



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у старшеклассников в
период подготовки к итоговой государственной аттестации

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

Проверка на объем заимствований:

75,86 % авторского текста
Работа рекомендована к защите
рекомендована / не рекомендована
« 11 » 04 2019 г.
зав. кафедрой ТиПП
О.А. Кондратьева Кондратьева О.А.

Выполнил(а):

студент(ка) группы ЗФ-310-127-2-1
Кожурова Дарья Константиновна

Научный руководитель:

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

Челябинск
2019 .

Оглавление

Введение	3
Глава I. Теоретические предпосылки исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации	
1.1 Проблема ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях	8
1.2 Особенности ситуативной тревожности у старшеклассников	16
1.3 Модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации	23
Глава II. Организация исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации	
2.1 Этапы, методы, методики исследования	31
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования	35
Глава III. Опытное-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации	
3.1 Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации	47
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования	56
3.3 Технологическая карта внедрения	65
Заключение	72
Библиографический список	78
Приложение	86

Введение

В течении последних лет психологи проявляют особое беспокойство процессом формирования и развития тревожных состояний в школьной среде. Ситуативная тревожность является одной из самых важных и актуальных проблем в нынешнем процессе образования. На сегодняшний день немалому количеству учащихся требуется психолого-педагогическая помощь, которая предполагает улучшить их учебно-познавательную деятельность.

Ситуативная тревожность — это широкое понятие, которое включает в себя разные аспекты стабильного учебного эмоционального неблагополучия. Она проявляется в волнении, в тревоге, в беспокойстве, в ожидании плохого, негативной или отрицательной оценки от сверстников и преподавателей.

В итоге, ситуативная тревожность является последствием взаимодействия самой личности с ситуацией. Это специфический вид тревожности, характерный для ситуаций взаимодействия ребенка с различными компонентами школьной образовательной среды.

Особо распространено появление ситуативной тревожности, вызванной психолого-педагогическими и социально-психологическими факторами. На основе анализа трудов по психологии мы выделили несколько различных факторов, действие которых содействует ее развитию: перегрузки в учебной сфере; академические способности учащихся не соответствуют образовательной программе; чрезмерные ожидания и требования от родителей; отношения с учителями вызывают трудности; постоянные проверочные и оценочные ситуации; конфликты и разногласия в школьном коллективе.

Из всех универсальных признаков ситуативной тревожности, во-первых, нужно выделить нарушение соматического здоровья. Чаще всего соматические нарушения происходят перед проверочными работами (контрольные, экзамены). Они свойственны для учеников всех возрастов.

Из всех универсальных форм появления ситуативной тревожности, стоит выделить признаки которые характерны только у старшеклассников. У учеников выпускных классов ситуативная тревожность проявляется в чрезмерном усердии или полным отказом от подготовки к контрольным работам или экзаменам. Ещё одним из вариантов проявления ситуативной тревожности является демонстрация показного равнодушия, поскольку окончание обучения перед выпускником ставит вопрос о его будущем. У старшеклассников проявляется высокий уровень ситуативной тревожности, особенно при подготовке к итоговой государственной аттестации.

Завершающийся год обучения в школе является одним из самых тяжелых периодов для учеников. Помимо интенсивного обучения прибавляется напряженная подготовка к итоговой государственной аттестации. В этот период при подготовке к аттестации стремительно увеличивается эмоциональная и информационная нагрузка. Во-первых это взаимосвязанно с трудностями исключительно учебного характера: изучение и усвоение значительного объёма учебного материала. Помимо этого есть и психологические проблемы: существует боязнь не оправдать свои и чужие ожидания. Так же каждый год изменяются условия и требования к процедурам проведения итоговых экзаменов, которые для учеников являются непривычными.

Влияние результатов итоговой государственной аттестации на дальнейшую жизнь учащихся судьбоносно. Она влияет на стратегию и тактику всей жизни, определяет не только место учебы, но и работы. Помимо собственного осознания ответственности, при подготовке к единой государственной аттестации, добавляется обеспокоенность родителей и эмоциональность учителей.

Из-за этого появляется необходимость подготовить психологически учеников к будущим испытаниям. Стоит обучить учеников эмоциональной саморегуляции, научить относиться к экзаменам как к шансу показать

себя, оказать помощь для уменьшения уровня тревоги и снижению экзаменационных страхов.

Решением вопросов, задач и проблем, связанных с исследованием уровней ситуативной тревожности посвящены труды и работы многих психологов, как отечественных, так и зарубежных. Проблема исследования ситуативной тревожности представлена такими авторами, как Астапов В.М, Бреслав Г. М, Долгова В.И, Прихожан А.М, Савина Е.И, Тарасова С. Ю, Ханин Ю.Л, Фрейд З. и др.

Одной из ключевых проблем исследования ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации является противоречие между необходимостью снижения ситуативной тревожности и отсутствием целенаправленной и последовательной работы по профилактике и коррекции.

Актуальность проблемы определила выбор темы выпускной квалификационной работы: "Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации."

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию ситуативной тревожности у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации.

Объект: ситуативная тревожность старшеклассников.

Предмет: психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации.

Гипотеза исследования: уровень ситуативной тревожности у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации возможно изменится, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции.

Для достижения цели и проверки гипотезы в процессе исследования необходимо решить следующие задачи:

1. Изучить проблему ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях.

2. Выявить психолого-педагогические особенности ситуативной тревожности у старшеклассников.

3. Обосновать модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации.

4. Определить этапы, методы и методики исследования.

5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования.

6. Составить программу психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации.

7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.

8. Составить технологическую карту исследования.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические - теоретико-методологический анализ, синтез и обобщение психолого-педагогической литературы, моделирование.

2. Эмпирические - констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование по методикам: шкала ситуативной тревожности Кондаша; проективная методика «Несуществующее животное»; исследования ситуативной тревожности Ч.Д. Спилберг и Ю.Л. Ханин.

3. Методы математической статистики: Т-критерий Ф. Вилкоксона.

Место проведения исследования: Коммунальное Государственное Учреждение «Гимназия №2» акимата города Рудного, Костанайской области. В исследовании участвовали учащиеся одиннадцатого класса,

общей численностью 25 человек. Из них 14 девушек и 11 юношей. Возрастная категория учеников 17-18 лет.

Теоретическая значимость этой работы состоит в обосновании модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации.

Практическая значимость данной работы состоит в разработке и в апробации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации; материалы данного исследования могут быть использованы и применены психологами, педагогами, а также родителями.

Структура и объем квалификационной работы: работа состоит из введения, трёх глав, заключения, библиографического списка и приложения.

Апробация результатов исследования осуществлялась посредством:

-Обсуждения основных положений исследования на заседаниях педагогического совета, выступления на организационных собраниях в КГУ "гимназии №2" Костанайской области, города Рудного.

-Публикации научной статьи.

Кожурова Д.К. Кондратьева О.А. Исследования ситуативной тревожности у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации//Международная научно - практическая Конференция Шамовские педагогические чтения. Сборник материалов конференции, 2019 (в печати).

Глава I. Теоретические предпосылки исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации

1.1 Проблема ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях

На сегодняшний день среди актуальных проблем, связанных с жизнедеятельностью человека, выделяются проблемы психического состояния. Из всех психических состояний больше всего внимания вызывает состояние «тревожность» или «тревога». Тревожные расстройства это распространенное явление в современном обществе. Тяжело встретить человека, который никогда бы не испытывал чувств тревоги, или тревожности. В английском языке эти слова обозначается термином «anxiety». Тревога и тревожность в русском языке это совершенно разные слова, и поэтому их нужно различать. «Тревога – является проявлением беспокойства, волнения ребенка, тревожность-это устойчивое состояние» [цит. по 6].

Тревога, ужас, беспокойство, паника страх, — данные явления не редко существуют в психической жизни человека. Тревожность – широко распространённое явление, которое встречается даже у здоровых людей, а так же сопутствует клинической симптоматике у больных психосоматическими, нервно психическими нарушениями [цит. по 64].

В отличие от тревоги, тревожность в современной психологии рассматривается как психическое свойство и определяется как склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги [цит. по 49].

Тревожность относится к проявлению эмоциональной сферы человека. Эмоции и чувства отражают реальную действительность через форму переживаний. Эмоциональную сферу человека, в совокупности,

образуют переживания различных форм чувств (эмоций, настроений, стрессов и др) [цит. по 16].

На сегодняшний день понятие тревожность не является малоисследованным. Данный термин ввел З. Фрейдом в своей работе «Страх».1927 [цит. по 67]. С этого момента упоминания тревожность часто встречается в исследованиях по психологии.

В феномене тревожности и причинах её возникновения разобраться довольно трудно, но в этом есть необходимость. так как тревожность является индивидуальной психологической особенностью, свойством личности, которое в значительной степени определяет поведение человека.

Учёные по всему миру пытаются прийти к единому определению состояния тревожности, а также предпринимают попытки выявить все возможные причины появления этого состояния. Среди возможных причин имеются и физиологические особенности (повышенная чувствительность или сензитивность, как специфика нервной системы человека), и индивидуальные особенности, и взаимоотношения со сверстниками и родителями, и трудности в школьной среде и другое.

Учёные показывают большую заинтересованность к проблеме тревожности. Этот интерес показан во многих научных исследованиях, где данная проблема занимает значительное положение и анализируется в психологическом аспекте [цит. по 11].

Фрейд З. разделял тревогу и страх, 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 68].

Долгова В.И. считает 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 28].

По мнению Р.С. Немова, тревожность определяется, как свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях [цит. по 51].

Р.М. Грановская рассматривает тревогу как важнейшее проявление эмоций. По ее мнению тревожность рассматривается как реакция на ситуацию характеризующуюся неопределенностью и несущую в себе потенциальную угрозу и опасность [цит. по 61].

Н.Д. Левитов рассматривает тревожность как психическое состояние, выражающееся в состоянии опасения и нарушения покоя, вызываемых возможными неприятностями [цит. по 38].

Г.М. Бреслав определяет, что тревожность — личностная черта, отражающая уменьшение порога чувствительности к различным стрессовым агентам. Тревожность выражается в постоянном ощущении угрозы собственному «я» в любых ситуациях; тревожность — это склонность к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги: один из основных параметров индивидуальности [цит. по 8].

А.М. Прихожан указывает: «Тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности» [цит. по 59].

В.В. Давыдов трактует тревожность, как «индивидуальную психологическую особенность, состоящую в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких общественных характеристиках, которые к этому не предполагают» [цит. по 20].

Делают различия тревожности как эмоциональное состояние и как, устойчивое свойство, черту личности либо темперамента [цит. по 9].

Е. Савина в собственных исследованиях устанавливает содержание тревожности как «стойкое негативное переживание беспокойства и ожидания неблагополучия со стороны окружающих людей» [цит. по 2].

К. Изард предложил классификацию, в соответствии с которой выделяются производные и фундаментальные эмоции. Фундаментальные, это такие эмоции как: презрение, гнев, интерес-волнение, удивление, радость, страх, горе-страдание, вина, стыд, отвращение. Все остальные, это производные. Тревожность, как комплексное эмоциональное состояние, возникает из соединения и сочетания таких фундаментальных эмоций, как: гнева, страха, вины, интереса-возбуждения [цит. по 41].

Обширную известность обрела теория явлений тревожного ряда Ф.В. Березина. В теории выделены эмоциональные состояния, последовательно заменяющие друг друга по мере увеличения состояния тревоги: чувство внутренней напряженности, раздражительность, непосредственно тревога, страх, чувство неотвратимости надвигающейся катастрофы, тревожно-боязливое возбуждение. Данный подход даёт возможность определить разницу между реальным страхом, как реакцию на конкретно воспринимаемую угрозу, и иррациональным страхом, который появляется при увеличении тревоги и проявляется в неопределенной опасности. Страх и тревога являюся разными уровнями явлений тревожного ряда. Тревога в своем определении слова предшествует иррациональному страху [цит. по 20].

В настоящее время в российской психологии значительно изменился подход и взгляды к явлению тревожности. На сегодняшний день многие ученые, не рассматривают тревожность как изначально негативное свойство личности; она являет собою признак ненормальной структуры деятельности субъекта по отношению к окружающим условиям. Для каждого человека есть свой предпочтительный уровень тревожности, так

называемая нужная тревожность. Такая тревожность считается главным фактором становления личности [цит. по 23].

К настоящему времени термин тревожность исследуется как один из основных параметров индивидуальных отличий. При этом ее присущность к той или иной степени психической организации лица вплоть до нашего времени остается открытой дискуссией; ее можно толковать и как индивидное, и как личностное свойство человека [цит. по 4].

В.С. Мерлин и его последователи, исследуют тревожность как общую характеристику психической деятельности, сопряженную с инертностью нервных процессов, т. е. как психодинамическое качество характера [цит. по 39].

Интерпретация тревожности как личностного свойства во многом основывается на мыслях и идеях психоаналитиков «новой волны» (К. Хорни, Г. Салливана и др.) [цит. по 50].

А.М. Прихожан, описывает два типа тревожности:

- беспредметную тревожность, если человек не способен сопоставить появляющиеся у него волнения, связанные с определенными объектами;
- тревожность как стремление к ожиданию неблагополучия в разных типах работы и общения [цит. по 17].

При этом первый вариант тревожности определен отличительными чертами нервной системы, т.е. имеющимися нейрофизиологическими особенностями организма, и является врожденным, в то время как второй вариант связан с отличительными чертами развития личности на всем жизненном отрезке.

