) Составлен список испытуемых.
- 2) Была вычислена разность между индивидуальными значениями во втором и первом замерах т.е. до и после проведения психолого – педагогической коррекции.

3) Было определено, что «нетипичным» сдвигом будет считаться нулевое значение, были сформулированы гипотезы.

4) Были переведены разности в абсолютные величины и записаны отдельным столбцом.

5) Проранжированы абсолютные величины разностей, начисляя меньшему значению меньший ранг.

6) Проверено совпадение полученной суммы рангов с расчетной.

7) Отмечены ранги, соответствующие сдвигам в «нетипичном» направлении.

8) Подсчитаны сумма этих рангов по формуле:

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

9) Определено критические значения T для данного n по таблице. Если меньше или равен , сдвиг в «типичную» сторону по интенсивности достоверно преобладает.

Таблица 11.

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

Технологическая карта.

Таблица №12.

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственные
1	2	3	4	5	6	7
1-й этап: «Целеполагание внедрения инновационной технологии по коррекции ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ»						
1.1. Изучить документы по предмету внедрения (Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ)	Изучение нормативной документации, ФЗ и Законов РФ, Постановлений Правительства РФ в области образования и безопасности среды и личности в РФ	Обсуждение, анализ, изучение документации и нормативных источников по теме, наблюдение	Пед. Совет, поиск и анализ литературы, работа психологической службы, самообразование, обучение на факультете психологии ЧГПУ	1	Сентябрь	Психолог
1.2. Поставить цели внедрения Программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ	Выдвижение и обоснование целей внедрения программы	Обсуждение, анализ материалов по цели внедрения программы, работа психологической службы	Работа психологической службы, наблюдение, беседа	1	Сентябрь	Психолог
1.3. Разработать этапы внедрения Программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ	Изучение и анализ содержания этапов внедрения программы, его задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности	Анализ состояния учащихся, анализ программы внедрения	Работа психологической службы, совещание, анализ документации, работа по составлению программы внедрения	1	Сентябрь	Психолог
1	2	3	4	5	6	7
1.4. Разработать	Анализ уровня подготовленности	Составление программы	Административное	1	Сентябрь	Психолог

программно-целевой комплекс внедрения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ	и пед. коллектива к внедрению инноваций, анализ работы ОУ по теме внедрения (психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ), подготовка методической базы внедрения программы	внедрения, анализ материалов готовности ОУ к инновационной деятельности	совещание, анализ документов, работа по составлению программы внедрения			
2-й этап: «Формирование положительной психологической установки на внедрение Программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ»						
2.1. Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у администрации ОУ и заинтересованных субъектов внедрения	Формирование готовности внедрить программу в ОУ, психологически и подбор и расстановка субъектов внедрения	Обоснование практической значимости внедрения, тренинги (развития, готовности к инновационной деятельности, внедрения), беседы, обсуждения, популяризация идеи внедрения программы	Индивидуальные беседы с заинтересованными субъектами внедрения программы, работа психологической службы ОУ, участие в семинарах со смежной тематикой	1	Октябрь	Психолог, администрация ОУ
1	2	3	4	5	6	7
2.2. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения программы у педагогического коллектива ОУ	Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий в ОУ и их значимости для ОУ, значимости и актуальности внедрения	Беседы, обсуждение, семинары, выпуск стенгазеты (тема: проблемы, связанные с повышением уровня ситуативной тревожности	Беседы, семинары, изучение передового опыта внедрения инновационных технологий в ОУ, творческая	Не менее 5	Сентябрь - ноябрь	Психолог, администрация ОУ

	программы	у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ)	деятельность			
2.3. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения программы у заинтересованных субъектов вне ОУ	Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий вне ОУ и их значимости для системы образования, значимости и актуальности внедрения программы для психологической безопасности общества	Методические выставки, семинары, консультации, научно-исследовательская работа, конференции и конгрессы	Участие в конгрессах, конференциях, семинарах по теме внедрения, статьи, выставки	Не менее 5	Сентябрь - ноябрь	Психолог, администрация ОУ
2.4. Сформировать веру в свои силы по внедрению инновационной технологии в ОУ	Анализ своего состояния по теме внедрения, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения, исследование психологического паспорта субъектов внедрения	Постановка проблемы, обсуждение, тренинг развития, методы НЛП	Беседы, консультации, самоанализ	1	Сентябрь - ноябрь	Психолог
3-й этап: «Изучение предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ»»						
1	2	3	4	5	6	7
3.1. Изучить необходимые материалы и документы о предмете внедрения (психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ)	Изучение материалов и документов о предмете внедрения инновационной программы и документации ОУ	Фронтально	Семинары, работа с литературой и информационными источниками	1	Декабрь	Психолог