В общем, можно выделить, что, скорее всего, у одних людей имеются на генном уровне предпосылки к развитию тревожности, при этом у других людей это психическое свойство является обретенным в пережитом жизненном опыте.

Исследования А.М. Прихожан [цит. по 59, 60] выявили, что имеются специальные методы ее переживания, осознания, вербализации и преодоления.

Из их числа возможно отметить такие варианты переживания и преодоления тревожности:

1. Открытая тревожность – сознательно переживаемая и проявляющаяся в работе в виде состояния тревоги.

2. Скрытая тревожность - в разных уровнях несознаваемая, проявляющаяся или в непомерном покое, нечувствительности к действительному неблагополучию и в том числе и отрицании его, или непрямым путем с помощью специфических форм поведения (теребление волос, хождение из стороны в сторону, постукивание по столу и т.д)

В литературе по психологии термин «тревожность» трактуется различно, ученые разных школ и направлений согласны в том, что понятие тревожность разделяется на ситуативное проявление и на личностное свойство.

В психологии тревожность чаще всего делят на два вида: ситуативную и личностную. Личностную тревожность допустимо рассматривать как черту свойственную самой личности, выражающуюся в постоянной склонности к переживанию тревоги в весьма разных жизненных ситуациях. Она охарактеризована неопределенным чувством боязни, ощущением произвольного страха, быть готовым воспринимать любой инцидент как негативный и опасный. Ребенок, подверженный этому состоянию, постоянно прибывает в подавленном и настороженном настроении. Общество вокруг него воспринимается им как пугающее и враждебное. У ребенка тяжело происходит контакт с обществом. В результате в ходе развития характера у ребенка формируется низкая самооценка и пессимизм [цит. по 12].

Ситуативно-изменчивые признаки тревожности называются ситуативными, а особенность личности, дающую тревожность именуется как «ситуационная тревожность» [цит. по 60].

Ситуативная тревожность, т.е. генерируемая заданной ситуацией, что довольно заслуженно порождает тревожность. Такое состояние возникает у любого человека в предчувствии вероятных проблем и жизненных затруднений. Это состояние в целом считается нормальным, и между тем выступает в положительной роли. Такое состояние является исключительным активирующим механизмом, позволяющим человеку серьёзно и с абсолютной ответственностью преуспеть в решении появляющихся проблем и жизненных трудностей.

«Не нормой» будет уменьшение ситуативной тревожности, когда человек при наступлении важных событий демонстрирует халатность, что нередко указывает на инфантильную жизненную позицию, неполной степени сформированности самосознания (среди прочего, в ситуации оценки достижений и возможностей личности –к примеру, на проверочной работе и т.п.).

Ситуативная тревожность меняется в зависимости от изменения ситуации: если индивиду предстоит какое-то событие, которое может стать стрессовым, то тревожность возрастает в преддверии этой ситуации, в остальное же время она значительно снижается.

Кроме того, можно выделить три вида тревожности, в зависимости от факторов, определяющих формирование ситуативной тревожности:

А. Межличностная ситуативная тревожность

Б. Внутригрупповая ситуативная тревожность

В. Деятельностная (учебная, рабочая, предрабочая, послерабочая) ситуативная тревожность [цит. по 55].

По Ю. Л. Ханину, ситуативная тревожность или состояния тревоги, происходят «как реагирование человека на многочисленные, преимущественно социально - психологические стрессовые факторы

(ожидание отрицательной оценки, негативной реакции, воспринимание неодобрительного отношения к себе, угрозы своей репутации, самоуважению) [цит. по 69].

Среди возможных причин имеются физиологические особенности (повышенная чувствительность или сензитивность, как специфика нервной системы человека), и индивидуальные особенности, и взаимоотношения со сверстниками и родителями, и трудности в школьной среде и другое [цит. по 29].

Ситуативная тревожность формируется объективными обстоятельствами, содержащими возможность неудач (а именно, при оценки успехов и способностей индивида – например, при контрольной и проверочной работах.) [цит. по 30].

Таким образом, тревожность это – это переживание состояния эмоционального дискомфорта, которое связано с предчувствием угрозы и неприятностей.

Выделяют личностную и ситуативную тревожность. Под ситуативной тревожностью воспринимают тревожность, пробуждённую какой-либо конкретной ситуацией, которая реально вызывает беспокойство. Такое состояние может, появиться у каждого человека на кануне вероятных проблем и жизненных трудностей.

Ситуативная тревожность это состояние которое охарактеризованно субъективно переживаемыми эмоциями: озабоченностью, беспокойством, напряжением и нервозностью. Такое состояние появляется как эмоциональная реакция на напряжённую и стрессовую ситуацию и бывает различным по силе и активности во времени. Повышенная тревожность, продиктованна боязнью вероятным неуспехом, оценочным суждением со стороны сверстников и взрослых, является механизмом приспособления, увеличивающим ответственность личности непосредственно перед социальными условиями, установками.

1.2 Особенности ситуативной тревожности у старшеклассников

Старший школьный возраст соответствует возрасту 15-18 лет -это первая стадия юности [цит. по 29]. Данный период считается одним из самых важных периодов в психосоциальном и физическом развитии человека.

М. Н. Заостровцева и Н. В. Перешеина пишут, что собственно в старшем школьном возрасте осуществляется познание социальных ценностей, формируется жизненная позиция, в то же время личностные и психологические процессы формирования и развития ребенка протекают не плавно. Старший школьный возраст это уже не дети, но ещё не взрослые [цит. по 69].

Л. И. Божович в описании старшего школьного возраста обращает внимание на совершенствование мотивационной сферы личности: становление мировоззрения и его воздействия на познавательный процесс, моральное сознание и самосознание, а также поиска места в жизни [цит. по 44].

Одна из острых проблем данного возраста является тревожность. Старшие классы характеризуются дифференциацией тревожности, которая размещается в таких сферах, как семья, школа, самооценка, будущее и т.д. Появление тревожности связано с развитием осознания существования противоречий между возможностями и способностями, в отсутствии определенной цели в жизни и социального положения [цит. по 66].

Среди возможных причин имеются и физиологические особенности (повышенная чувствительность или сензитивность, как специфика нервной системы человека), и индивидуальные особенности, и взаимоотношения со сверстниками и родителями, и трудности в школьной среде и другое [цит. по 33].

Согласно суждениям мировых специалистов по психологии этот возрастной период является одним из самых значительных стадий в

развитии, формировании, становления личности человека. Происходит значительный рост объёма жизнедеятельности, меняется ее характер, формируются базовые концепции осознанного поведения, возникает общая ориентация в установлении нравственных взглядов. и это все происходит на фоне диссонанса психического и физического развития. Отсюда этот возраст эксперты характеризуют это возраст как переходный промежуточный, сложный, переломный. Результатом может являться неадекватность во взаимодействии с окружающими людьми и двойкость в поступках. Такие поступки оцениваются взрослыми как аномальные, не соответствуют правилам действующим в обществе [цит. по 6, 13, 18, 20,23, 30].

Отмечаются свойственные для исследуемого возрастного периода внутренние противоречия:

- непримиримость ко злу, несправедливости, лжи, активная готовность бороться с несправедливостью и неспособность сориентироваться в непростых явлениях собственной жизни.

- желание быть хорошим, стремление к эталону и нетерпимость к наизиданиям, непосредственному воспитательному влиянию старших людей.

- желание самоутвердиться и неспособность цивилизованно это совершить. - потребность в совете, поддержки и неготовность с данным направиться к более опытным взрослым.

- богатство желаний, многообразие потребностей и недостаточность сил, навыка в их достижении.

В ранней юности учение остается одним из основных видов деятельности старших школьников, которое иногда сопровождается повышенным уровнем ситуативной тревожности. Нахождение в тревожном состоянии приводит к психоэмоциональному перенапряжению, переутомлению, развитию невротических реакций, а так же повышению заболеваемости [цит. по 5].

Учащиеся более осознанно начинают относиться к учению, поскольку в старших классах расширяется круг знаний и интересов и эти знания ученики используют при объяснении многих фактов реальности.

В этом возрасте можно выделить два типа учащихся: одним свойственно наличие равномерно распределенных интересов, у других присутствует ярко выраженный интерес к одной науке. У последних проявляется некоторая односторонность, но это естественно для многих учеников [цит. по 1].

Ведущая деятельность старшеклассников- учебно-профессиональная деятельность. Личностное новообразование - это чувство одиночества, открытие своего внутреннего мира, первое большое чувство [цит. по 52].

Существенное изменение самосознания повышает значимость собственных ценностей, личные самооценки собственных качеств перерастают в целостное отношение к себе [цит. по 19].

Для старшеклассников характерны различные виды мотивов, что определяет их отношение к учебному процессу. В первую очередь это мотивы связанные с их будущим (выбор своего дальнейшего пути развития, профориентация)

По мере взросления учащиеся накапливают опыт, приходит осознание, что впереди независимая жизнь, становится более сознательными, улучшается отношение к учебной деятельности. Ученье обретает некий новый смысл для учеников, они прекрасно понимают, что полученный багаж знаний в школе, необходим для полноценной жизни в социуме [цит. по 65].

Старшеклассники практически овладевают познавательными процессами (памятью, восприятием, мышлением воображением, вниманием), которые позволяют направлять их для выполнения определённых жизненных задач [цит. по 55].

Первостепенной задачей старшеклассника является выбор его жизненного пути, профориентации. В отличие от подростков,

старшеклассники уже устремлены в своё будущее. Учащиеся старших классов осознают, что учебный процесс - это возможность реализации себя в будущем [цит. по 30].

Учебная деятельность в старших классах должна приобрести новую направленность и новое содержание, ориентированное на будущее. Речь может идти об избирательном отношении к некоторым учебным предметам, связанным с планируемой профессиональной деятельностью и необходимым для поступления в вуз [цит. по 70].

В этом возрасте формируется прямая зависимость между учебными, а также профессиональными интересами. У старшеклассников выбранная профессия формирует учебный интерес, к определённым знаниям. В целом отношение к образовательному изменяется. Из-за необходимости самоопределения у старшеклассников возникает интерес поиска смысла происходящего, появляется желание разобраться в самом себе [цит. по 4].

Безусловно старший школьный возраст - это критический этап проявления проявления различных психопатий. На данном возрастном этапе увеличивается длительность эмоциональных реакций и их многообразие, повышается эмоциональная чувствительность. Из особенностей этого возрастного периода - резкое проявление характера, отдельные свойства которого, не являются патологическими, но увеличивает вероятность отклонений в поведении или повышает шанс психологической травмы [цит. по 14].

Ситуативная тревожность относится к одному из видов нездоровой тревожности. Ситуативная тревожность тем и отличается от личностной тревожности, что выражается в конкретных ситуациях, при которых появляется проблема [цит. по 13].

По Ю. Л. Ханину, ситуативная тревожность (состояние тревоги)- это реакция индивида на разнообразные, в основном социально-психологические стрессоры (ожидания негативного отношения к себе,

угроза своему престижу и самооценки.).Тогда как, личностная тревожность это черта, свойство дает представление об индивидуальных различиях в подверженности действию различных стрессоров [цит. по 84].

Следовательно, здесь речь идет об относительно устойчивой склонности человека воспринимать угрозу своему «Я» в самых различных ситуациях и реагировать на эти ситуации повышением ситуативной тревожности. Величина личностной тревожности характеризует прошлый опыт индивида, то есть насколько часто ему приходилось испытывать ситуативную тревожность» [цит. по 45].

Особенно острой проблема тревожности является на этапе перехода от подростничества к юности. В силу ряда возрастных особенностей подростничество часто называют «возрастом тревог».

Формированию неблагоприятного усиления тревожности способствует повышенная родительская требовательность при недостаточном учете возможностей ребенка. Тревожный ребенок постоянно находится в состоянии повышенной тревожности, он ощущает, что «не дотягивает» до требований родителей, не совсем такой, каким его хотели бы видеть. Тревожность может формироваться еще и потому, что наряду с завышенными требованиями к ребенку он может оказаться в ситуации повышенного оберегания, чрезмерной заботы, предосторожностей [цит. по 47].

Проявления тревожности в разных моментах не одинаковы. В одном варианте люди склоны вести себя беспокойно постоянно и повсюду, в ином они замечают собственную тревожность только лишь время от времени, это зависит от складывающихся обстоятельств. [цит. по 45].

Определенная степень тревожности — естественная и неотъемлемая черта интенсивной деятельности личности. У любого человека имеется собственный наилучший либо необходимый уровень тревожности — это называется полезной тревожностью [цит. по 48].

Болезненность тревожность приобретает, сразу после стрессовой ситуации, или после ее решения, у человека не ослабляются симптомы тревоги.

Старшие школьники обнаруживают самый высокий уровень тревоги во всех сферах своей деятельности и её оценкой окружающими, в отличие от подростков у них возрастает тревожность в общении с теми взрослыми, от которых они в какой – то степени зависят [цит. по 36].

Ситуативная тревожность включает в себя школьную тревожность. Школьная тревожность старшеклассников связана в основном с успеваемостью, адаптацией, авторитетом, автономией, экзаменами.

Как правило, отношение к экзаменам выражается в тревоге, негативизме и агрессии. Отмечается стойкое чувство нерешительности и неуверенности в себе, пассивность. Старшеклассники находятся в состоянии физического и психологического напряжения и тревоги, нередко перерастающей в приступы немотивированного страха. Высокий уровень тревожности может стать причиной дезорганизации деятельности старшеклассника или привести к ее срыву [цит. по 3,32,43].

У учащихся проявляется высокий уровень ситуативной тревожности, особенно при подготовке к итоговой государственной аттестации. Для них к напряженным занятиям в школе добавляется интенсивная подготовка к итоговой государственной аттестации. В это время резко возрастает информационная и эмоциональная нагрузка на учащихся. В первую очередь это связано с проблемами сугубо учебного характера: усвоение и запоминание большого количества учебного материала. Кроме того, это проблемы психологические: тревога в связи с эмоциональной ситуацией, особой важностью момента, страх не оправдать свои и чужие ожидания. Кроме этого каждый год меняются требования к проведению экзамена, такая форма проведения экзамена для многих выпускников является непривычной и пугающей.

Старшеклассники находятся в постоянном напряжении, психологической перегрузке перед предстоящим контролем знаний, ведь на этих результатах будет основываться получение аттестата, дальнейшее поступление в вуз, социальное одобрение [цит. по 10].

Таким образом, старший школьный возраст (юношеский) — от 15 до 18 лет. Данный возраст характеризуется специалистами как переходный, сложный, трудный, критический. Одна из острых проблем данного возраста является ситуативная тревожность.

У старшеклассников проявляется высокий уровень ситуативной тревожности, особенно при подготовке к итоговой государственной аттестации. Последний год обучения в школе – один из самых сложных периодов для учащихся. К напряженным занятиям добавляется интенсивная подготовка к итоговой государственной аттестации. В это время резко возрастает информационная и эмоциональная нагрузка. В первую очередь это связано с проблемами сугубо учебного характера: усвоение и запоминание большого количества учебного материала. Кроме того, это проблемы психологические: тревога в связи с особой важностью момента, страх не оправдать свои и чужие ожидания.

Нахождение в тревожном состоянии приводит к неуверенности в себе самом, в своих способностях, боязливости, психоэмоциональному перенапряжению, переутомлению, развитию невротических реакций, а также повышению заболеваемости.

Усиливает проявление ситуативной тревожности влияние результатов итоговой государственной аттестации. Она влияет на стратегию и тактику всей жизни, определяет не только место учебы, но и работы.

1.3 Модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации

Модель – это, как правило, искусственно созданный объект в виде схемы, математических формул, физической конструкции, наборов данных и алгоритмов их обработки и т.п. Под «моделью» в педагогике и психологии понимается система объектов или знаков, воспроизводящая некоторые существенные свойства, качества и связи предметов [цит. по 24].

Любая модель строится на основании совокупности определенных форм, методов, видов и принципов, включает в себя этапы и структурные элементы [цит. по 34,35].

В российской педагогической энциклопедии дается следующее толкование понятия «модель» - это «образец для последующего воспроизведения в управлении развитием профессионального творчества учителя, а так же исследования сложных психолого-педагогических проблем» [цит. по 4].

Моделирование в психологии – построение моделей осуществления тех или иных психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности [цит. по 29].

Психологическое моделирование является моделированием не самой психики, а моделированием того или иного вида «человеческой деятельности путем искусственного конструирования среды этой деятельности», то есть «моделирование ситуаций» [цит. по 34].

Долгова В.И. , Я.В. Латюшин предлагают в процессе моделирования исходить из свойств системности исследуемого явления [цит. по 26].

Первый этап моделирования- это целепологание.

Дерево целей – структурированный иерархический перечень целей, в котором цели более низкого уровня подчинены и служат для достижения

целей более высокого уровня (визуальное представление достижение целей) [цит. по 57].

Дерево целей представляет собой связный граф, вершины которого интерпретируются как цели, а ребра или дуги как связи между целями [цит. по 22].

Концепцию «дерева целей» впервые предложил Р. Акоффом и Ч. Черчмен в 1957 году [цит. по 56].

Современные исследования (работы и труды) по психологии и педагогики не обходятся без метода целеполагания и моделирования. Такой подход позволяет проводить более информативное и структурированное изучение проблемы [цит. по 25].

В.И. Долгова в своих работах представила «дерево целей» моделирования психолого-педагогических процессов [цит. по 21].

В.И. Долгова пишет, что «дерево целей», как метод планирования основывается непосредственно на теории графов и там самым представляет собой траекторные, определяющие направление движения к заданным стратегическим целям и точечные, определяющие достижение тактических целей, которые характеризуют степень приближения к заданным целям по заданной траектории. Осознание целей лежит в основе деятельности, поскольку цель деятельности – это её заранее запрограммированный результат [цит. по 22].

Вершиной «дерева целей» является генеральная цель исследования, ветви «дерева» цели первого, второго и т.д. порядка. В этом случае используется метод целеполагания [цит. по 57].

Метод дерева целей нацелен на получение относительно устойчивой структуры целей, проблем, направлений [цит. по 27].

Правила построения дерева целей достаточно просты: главная или как ее принять называть, генеральная цель должна являться вершиной дерева. Ветвями становятся локальные цели, которые помогают в достижении целей верхнего уровня. Главное правило-это полнота

описанных целей. Каждая цель должна быть представлена в виде подцелей следующего уровня. Таким образом, объединение всех целей должно полностью характеризовать главную, генеральную цель [цит. по 27].

При построении модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации был использован метод целеполагания. Для этого было разработано дерево целей [рис. 1].



Рис.1. «Дерево целей» психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации.

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации.

Подцель 1: рассмотреть теоретические предпосылки исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности

старшекласников в период подготовки к итоговой государственной аттестации.

1.1 Изучить проблему ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях.

1.2 Выявить психолого-педагогические особенности ситуативной тревожности у старшекласников.

1.3 Обосновать модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшекласников в период подготовки к итоговой государственной аттестации.

Подцель 2: Организовать исследование ситуативной тревожности старшекласников в период подготовки к итоговой государственной аттестации.

2.1 Определить этапы, методы и методики исследования.

2.2 Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования.

Подцель 3: Провести опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшекласников в период подготовки к итоговой государственной аттестации.

3.1 Составить программу психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшекласников в период подготовки к итоговой государственной аттестации.

3.2 Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.

3.3 Составить технологическую карту внедрения.

Таким образом, при помощи целеполагающего метода «дерева целей», была выстроена логика исследования, что выступило основой для разработки модели [рис. 2].

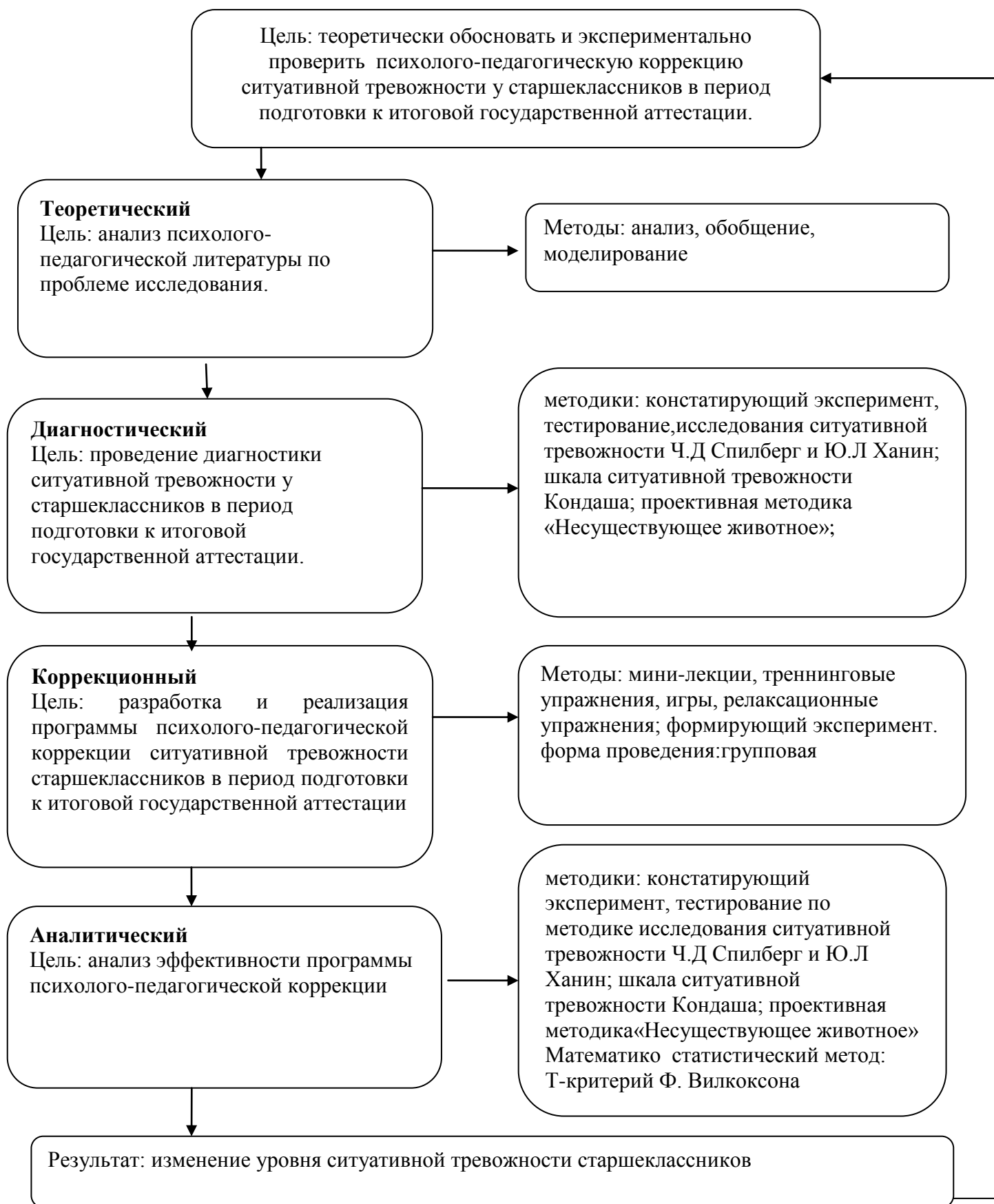


Рис.2. Модель психолого - педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации.

Целевой блок-теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации.

Теоретический блок - анализ психолого-педагогической литературы по проблеме психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации.

Диагностический блок - проведение диагностики ситуативной тревожности у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации. Проводим констатирующий эксперимент, тестирование. Состоит из 3 методик, на основе которых было проведено исследование. Методики: исследования ситуативной тревожности Ч.Д Спилберг и Ю.Л Ханин; шкала ситуативной тревожности Кондаша; проективная методика «несуществующее животное». Результаты диагностики обобщаются и определяются участники программы.

Коррекционный блок направлен на разработку и реализацию программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации и включает в себя методы коррекции: мини-лекции, тренинговые упражнения, игры, релаксационные упражнения. Проводим формирующий эксперимент.

Аналитический блок направлен на анализ результатов формирующего эксперимента. Проводится повторная диагностика по ранее использованным методикам с целью проверки и анализа эффективности программы психолого - педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации. Затем проводится математическая обработка данных для подтверждения полученных результатов.

Ожидаемый результат: изменение уровня ситуативной тревожности старшеклассников .

Таким образом, нами было составлено "дерево целей" и модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации. Модель состоит из: целевого, теоретического, диагностического, коррекционного, аналитического блоков и результата психолого-педагогической коррекции.

Выводы по главе 1

Под ситуативной тревожностью понимают тревожность, порожденную некоторой конкретной ситуацией, которая объективно вызывает беспокойство. Это переживание состояния эмоционального дискомфорта, которое связано с предчувствием угрозы и неприятностей. Непосредственно перед возможными неприятностями или жизненными осложнениями это состояние может проявиться у любого человека.

В процессе исследования ситуативной тревожности, нами были выделены особенности проявления ситуативной тревожности характерные только для старшеклассников. Старший школьный возраст - соответствует возрасту 15-18 лет и является первым периодом юности. В этот период характерно бурное протекание психосоциальных и физических процессов развития человека. Этот возраст специалисты характеризуют как трудный, сложный, критический, и является переходным. Ситуативная тревожность является одной из важных проблем этого возраста, она включает в себя школьную тревожность. У старшеклассников школьная тревожность в большинстве связана с адаптацией, авторитетом, автономией и успеваемостью.

При подготовке к итоговой государственной аттестации проявляется у старшеклассников высокий уровень ситуативной тревожности. Завершающий год обучения – для учащихся является одним из сложных периодов. Помимо напряженных занятий, предусмотренных в школьной программе, прибавляется интенсивная подготовка к итоговой государственной аттестации. Эмоциональная и информационная нагрузка в этот период резко увеличивается. Прежде всего это вызвано проблемами учебного характера, необходимостью запоминания, усвоению и изучению значительного количества учебного материала. Так же кроме этого имеются психологические проблемы: тревога вызванная важностью момента, появление боязни не оправдать как свои так и чужие ожидания.

Пребывание в тревожном состоянии, вызывает психоэмоциональное перенапряжение, неуверенность в себе, в своих способностях, способствует развитию невротических реакций, а так же увеличивает шанс заболеваемости. Одну из важных ролей играет ситуативная тревожность в период подготовки к итоговой государственной аттестации, результат которой определит возможность поступления в среднее специальное или высшее учебное заведение. И в конечном счёте поможет с профессиональной и жизненной самореализацией.

Было изучено определение «дерево целей» Дерево целей – структурированный иерархический список целей, в котором цели более низкого уровня подчинены и служат для достижения целей более высокого уровня. Составлено "дерево целей" психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации.

Был изучен метод моделирования и разработана модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации. Модель состоит из: целевого, теоретического, диагностического, коррекционного, аналитического блоков и результата психолого-педагогической коррекции.

Глава II. Организация исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации

2.1 Этапы, методы, методики исследования

Исследование ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации проходило в три этапа.