3.2. Изучить сущность предмета внедрения инновационной программы в ОУ	Освоение системного подхода в работе над темой изучения предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм и методов	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги (развития, готовности к инновационной деятельности)	1	Январь	Психолог, администрация ОУ
3.3. Изучить методику внедрения темы программы	Освоение системного подхода в работе над темой	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги (целеполагания, внедрения)	1	Февраль	Психолог, администрация ОУ
4-й этап: «Опережающее (пробное) освоение предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекционной ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ»						
4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы	Определение состава инициативной группы, организационная работа, исследование психологического портрета субъектов внедрения	Наблюдение, анализ, собеседование, обсуждение, методы НЛП	Работа психологической службы ОУ, тематические мероприятия, уроки	Не менее 6	Апрель	Психолог, администрация ОУ
4.2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе	Изучение теории предмета внедрения, теории систем и системного подхода, методики внедрения	Самообразование, научно-исследовательская работа, обсуждение	Беседы, консультации, работа психологической службы ОУ	1	Апрель	Психолог, администрация ОУ
1	2	3	4	5	6	7
4.3. Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения программы	Анализ создания условий для опережающего внедрения инновационной программы	Изучение состояния дел в ОУ по теме внедрения программы, обсуждения, экспертная оценка, самоаттестация	Производственное собрание, анализ документации ОУ	1	Май	Психолог, администрация ОУ
4.4. Проверить методику	Работа инициативной	Изучение состояния дел	Посещение уроков,	Не менее 5	1-е полу	Психолог, админист

внедрения программы	группы по новой методике	в ОУ, корректировка методики	работа психологической службы ОУ, внеурочные формы работы		годе	рация ОУ, инициативная группа по внедрению программы
5-й этап: «Фронтальное освоение предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ»»						
5.1. Мобилизовать педагогически коллектив ОУ на внедрение инновационной программы	Анализ работы инициативной группы по внедрению программы	Сообщение о результатах работы по инновационной технологии, тренинги (внедрения, готовности к инновационной деятельности), работа психологической службы ОУ	Пед. совет, работа психологической службы ОУ,	1	Январь	Психолог, администрация ОУ, инициативная группа по внедрению Программы
1	2	3	4	5	6	7
5.2. Развить знания и умения, сформированные на предыдущем этапе	Обновление знаний о предмете внедрения программы, теории систем и системного подхода, методики внедрения	Обмен опытом внедрения инновационных программ, самообразование, тренинги (готовности к инновационной деятельности, саморегуляции), работа психологической службы ОУ	Наставничество, консультации, работа психологической службы ОУ, семинар	1	Январь – март	Психолог, администрация ОУ, инициативная группа по внедрению программы
5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения инновационной программы	Анализ состояния условий для фронтального внедрения программы в ОУ	Изучение состояния дел в ОУ по теме внедрения программы, обсуждения, работа психологической службы	Работа психологической службы ОУ, производственное собрание, анализ документов	1	Май	Психолог, администрация ОУ

		ОУ	ОУ			
5.4. Освоить всем педагогическим коллективом предмет внедрения (Программа психолого-педагогической коррекционной ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ)	Фронтальное освоение программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ	Наставничество, обмен опытом, анализ и корректировка технологии внедрения программы	Работа психологической службы ОУ, пед. совет, консультации, работа метод. объединений	1	Январь	Психолог, администрация ОУ
6-й этап: «Совершенствование работы над темой психолого-педагогической коррекционной ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ»						
1	2	3	4	5	6	7
6.1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущем этапе	Совершенствование знаний и умений по системному подходу	Наставничество, обмен опытом, корректировка методики	Конференция, конгресс по теме внедрения, анализ материалов, работа психологической службы ОУ	1	Январь	Психолог, администрация ОУ
6.2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по внедрению программы	Анализ зависимости конечного результата по 1-му полугодю от создания условий для внедрения программы	Анализ состояния дел в ОУ по теме внедрения программы, обсуждение, доклад	Производственное собрание, анализ документации ОУ, работа психологической службы ОУ	1	Январь	Психолог, администрация ОУ
6.3. Совершенствовать методику освоения внедрения программы	Формирование единого методического обеспечения освоения внедрения программы	Анализ состояния дел в ОУ по теме внедрения программы, методическая работа	Работа психологической службы ОУ, методическая работа	Не менее 3	Сентябрь - декабрь	Психолог, администрация ОУ
7-й этап: «Распространение передового опыта освоения внедрения программы психолого-педагогической коррекционной ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ»						

7.1. Изучить и обобщить опыт внедрения инновационной технологии	Изучение и обобщение опыта работы ОУ по инновационной технологии	Наблюдение, изучение документов ОУ, посещение уроков	Работа психологической службы ОУ, стенды, буклеты, внеурочные формы работы	Не менее 5	Сентябрь - декабрь	Психолог, администрация ОУ
7.2. Осуществить наставничество над другими ОУ, приступающим и к внедрению программы	Обучение психологов и педагогов других ОУ по внедрению программы	Наставничество, обмен опытом, консультации, семинары	Выступления на семинарах, работа психологической службы ОУ		Март - май	Психолог, администрация ОУ
7.3. Осуществить пропаганду передового опыта по внедрению программы в ОУ	Пропаганда внедрения программы в районе/городе	Выступления на семинарах, конференциях, конгрессах, научная и творческая деятельность	Участие в конференциях, конгрессах, написание статей и научной работы по внедрению программы	Январь - февраль	1 - 3	Психолог, администрация ОУ
7.4. Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившееся на предыдущих этапах	Обсуждение динамики работы над темой, научная работа по теме внедрения программы	Наблюдение, анализ, работа психологической службы ОУ, научная деятельность	Семинары, написание научной работы т.старей по теме внедрения программы, изучение последующего опыта внедрения программы в различных ОУ	Октябрь - февраль	Не менее 2	Психолог, администрация ОУ