1.Поисково-подготовительный этап предполагал осуществление теоретического анализа методической, психолого-педагогической литературы по проблеме исследования; конкретизацию целей, предмета, объекта, определение гипотезы исследования; обоснование особенностей проявления ситуативной тревожности старшеклассников. Были подобраны методики с учетом возрастных характеристик и темы исследования.

2.Опытно-экспериментальный этап предусматривает проведение констатирующего, формирующего экспериментов, определение круга испытуемых, проведение диагностики, разработка и реализация программы. Была проведена психодиагностика испытуемых по методикам: «Шкала тревожности» О. Кондаша, методика оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина, методика "Несуществующие животное".

3.Контрольно-обобщающий этап: повторная диагностика, анализ и обобщение результатов исследования, формулирование выводов.

Методы исследования:

1.Теоретические - теоретико-методологический анализ, синтез и обобщение психолого-педагогической литературы, моделирование.

2. Эмпирические - констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование по методикам: шкала ситуативной тревожности О.Кондаша; проективная методика «Несуществующее животное»; исследования ситуативной тревожности Ч.Д Спилберг и Ю.Л Ханин.

3. Методы математической статистики: Т-критерий Ф. Вилкоксона.

Охарактеризуем данные методы.

Анализ литературы – это метод научного исследования, предполагающий операцию мысленного или реального расчленения целого (вещи, свойства, процесса или отношения между предметами) на составные части, выполняемой в процессе познания или предметно-практической деятельности человека.

Синтез – соединение различных признаков объектов или процесса в единую целую систему.

Обобщение – форма отражения общих признаков и качеств явлений действительности. Процесс познавательный, приводящий к выделению и означиванию относительно устойчивых свойств внешнего мира.

Простейшие обобщение заключаются в объединении, группировании объектов на основе отдельного, случайного признака.

Сложнее обобщение комплексное, когда группа объектов объединяется в единое по разным основаниям

Эксперимент – это один из основных методов научного познания вообще, психологического исследования в частности. Это активное вмешательство в ситуацию со стороны исследователя, осуществляющего планомерное манипулирование одной или несколькими переменными и регистрация сопутствующих изменений в поведении изучаемого объекта. В исследовании применялся констатирующий эксперимент .

Моделирование в психологии – построение моделей осуществления тех или иных психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности [цит. по 29].

Констатирующий эксперимент – это эксперимент, устанавливающий наличие фактического исходного состояния.

Формирующий эксперимент — это специфический исключительно для психологии вид эксперимента, в котором активное воздействие экспериментальной ситуации на испытуемого должно способствовать его психическому развитию и личностному росту.

Тестирование – это метод психологической диагностики, использующий стандартизированные вопросы и задачи (тесты), имеющие определенную шкалу значений.

Представим краткую характеристику методик, включенных в экспериментально-диагностическую программу.

Шкала социально-ситуационной тревоги О. Кондаша (1973).

Цель: выявление разных видов тревожности: школьная тревожность, самооценочная тревожность, межличностная тревожность.

Данная диагностика построена так, чтобы человек не выявлял у себя тревожность или ее отсутствие ситуативно, а наоборот оценивал обстоятельства, вызывающие ту или иную степень тревоги, и умел анализировать действительные причины тревоги. Методика направлена на выявление разных видов тревожности: школьная тревожность; самооценочная тревожность; межличностная тревожность, вызванная общением со сверстниками.

Учащимся предлагаются ситуации, наиболее часто встречающиеся в жизни. Если ситуация не кажется неприятной, то необходимо поставить цифру 0. Если данная ситуация вызывает волнение, тревогу, то 1. Если ситуация достаточно неприятна, что хочется ее избежать, то 2. Если очень неприятна вызывает страх, тревогу, то 3. Если ситуация крайне неприятна, вызывает очень сильный страх и очень сильную тревогу, то 4. Задача испытуемых представить себе как можно более ярче каждую ситуацию.

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

Проективный метод был осуществлен с помощью рисуночной методики «Несуществующее животное»

Цель: диагностика личностных особенностей (уровня тревожности).

Испытуемому предлагают придумать и нарисовать несуществующее животное и назвать его несуществующим именем. Цель методики: выявить скрытые, латентные или неосознаваемые стороны личности. Требования, выдвигаемые перед испытуемым – разрешается пользоваться только простым карандашом.

С помощью этой методики можно отследить:

- самооценку испытуемого, уровень притязаний;
- чувствительность к социальному окружению;
- уровень тревожности;
- формы проявления агрессии – вербальная, невербальная;
- рациональность мышления, инфантильность.

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

Цель: исследование самооценки уровня тревожности в данный момент (ситуативной тревожности).

Испытуемым необходимо оценить своё самочувствие в данный момент. Предлагаются, такие утверждения: "Я спокоен" , "Мне ничто не угрожает" , " Я нахожусь в напряжении" и т.д. Ответить нужно на 20 вопросов. Подсчитывается количество набранных баллов от 20 до 34 баллов-низкий уровень ситуативной тревожности, 35-44 баллов – средний уровень ситуативной тревожности и выше 46 баллов – высокий уровень ситуативной тревожности.

Метод математической статистики, Т-критерий Ф.Вилкоксона. Данный критерий может быть применён для сопоставления показателей, которые были измерены в двух разных условиях, но на одной и той же выборке испытуемых [63,с.80].

Он даёт возможность установить не только направленность изменений, но и их выраженность. С помощью данного метода можно определить является ли сдвиг в одном направлении в большей степени интенсивным, чем в другом.

Таким образом, исследование проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. Были использованы такие методы и методики: теоретические – анализ, синтез и обобщение психолого-педагогической литературы; эмпирические – констатирующий эксперимент, тестирование по методикам: шкала ситуативной тревожности О. Кондаша; проективная методика «Несуществующее животное»; методика оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования.

Для организации опытно-экспериментального исследования уровня ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации была отобрана база исследования – КГУ "гимназия №2" Костанайской области, города Рудного., контингент – 25 учащихся 11 классов. Из них 11 юношей и 14 девушек. Возраст учащихся 16-17 лет.

Данная опытно-экспериментальная работа производилась с помощью штатного психолога школы гимназии номер 2. Ученики из семей с различиями в социальном положении, а также разного уровня благополучия. в большинстве случаев состав семей в данном классе полный с одним, двумя, тремя детьми.

Основная часть школьников учились вместе с первого по одиннадцатый класс. в коллективе Психологический климат благоприятный, но случаются мелкие споры и конфликты.

Между классным руководителем и учащимися 11 класса сформировались доверительные отношения. Своего классного руководителя ученики уважают, прислушиваются к её мнению. Классный руководитель контролирует учебный процесс класса, а также проявляет

интерес к внешкольной жизни учеников. класс активно участвует в научной и творческой жизни школы.

У выпускного класса в основном хорошие показатели в учебной деятельности. На уроках выполняют требования учителей, внимательны, активны, не нарушают дисциплину.

В данном классе на этапе диагностики был проведен комплекс методик для выявления ситуативной тревожности:

- 1.Методика Ч. Д. Спилбергера – Ю. Л. Ханина;
- 2.Шкала ситуативной тревожности О. Кондаша;
- 3.Проективная методика «несуществующее животное»

Проведем анализ результатов, полученных с помощью методики Ч. Д. Спилбергера – Ю. Л. Ханина, представленные на рис.3. [прил. 2, табл. 2].

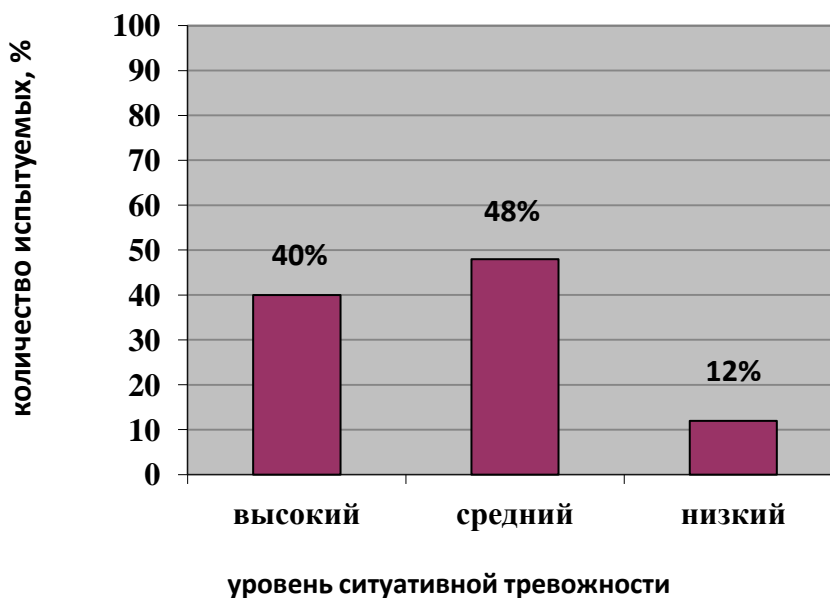


Рисунок 3 – Результаты диагностики ситуативной тревожности у старшеклассников по методике Ч. Д. Спилбергера – Ю. Л. Ханина.

Высокий уровень ситуативной тревожности выявлен у 10 человек (40%). Такие ученики в ситуациях оценки их компетентности склонны к появлению состояния тревоги. Они испытывают чувство неуверенности в

себе и в своем успехе. Старшеклассники с высоким уровнем тревожности чаще всего бывают замкнуты и мало общительные, им свойственна нерешительность, неуверенность в себе, они живут в постоянном беспокойстве, а иногда и в страхе за свое будущее. Обычно у них отсутствует инициативность.

Средний уровень ситуативной тревожности выявлен у 12 человек (48%). Такие ученики на замечания и критику в свой адрес реагируют конструктивно. В достаточной мере проявляют обеспокоенность о результатах своей работы.

Низкий уровень ситуативной тревожности выявлен у 3 человек (12%). У таких учеников низкий уровень восприятия ответственности. Они неадекватно воспринимают замечания в свой адрес и плохо реагируют на критику. У таких учеников практически отсутствует страх, беспокойство. Им требуется пробуждение активности, заинтересованности для выполнения каких-либо задач.

Проведем анализ результатов исследования, полученных с помощью методики «Несуществующее животное», представленные на рис.4. [прил. 2, табл. 3].

По методике «Несуществующее животное» выявлено три уровня тревожности.

Высокий уровень тревожности наблюдается у 5 учащихся (20%). В рисунках таких учеников отмечают следующие тревожные детали: когти, острые клыки, рот с зубами. Данные детали показывают высокий уровень агрессивности. Большие глаза символизируют, о том что ученик испытывает боязнь,страх, недоверие к окружающим. в рисунках присутствует сильный нажим карандашом,это сигнализирует о высоком уровне агрессивности. Использование подростками таких деталей как: штриховые линии, неясные элементы рисунка, показывает нам что у ученика недостаток упорства, настойчивости, а также незащищенность.

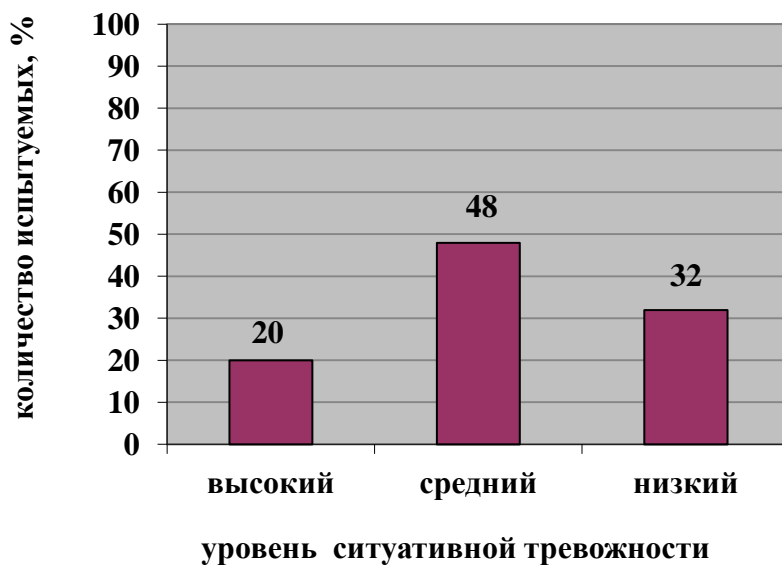


Рисунок 4 – Результаты диагностики ситуативной тревожности у старшекласников по методике «Несуществующее животное».

Средний уровень тревожности наблюдается у 12 учащихся (48%). У учеников в рисунках отмечаются такие детали как рот без зубов, небольшие когти, отсутствие углов. Такие детали рисунка несут минимальную агрессивную тенденцию. Ученики которые используют в своих рисунках легкую, минимальную штриховку являются относительно спокойными.

Низкий уровень тревожности наблюдается у 8 учащихся (32%). У учеников в рисунках отсутствуют детали которые могут указывать на агрессивные тенденции. В данных рисунках нет зубов, рогов, когтей. Линии не острые, плавные. Некоторые ученики используют варьирующий нажим – это говорит об адаптивности к новой обстановке, гибкости в учебной и жизненной деятельности.

По полученным результатам от применения данной методики выявлено 5 человек у которых присутствует высокий уровень тревожности. В Рисунках этих учеников отмечается наибольшее количество деталей, которые указывают на повышенную тревожность. У 12 учеников в рисунках присутствует небольшая доля деталей, которые

указывают на присутствие тревожных тенденций. У 8 учеников рисунки относительно спокойны, в них отсутствуют детали, присущие тревожным детям.

Проведем анализ результатов исследования школьной тревожности, полученных с помощью методики Кондаша, представленные на рис.5. [прил. 2, табл. 1].

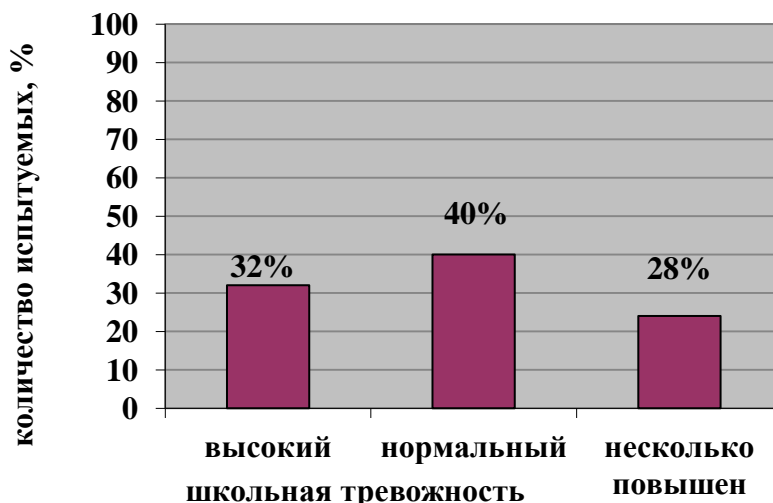


Рисунок 5 – Результаты диагностики школьной тревожности у старшеклассников по методике О. Кондаша.

По Методике Кондаша у старшеклассников по шкале школьной тревожности выявлено три уровня тревожности: нормальный, несколько повышенный, высокий уровень.

Высокий уровень наблюдается у 8 человек (32%), у учеников отсутствует желание посещать образовательное учреждение, им снятся беспокойные сны, связанные со школой, проявляется отрицательное отношение как к сверстникам так и к учителям. У них проявляется заниженная учебная самооценка. Они не уверены в правильности своего поведения, своих решений.

Несколько повышенная тревожность у наблюдается у 7 человек (28%), Ученики сомневаются в своих знаниях, присутствует страх отвечать публично, редко проявляют активность при работе на уроке, если

непонятен материал, боятся попросить повторить учителя, они испытывают трудности в отношениях с учителями, Такие дети находясь рядом с лидерами, некомфортно чувствуют себя, им важно, что о них думают одноклассники.

Нормальная тревожность наблюдается у 10 человек (40%), у таких учеников практически не возникает трудностей, практически отсутствует страх отвечать публично, присутствует уверенность в себе, в своих ответах, не волнуются, если совершат ошибку. В целом хорошее отношение к учителям и, принимают активное участие в жизни школы и класса, легко справляются с заданием на дом.

Проведем анализ результатов исследования самооценочной тревожности, полученных с помощью методики Кондаша, представленные на рис.6. [прил. 2, табл. 1].

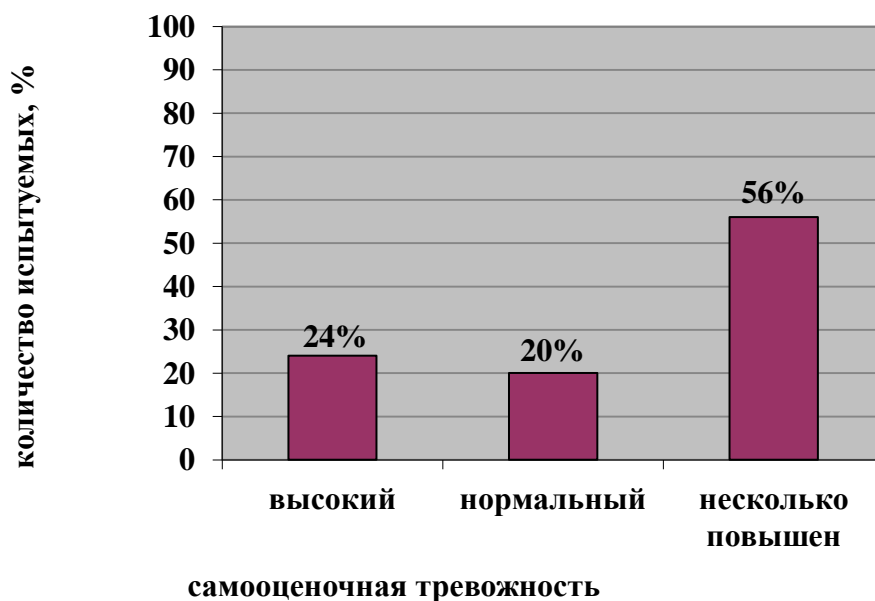


Рисунок 6 – Результаты диагностики самооценочной тревожности у старшеклассников по методике О. Кондаша.

У старшеклассников по шкале самооценочной тревожности выявлено три уровня тревожности: нормальный, несколько повышенный и высокий уровень.

Высокий уровень наблюдается у 6 человек (24%), у учеников возникает волнение при оценке его работы. Такие учащиеся не уверены в себе, у них заниженная самооценка.

Несколько повышенная тревожность у 5 человек (20%), такие ученики испытывают страх участвовать в соревнованиях и конкурсах, они боятся быть отвергнутыми. Стараются избегать участия в коллективных мероприятиях и не любят привлекать к себе внимание.

Нормальная тревожность выявлена у 14 человек (56%), у таких учеников практически не возникает трудностей.

Проведем анализ результатов исследования межличностной тревожности, полученных с помощью методики Кондаша, представленные на рис.7. [прил. 2, табл. 1].

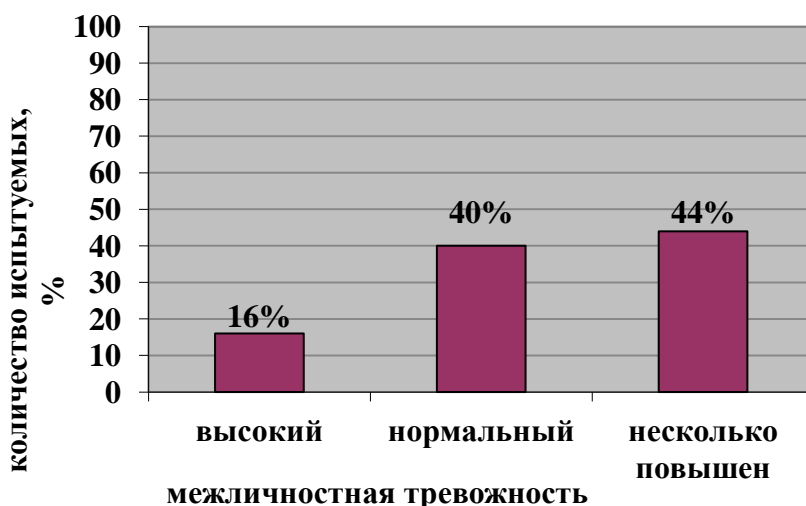


Рисунок 7 – Результаты диагностики межличностной тревожности у старшеклассников по методике О. Кондаша.

У старшеклассников по шкале межличностной тревожности выявлено три уровня тревожности: нормальный, несколько повышенный и высокий уровень.

Высокий уровень наблюдается у 4 человек (16%), Таким ученикам тяжело контактировать с учителями и сверстниками. Для таких учащихся важно знать, что о них думают окружающие. Старшеклассники ведут себя

или демонстративно, или наоборот, стараются быть незаметными, испытывая чувство стеснения, замкнутости. Они не умеют анализировать свои переживания и говорить о них, боятся быть осмеянными и непонятыми.

Несколько повышенная тревожность наблюдается у 10 человек (5 человек), такие ученики испытывают сложность в принятии решения, им сложно совершить действие выбора. Они с трудом заводят новые знакомства. В компании чувствуют себя неуверенно.

Нормальная тревожность наблюдается у 72 % (18 человек), такие ученики в основном не испытывают трудностей в межличностном общении.

Проведем анализ результатов исследования общей тревожности, полученных с помощью методики Кондаша, представленные на рис.8. [прил. 2, табл. 1].

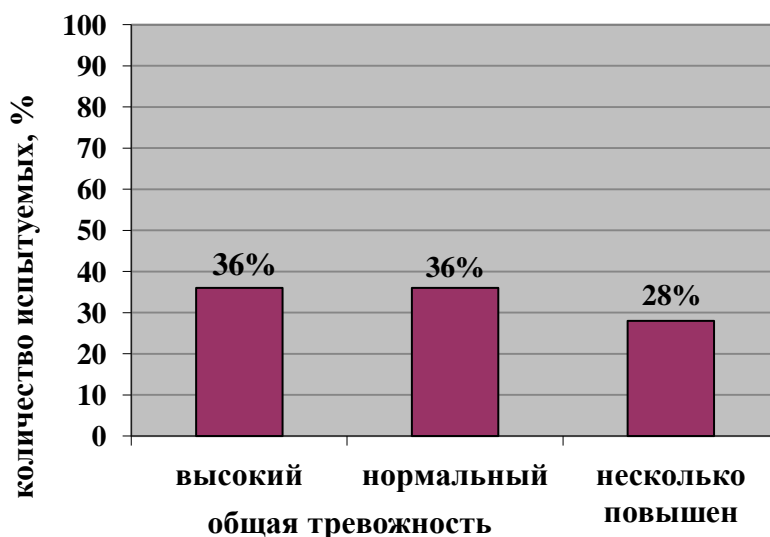


Рисунок 8 – Результаты диагностики общей тревожности у старшеклассников по методике О. Кондаша.

У старшеклассников по шкале общей тревожности выявлено три уровня тревожности: нормальный, несколько повышенный и высокий уровень.

Высокий уровень наблюдается у 9 человек (36%), такие ученики не воспринимают изложение учебного материала учителем, испытывают тревогу, при проверке их работ. В классе их игнорируют, не обращают внимание, таким ученикам часто снятся кошмары связанные со школой.

Несколько повышенная тревожность наблюдается у 7 человек (28%), тревожность высокая только по некоторым видам. У таких учеников проявляется несколько халатное отношение к учебе, они малоинициативны.

Нормальная тревожность наблюдается у 9 человек (36%), такие ученики уверенно чувствуют себя у доски, не сомневаются в своих ответах, активно принимают участие в соревнованиях и конкурсах, не испытывают трудностей в межличностном общении.

Проведем обобщение результатов исследования ситуативной тревожности, полученных с помощью 3 методик: Ч. Д. Спилбергера – Ю. Л. Ханина; шкала ситуативной тревожности Кондаша; проективная методика «несуществующее животное» на рис.9. [прил. 2, табл. 4].

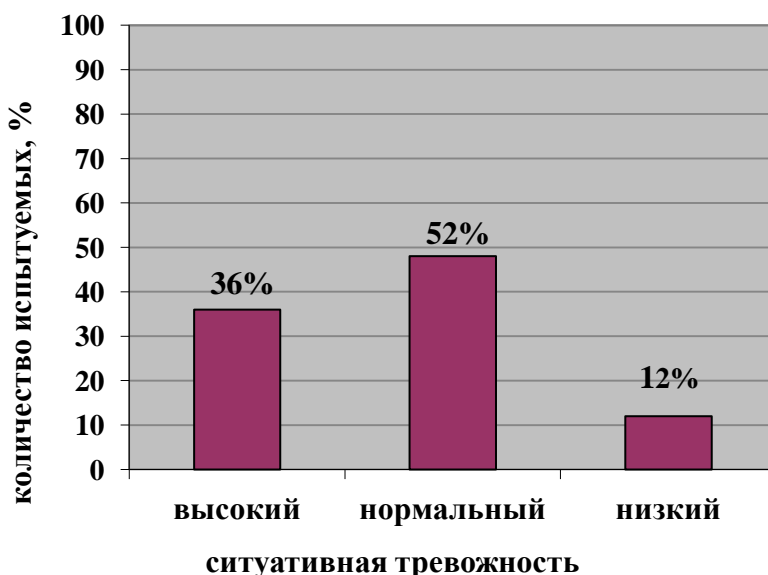


Рисунок 9 – Обобщённые результаты исследования ситуативной тревожности у старшеклассников (по данным методик: Ч. Д. Спилбергера – Ю. Л. Ханина; шкала ситуативной тревожности Кондаша; проективная методика «несуществующее животное»)

По результатам таблицы общее количество человек с отклонением уровня тревожности - 13 человек (52 %), 4 человека (12%) с низким уровнем тревожности, 9 человек (36%) с высоким уровнем тревожности. Нормальный уровень тревожности выявлен у 12 человек (52%).

Таким образом, испытуемым с высокой тревожностью рекомендовано участие в программе психолого - педагогической коррекции, а остальные могут принять участие по желанию.

Выводы по главе II

Исследование ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации проходило в 3 этапа: поисково - подготовительный этап, опытно - экспериментальный, контрольно-обобщающий.

Исследование уровня ситуативной тревожности у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации проводилось с использованием комплекса методов и методик, таких как: теоретические (анализ, синтез и обобщение психолого-педагогической литературы, моделирование), эмпирические (констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование по методикам: шкала ситуативной тревожности Кондаша; проективная методика «Несуществующее животное»; исследования ситуативной тревожности Ч.Д. Спилберг и Ю.Л. Ханин), методы математической статистики: Т-критерий Ф. Вилкоксона.

Исследовательская база – КГУ "гимназия №2" Костанайской области, города Рудного., контингент –25 учащихся 11 класса. Из них 11 юношей и 14 девушек. Возраст учащихся 17-18 лет.

В результате диагностики были получены следующие результаты: по методике Ч. Д. Спилбергера – Ю. Л. Ханина - высокий уровень

тревожности наблюдается у 10 человек (40 %), средний уровень тревожности наблюдается у 12 человек (48 %), низкий уровень тревожности наблюдается у 3 человек (12%).

По методике «Рисунок несуществующего животного» - высокий уровень тревожности наблюдается у 5 человек (20%), средний уровень тревожности наблюдается у 12 человек (48%), низкий уровень тревожности наблюдается у 8 человек (32%).

По методике Кондаша по шкале школьной тревожности - высокий уровень тревожности наблюдается у 8 человек (32%), несколько повышенная тревожность у 7 человек (24%), нормальная тревожность выявлена у 10 человек (40%); по шкале самооценочной тревожности - высокий уровень тревожности наблюдается у 6 человек (24%), несколько повышенная тревожность у 5 человек (20%), нормальная тревожность выявлена у 14 человек (56%); по шкале межличностной тревожности - высокий уровень тревожности наблюдается у 4 человек (16%), несколько повышенная тревожность у 10 человек (40%), нормальная тревожность выявлена у 11 человек (44%); по шкале общей тревожности - высокий уровень тревожности наблюдается у 9 человек (36%), несколько повышенная тревожность у 7 человек (28 %), нормальная тревожность выявлена у 9 человек (36%).

Обобщённые результаты исследования ситуативной тревожности у старшеклассников (по данным методик: Ч. Д. Спилбергера – Ю. Л. Ханина; шкала ситуативной тревожности О. Кондаша; проективная методика «Несуществующее животное»). По результатам таблицы общее количество человек с отклонением уровня тревожности - 13 человек (52 %), 4 человека (12%) с низким уровнем тревожности, 9 человек (36%) с высоким уровнем тревожности. Нормальный уровень тревожности выявлен у 12 человек (52%).

Рекомендовано участие в программе психолога - педагогической коррекции испытуемым с высокой тревожностью, а остальные по

желанию. В программе приняли участие все ученики 11 класса, в количестве - 25 человек.

Глава III. Опытнo-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшекласcников в период подготовки к итоговой государственной аттестации

3.1 Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшекласcников в период подготовки к итоговой государственной аттестации.

В ходе проведения опытнo-экспериментального исследования была составлена и реализована программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшекласcников в период подготовки к итоговой государственной аттестации.

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности старшекласcников в период подготовки к итоговой государственной аттестации

Задачи:

1. Сформировать навыки, способствующие выходу из ситуации тревожного состояния.
2. Минимизировать негативное отношение к экзаменам.
3. Сформировать позитивный настрой к предстоящим испытаниям (итоговая государственная аттестация)
4. Укрепить уверенность в себе и в своих силах.
5. Повышение самооценки старшекласcников.
6. Обучение приемам и способам релаксации
7. Снятие психического, эмоционального и мышечного напряжения
8. Обучение способам снятия мышечных зажимов
9. Помочь ученикам разобраться в себе, осознать свои цели, приоритеты.
10. Развиваем познавательные процессы: память, внимание, воображение.

Основные направления коррекционной работы с тревожностью у старшеклассников :

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

В коррекционной программе приняли участие учащиеся одиннадцатого класса, общей численностью 25 человек. Из них 14 девушек и 11 юношей. Возрастная категория учеников 17-18 лет. На основании результатов диагностики рекомендовано участие в программе 9 ученикам с высоким уровнем тревожности. Изъявили желание участвовать все, с целью профилактики.

Продолжительность групповых занятий: 1 – 1,5 часа (в зависимости от количества и сложности упражнений)

Количество занятий – 10 занятий, три занятия в неделю.

Форма работы – групповая.

Методы работы – мини лекции, игры, беседы,рисование,релаксация, работа в группах.

Оснащение: интерактивное оборудование, канцелярские принадлежности.

День первый. Занятие 1. "Знакомство"

Цель: установить положительный и доверительный контакт между участниками группы, ознакомить с правилами работы в группе, создать благоприятную атмосферу в группе.

Приветствие.

Упражнение 1. "Знакомтесь, это Я"

Цель: знакомство участников друг с другом,создать в группе атмосферу доверия и активности.

Упражнение 2. " Мы сдесь сегодня собрались"

Цель: знакомство с целями тренинга. Разработка правил работы в группе. Выбираем талисман, который будет с нами на протяжении всех занятий.

Упражнение 3. "Дорога жизни"

Цель: Увеличить доверие между участниками группы и снизить тревогу.

Упражнение 4. "Групповой рисунок"

Цель: Создание в группе атмосферы взаимной ответственности, радости от получения результата.

Завершение дня.

Рефлексия.

Цель: получение обратной связи. (передаем талисман.узаём цвет настроения)

Притча дня. "Виноградные косточки"

День 2. Занятие 2. " Экзамен равно тревожность"

Приветствие.

Цель: Подготовка к предстоящей стрессовой ситуации. Помочь понять детям, что для них значит экзамен.

Упражнение 1. Пожелание

Цель: Создание в группе позитивного настроения .

Упражнение 2. " Ассоциация"

Цель: Возможность поделиться своим мнением, мыслями и ощущениями по поводу экзаменов.

Упражнение 3. "Градусник ощущений"

Цель: диагностика отношения ученика к экзаменам.

Упражнение 4. "Интервью с тревожностью"

Цель: Понять что для меня значит тревожность.

Упражнение 5. " Мешочек счастья"

Цель: укрепить уверенность в своих силах, выразить свои мысли о том какая сила может помочь справиться с тревожностью.

Рефлексия.

Талисман. Цвет настроения.

Притча дня. "О колодце"

День 3. Занятие 3. " Хороший день"

Цель: Научится видеть не поражения, а победы.

Приветствие.

Упражнение 1. "Модифицированный крокодил"

Цель: Поднять эмоциональный фон настроения, устроить группе разминку, удивить учеников неожиданным использованием стандартной игры.

Упражнение 2. "Пчёлы и мухи"

Цель: учимся быть пчёлами и во всём искать только мёд. Формируем позитивное отношение к жизни.

Упражнение 3. "Три повода для радости"

Цель: Формируем позитивное мышление. Учимся видеть хорошее.

Упражнение 4. "Основы позитивного мышления"

Цель: Формируем основы позитивного мышления

Рефлексия.

Талисман. Цвет настроения.

Притча дня. "Эффект бабочки"

День 4. Занятие 4. "Всё пройдёт, пройдет и это"

Цель: Формируем позитивный настрой к предстоящим испытаниям(итоговая государственная аттестация), находим в себе силы которые помогут нам с этим справиться.

Приветствие.

Упражнение 1. "Подари подарок"

Цель: Создание позитивной атмосферы взаимодействия.

Упражнение 2. "Домик эмоций"

Цель: Помочь ученикам разобраться в своих эмоциях. Знать на каком месте и что для нас значит та или иная эмоция. Понять на каком месте у нас находится тревога.

Упражнение 3. "Десять слов"

Цель: Формируем позитивный настрой к предстоящему итоговому экзамену.

Упражнение 4. "Мои ресурсы"

Цель: помочь старшеклассникам найти в себе те качества, которые могут пригодиться при подготовке к итоговой государственной аттестации.

Упражнение 5. "Слова поддержки"

Цель: научить поддерживать себя в ситуации подготовки и сдачи итоговой государственной аттестации.

Рефлексия.

Талисман. Цвет настроения.

Притча дня. "Искать во всём что-то положительное"

День 5. Занятие 5. "Я-лучик солнца"

Цель: Развиваем чувство собственной значимости, уверенности в себе, повышаем самооценку.

Приветствие.

Упражнение 1. "Три прилагательных"

Цель: создание доброй атмосферы, поднять эмоциональный фон настроения, подготовить группу к последующей работе.

Упражнение 2. "Кинопроба"

Цель: Развиваем чувство собственной значимости.

Упражнение 3. "Таблица самооценки"

Цель: помочь ученикам увидеть какими качествами и в какой мере они обладают.

Упражнение 4. "Солнце моего я"

Цель: почувствовать свою значимость.

Упражнение 5. "Волшебный стул"

Цель: почувствовать себя в центре внимания

Рефлексия.

Талисман.Цвет настроения.

Притча дня "Быть самим собой"

День 6. Занятие 6. " Личностный рост"

Цель: помочь ученикам разобраться в себе,осознать свои цели, приоритеты.

Приветствие.

Упражнение 1. "Если бы я был хиппи..."

Цель: создание атмосферы для комфортного общения и снятие напряжения.

Упражнение 2. "Дополнительная неделя жизни"

Цель: отрефлексировать приоритеты собственной жизни, поставить новые цели.

Упражнение 3. "Чистим луковицы"

Цель: понять кем мы являемся на данный момент, представить своё внутреннее "Я", осознать свои цели и желания.

Упражнение 4. " Идеальный ученик"

Цель: изложение собственного мнения об идеальном ученике, сформировать те качества которыми должен обладать идеальный ученик.

Упражнение 5. Дерево жизни.

Цель: прийти к мысли, что какова цель нашей жизни, таковы очень часто её плоды.

Рефлексия.

Талисман.Цвет настроения

Притча дня "Два орла"

День 7.Занятие 7. "Учись играя"

Цель: развиваем познавательные процессы, тренируем внимание, память, воображение.

Приветствие.

Упражнение 1. "Подари Улыбку"

Цель: создание благоприятной атмосферы в группе.

Упражнение 2. "Сесть!Встать!"

Цель: развиваем внимание и логику, учимся понимать друг друга без слов.

Упражнение 3. "Мой сосед справа"

Цель: проводим игру на развитие памяти.

Упражнение 4. "Гаражи из спичек"

Цель: развиваем внимание,научить группу смотреть на ситуацию в целом, сформировать эффект свежего взгляда.

Упражнение 5. "Перевоплощение"

Цель: развиваем воображение.

Упражнение 6. Хорошая память "Иван Петрович"

Цель: развиваем память, осознание участниками эффективности приемов запоминания информации.

Рефлексия.

Талисман. Цвет настроения.

Притча дня. "Знающий молчит, а говорящий не знает"

День 8. Занятие 8. "Отдыхаем с пользой"

Цель: научить учеников способам релаксации,снятию психического и мышечного напряжения, дыхательным упражнениям, управлением эмоциями.

Приветствие.

Упражнение 1. "Прогноз погоды"

Цель: создание в группе благоприятной атмосферы.

Упражнение 2. "А мы ведём счёт"

Цель: Способствуем снятию психического напряжения.

Упражнение 3. "Задуть свечи"

Цель: научиться снимать напряжение.

Упражнение 4. "управляем эмоциями"

Цель: научить управлять эмоциями, учимся быть хозяином своей жизни, выясняем как это пригодится на экзамене.

Упражнение 5. "Летим к своей звёздочке"

Цель: Снять психоэмоциональное напряжение, снятие мышечных зажимов, отрабатываем навыки рефлексии.

Рефлексия.

Талисман. Цвет настроения.

Притча дня. "Банка жизни"

День 9. Занятие 9.

Цель: снять напряжение, тревожность, создать позитивный настрой перед экзаменами.

Приветствие.

Упражнение 1. "Массаж"

Цель: снимаем напряжение и создаём позитивный настрой в группе.

Упражнение 2. "Прививка от тревожности или сдаём экзамен успешно.

Цель: снять тревожность, помочь ученикам визуализировать ситуацию сдачи экзамена.

Упражнение 3. "Экзамен нам не страшен"

Цель: выработать рекомендации для снятия тревожности из-за экзаменов.

Упражнение 4. Аутотренинг-"Мне всё по силам."

Цель: создаём позитивный настрой перед экзаменами, вырабатываем уверенность в себе и в своих силах.

Упражнение 5. "Музыкальная релаксация"

Цель: снять напряжение с помощью музыкальной терапией.

Рефлексия.

Талисман. Цвет настроения.

Притча дня. "Кольцо Соломона"

День 10. Занятие 10. "До свидания, мой друг!"

Цель: подвести итоги, обобщить полученные знания, создать ритуал последнего занятия, дать напутствие ученикам.

Упражнение 1. "Мы семья или дружная композиция"

Цель: задать позитивный настрой

Упражнение 2. "Черный ящик или прощай тревожность"

Цель: Снимаем напряжение и тревожность.

Упражнение 3. "Позитивная установка"

Цель: сформировать позитивные установки на экзамен.

Упражнение 4. "Рюкзак в дорогу"

Цель: актуализируем полученную информацию, выделяем главное, что нам может помочь при подготовке и сдаче единой государственной аттестации.

Упражнение 5. "Талисман"

Цель: выбрать талисман, который будет сопутствовать успеху.

Упражнение 6. "Сердечко"

Цель: создать ритуал последнего занятия.

Рефлексия.

Талисман.цвет настроения.

Притча дня. "Кофе и кипяток"

Таким образом, программа психолога – педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации направлена на подготовку и формирование позитивного настроения к предстоящим испытаниям(итоговой государственной аттестации), развитие чувства собственной значимости, уверенности в себе, повышение самооценки, осознание своих целей, приоритетов, развитие познавательных процессов(внимание, память, воображение), обучение приемам и способам релаксации, снятию психического и мышечного напряжения, дыхательным упражнениям, управлением эмоциями.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

После проведения программы психолого–педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации была проведена повторная диагностика с целью проверки эффективности выполнения данной программы.

Повторная диагностика проводилась в КГУ «Гимназии №2» акимата города Рудного, Костанайской области. В диагностике участвовали учащиеся одиннадцатого класса, общей численностью 25 человек. Из них 14 девушек и 11 юношей.

Данная диагностика была проведена по методикам: методика Ч. Д. Спилбергера – Ю. Л. Ханина; шкала ситуативной тревожности Кондаша; проективная методика «несуществующее животное»

Проведем повторный анализ результатов, полученных с помощью методики Ч. Д. Спилбергера – Ю. Л. Ханина, представленные на рис.10. [прил. 4, табл. 6].

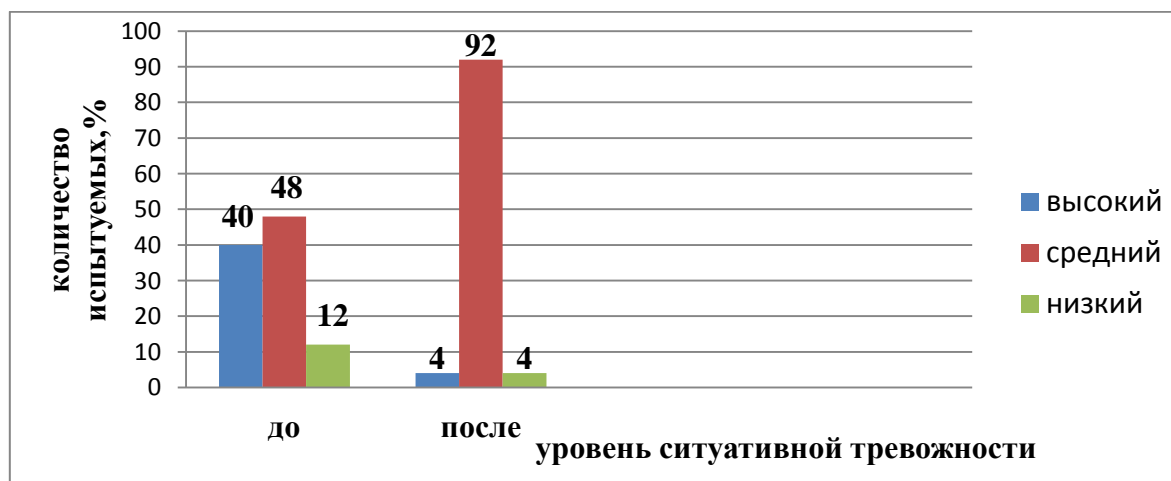


Рисунок 10 – Результаты диагностики ситуативной тревожности у старшеклассников по методике Ч. Д. Спилбергера – Ю. Л. Ханина до и после реализации программы психолого-педагогической коррекции.

Высокий уровень ситуативной тревожности до исследования был у 10 человек (40%), а после проведения программы он значительно уменьшился, был выявлен у 1 человека (4%). Такие ученики в ситуациях оценки их компетентности склонны к появлению состояния тревоги. Они испытывают по-прежнему чувство неуверенности в себе и в своем успехе.

Средний уровень ситуативной тревожности с 12 человек (48%) увеличился до 23 человек (92%). У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности — это так называемая полезная тревожность. Такие ученики научились на замечания и критику в свой адрес реагировать конструктивно. В достаточной мере проявляют обеспокоенность о результатах своей работы.

Низкий уровень ситуативной тревожности до проведения повторной диагностики был у 3 человек (12 %), после проведения выявлен у 1 человека (4%). У таких учеников низкий уровень восприятия ответственности, практически отсутствует страх, беспокойство.

Проведем повторный анализ результатов исследования, полученных с помощью методики «Рисунок несуществующего животного», представленные на рис.11. [прил. 4, табл. 7].



Рисунок 11 – Результаты диагностики ситуативной тревожности у старшеклассников по методике «Рисунок несуществующего животного» до и после реализации программы психолого-педагогической коррекции.

Высокий уровень ситуативной тревожности до исследования был у 5 человек (20%), а после проведения программы он уменьшился, был выявлен у 3 человек (12%). В рисунках таких учеников сохраняются следующие тревожные детали: когти, острые клыки, рот с зубами. Данные детали показывают высокий уровень агрессивности. Большие глаза символизируют, о том что ученик испытывает боязнь,страх, недоверие к окружающим. В рисунках присутствует сильный нажим карандашом,это сигнализирует о высоком уровне агрессивности.

Средний уровень ситуативной тревожности с 12 человек (48%) увеличился до 18 человек (72%). У учеников в рисунках отмечаются такие детали как рот без зубов, небольшие когти,отсутствие углов. Такие детали рисунка несут минимальную тревожную тенденцию. Ученики которые используют в своих рисунках легкую,минимальную штриховку являются относительно спокойными.

Низкий уровень ситуативной тревожности до проведения повторной диагностики был у 8 человек (32 %), после проведения выявлен у 4 человек (16%). У учеников в рисунках отсутствуют детали которые могут указывать на агрессивные тенденции. В данных рисунках нет зубов, рогов, когтей. Линии не острые, плавные. Некоторые ученики используют варьирующий нажим – это говорит об адаптивности к новой обстановке, гибкости в учебной и жизненной деятельности .

Проведем повторный анализ результатов исследования школьной тревожности, полученных с помощью методики Кондаша, представленные на рис.12. [прил. 4, табл. 5].



Рисунок 12 – Результаты диагностики школьной тревожности у старшеклассников по методике О. Кондаша до и после реализации программы психолого-педагогической коррекции.

Высокий уровень тревожности до исследования был у 8 человек (32%), а после проведения программы он значительно уменьшился, был выявлен у 2 человека (8%). У учеников по-прежнему отсутствует желание посещать образовательное учреждение, им снятся беспокойные сны, связанные со школой, проявляется отрицательное отношение как к сверстникам так и к учителям.

Несколько повышенный уровень тревожности с 7 человек (28%) уменьшился до 6 человек (24%). Ученики сомневаются в своих знаниях, присутствует страх отвечать публично, редко проявляют активность при работе на уроке, если непонятен материал, боятся попросить повторить учителя, они испытывают трудности в отношениях с учителями, Такие дети находясь рядом с лидерами, некомфортно чувствуют себя, им важно, что о них думают одноклассники.

Нормальный уровень тревожности с 10 человек (40%) увеличился до 17 человек (68%). Старшеклассники стали более уверены в своих знаниях, перестали бояться отвечать публично. Они стали проявлять активность на уроках, общительны как со сверстниками, так и с учителями. Научились быть эмоционально устойчивыми.

Очень высокого уровня тревожности и чрезмерного спокойствия выявлено не было.

Проведем повторный анализ результатов исследования самооценочной тревожности, полученных с помощью методики Кондаша, представленные на рис.13. [прил. 4, табл. 5].

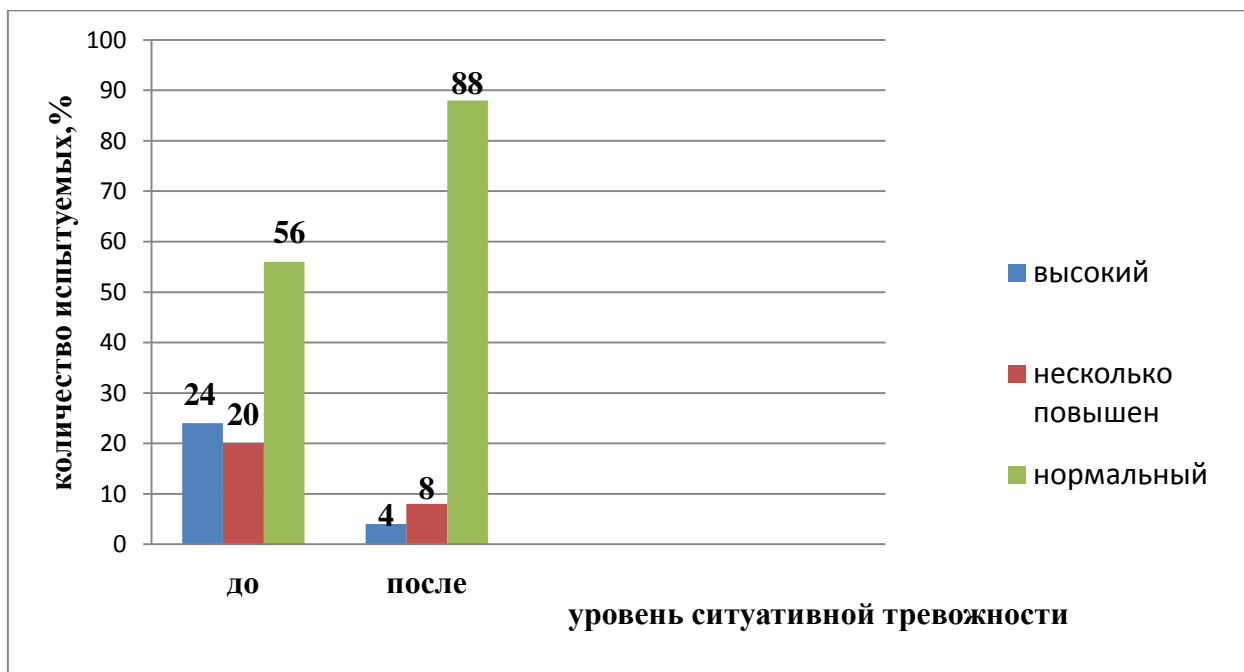


Рисунок 13 – Результаты диагностики самооценочной тревожности у старшеклассников по методике О. Кондаша до и после реализации программы психолого-педагогической коррекции.

Высокий уровень тревожности до исследования был у 6 человек (24%), а после проведения программы он значительно уменьшился, был выявлен у 1 человека (4%). У учеников возникает волнение при оценке его работы, продолжает наблюдаться заниженная самооценка, они по-прежнему неуверены в себе.

Несколько повышенный уровень тревожности с 5 человек (20%) уменьшился до 2 человек (8%). Такие ученики продолжают испытывать страх участвовать в соревнованиях и конкурсах, они боятся быть отвергнутыми. Они по-прежнему стараются избегать участия в коллективных мероприятиях и не любят привлекать к себе внимание.

Нормальный уровень тревожности с 14 человек (56%) увеличился до 22 человек (88%). У таких учеников практически не возникает трудностей.

Очень высокого уровня тревожности и чрезмерного спокойствия выявлено не было.

Проведем повторный анализ результатов исследования межличностной тревожности, полученных с помощью методики Кондаша, представленные на рис.14. [прил. 4, табл. 5].

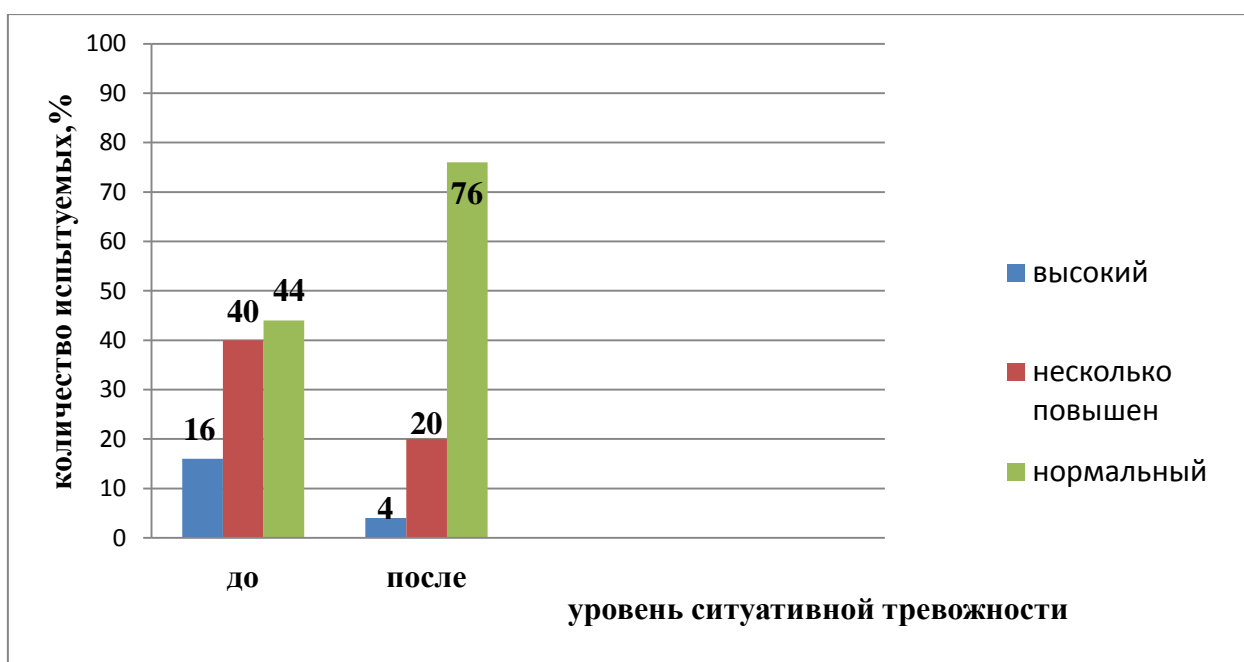


Рисунок 14 – Результаты диагностики межличностной тревожности у старшеклассников по методике О. Кондаша до и после реализации программы психолого-педагогической коррекции.

Высокий уровень тревожности до исследования был у 4 человек (16%), а после проведения программы он уменьшился, был выявлен у 1 человека (4%). Таким ученикам по-прежнему тяжело контактировать с учителями и сверстниками. Для них важно знать, что о них думают окружающие.

Несколько повышенный уровень тревожности с 10 человек (40%) уменьшился до 5 человек (20%). Такие ученики испытывают сложность в принятии решения. Они с трудом заводят новые знакомства. В компании

чувствуют себя неуверенно. Однако с близкими людьми чувствуют себя вполне комфортно.

Нормальный уровень тревожности с 11 человек (44%) увеличился до 19 человек (76%). Такие ученики в основном не испытывают трудностей в межличностном общении.

Очень высокого уровня тревожности и чрезмерного спокойствия выявлено не было.

Проведем анализ результатов исследования общей тревожности, полученных с помощью методики Кондаша, представленные на рис.15. [прил. 4, табл. 5].

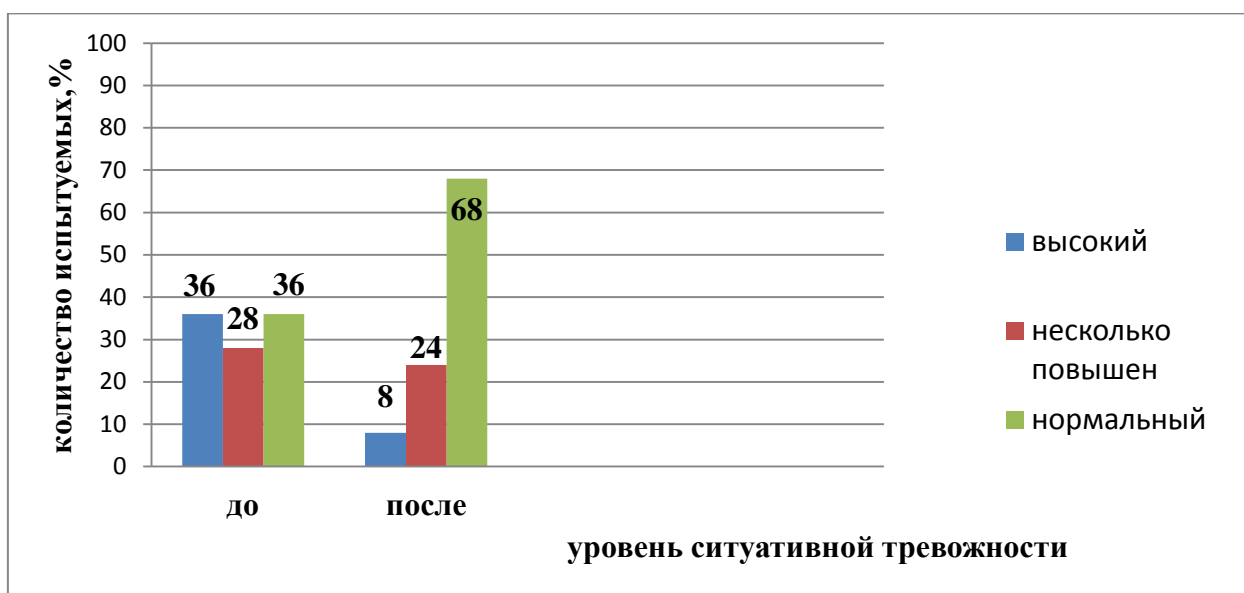


Рисунок 15 – Результаты диагностики общей тревожности у старшеклассников по методике О. Кондаша до и после реализации программы психолого-педагогической коррекции.

Высокий уровень тревожности был у 9 человек (36%), уменьшился до 2 человек (8%), такие ученики по-прежнему не воспринимают изложение учебного материала учителем, испытывают тревогу, при проверке их работ. В классе их игнорируют, не обращают внимание, таким ученикам часто снятся кошмары связанные со школой.

Несколько повышенная тревожность с 7 человек (28%), уменьшилась до 6 человек (24%), тревожность высокая только по некоторым видам. У

таких учеников проявляется несколько халатное отношение к учебе, они малоинициативны.

Нормальная тревожность с 9 человек (36%), увеличилась до 17 человек (68%) такие ученики научились уверенно чувствовать себя у доски, не сомневаться в своих ответах. Они активно принимают участие в соревнованиях и конкурсах, не испытывают трудностей в межличностном общении.

Проведем обобщение результатов исследования ситуативной тревожности после повторной диагностики, полученных с помощью 3 методик: Ч. Д. Спилбергера – Ю. Л. Ханина; шкала ситуативной тревожности Кондаша; проективная методика «несуществующее животное» на рис.16. [прил. 4, табл. 8].

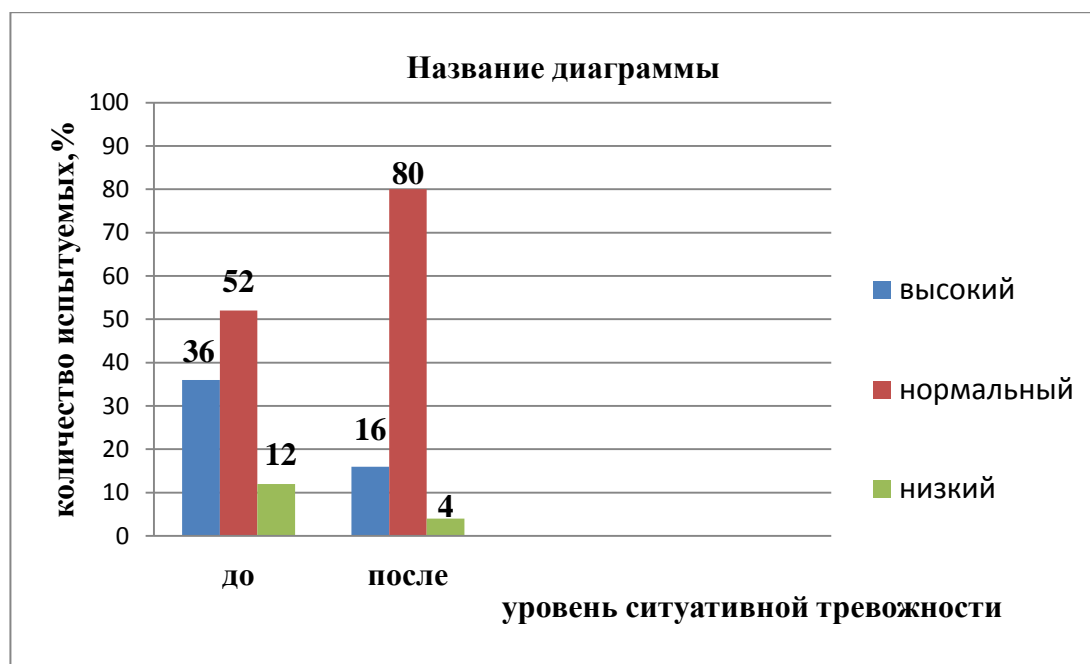


Рисунок 16 – Обобщённые результаты исследования ситуативной тревожности у старшеклассников (по данным методик: Ч. Д. Спилбергера – Ю. Л. Ханина; шкала ситуативной тревожности Кондаша; проективная методика «несуществующее животное») до и после реализации программы психолого-педагогической коррекции.

По результатам таблицы при повторной диагностики общее количество человек с отклонением уровня ситуативной тревожности с 13 человек (52 %) снизилось до 5 человек (20%), с низким уровнем тревожности был у 4 человек (12%) стал у 1 человека (4%), с высоким уровнем тревожности с 9 человек (36%) снизилось до 4 человек (16%). Нормальный уровень тревожности с 12 человек (52%) увеличился до 20 человек (80%)

Для подтверждения гипотезы исследования о том, что уровень ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной возможно изменится, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции, был использован метод математической статистики, Т-критерий Ф.Вилкоксона, к данным методики исследования ситуативной тревожности Ч.Д. Спилберга и Ю.Л.Ханина.

Гипотезы:

H₀: Интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей ситуативной тревожности не превосходит интенсивности сдвигов в направлении увеличения показателей ситуативной тревожности.

H₁: Интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей ситуативной тревожности превышает интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей ситуативной тревожности [прил. 4, табл. 9].

Критическое значение Т при n=25:

$$\left\{ \begin{array}{l} T_{кр}=76 (p \leq 0.01) \\ T_{кр}=100 (p \leq 0.05) \end{array} \right.$$

$$T_{эмп} = 19$$

Ось значимости:

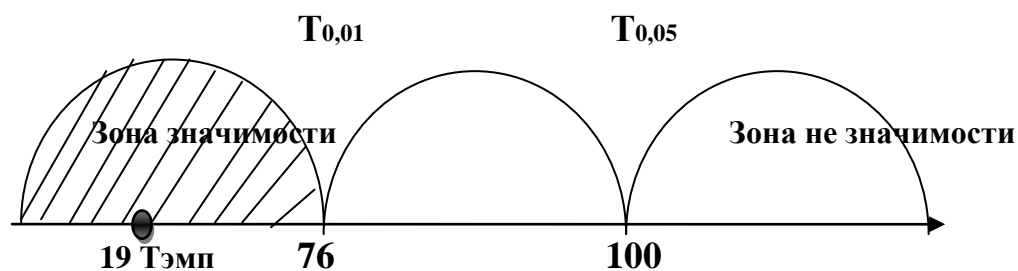


Рисунок 17–Ось значимости.

Полученное $T_{эмп}$ находится в зоне значимости, H_0 – отвергается, H_1 – принимается. Это значит, что интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей ситуативной тревожности превышает интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей ситуативной тревожности.

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

Итак, гипотеза исследования, о том что уровень ситуативной тревожности у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации возможно изменится, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции - подтвердилась.

3.3. Технологическая карта внедрения

С целью сохранения и улучшения положительных результатов реализованной программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации была составлена технологическая

карта внедрения результатов исследования в учебно - воспитательный процесс образовательного учреждения. [прил. 5, табл. 10].

Технологическая карта включает 7 этапов внедрения:

1-й этап: целеполагание внедрения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации.

2-й этап: формирование положительной психологической установки на внедрение программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации.

3-й этап: изучение предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации.

4-й этап: опережающее освоение предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации.

5-й этап: фронтальное освоение предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации.

6-й этап: совершенствование работы над темой психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации.

7-й этап: распространение передового опыта освоения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации.

В рамках проведения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период

подготовки к итоговой государственной аттестации мы разработали рекомендации для всех участников образовательного процесса (старшеклассникам, родителям, педагогам), для того что бы помочь снизить экзаменационные страхи, тревоги, обучить эмоциональной саморегуляции при сдаче экзаменов.

По мнению большинства психологов, наиболее целостный и правильный подход в коррекционной работе - работа в двух направлениях: работа с самим ребёнком и с его окружением [цит. по 62, с . 74].

Рекомендации старшеклассникам.

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. [цит.по 53].

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[цит. по 46].

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. Представьте образы, связанные с побеждающим состоянием, с достижением поставленной цели;

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.

6. Представьте стрессовую ситуацию в чрезмерно преувеличенном виде (доведите до абсурда). В результате явного преувеличения вы поймете, что ситуация не такая и пугающая, безысходная и вполне может поддаваться контролю.

7. Тревожность в стрессовой ситуации часто связана с фиксацией не на цели деятельности, а на собственной личности или результате деятельности (например, "я не знаю", "у меня не получится", "я стану волноваться и все забуду", "что если я не правильно отвечу на вопрос" и т. д.). В таком случае необходимо сместить акцент с себя или результата на сам процесс деятельности (например, максимально сконцентрироваться и решить задачу, не думая в данный момент о баллах). Очень важно выделить для себя цель.

8. Обсуждайте тревогу с близкими и родными людьми. Они окажут вам моральную и психологическую поддержку и помогут понять, насколько обоснованны ваши опасения.

Рекомендации родителям.

Прежде всего, родители должны отмечать ребёнка, сообщая о них в его присутствии другим членам семьи (например, во время общего ужина). Кроме того, необходимо отказаться от слов, которые унижают достоинство ребенка.

Полезно снизить количество замечаний. Можно попробовать в течение одного только дня записать все замечания, высказанные ребёнку, 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 ребёнку [цит. по 46].

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 53].

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 31].

Для того, что бы помочь детям с тревожностью и 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 42].

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

Составлена и проведена программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации. Она направлена на подготовку и формирование позитивного настроения к предстоящим испытаниям (итоговой государственной аттестации), развитие чувства собственной значимости, уверенности в себе, повышение самооценки, осознание своих целей, приоритетов, развитие познавательных процессов

(внимание, память, воображение), обучение приемам и способам релаксации, снятию психического и мышечного напряжения, дыхательным упражнениям, управлением эмоциями.

После проведения программы психолого-педагогической коррекции, проведена повторная диагностика.

По методике Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина выявлено: высокий уровень тревожности с 10 человек (40%) снизился до 1 человека (4%). Средний уровень тревожности с 12 человек (48%) увеличился до 23 человек (92%). Низкий уровень тревожности с 3 человек 12% уменьшился до 1 человека (4%).

По методике "Рисунок несуществующего животного" установлено, что высокий уровень ситуативной тревожности с 5 человек (20%), уменьшился до 3 человек (12%). Средний уровень ситуативной тревожности с 12 человек (48%) увеличился до 18 человек (72%). Низкий уровень ситуативной тревожности с 8 человек (32%), снизился до 4 человек (16%).

По методике О. Кондаша, по шкале школьной тревожности выявлено: высокий уровень тревожности с 8 человек (32%), уменьшился до 2 человека (8%). Несколько повышенный уровень тревожности с 7 человек (28%) уменьшился до 6 человек (24%). Нормальный уровень тревожности с 10 человек (40%) увеличился до 17 человек (92%). Очень высокого уровня тревожности и чрезмерного спокойствия выявлено не было.

По шкале самооценочной тревожности выявлено: высокий уровень тревожности до исследования был у 6 человек (24%), а после проведения программы уменьшился до 1 человека (4%). Несколько повышенный уровень тревожности с 5 человек (20%) уменьшился до 2 человек (8%). Нормальный уровень тревожности с 14 человек (56%) увеличился до 22 человек (88%). Очень высокого уровня тревожности и чрезмерного спокойствия выявлено не было.

По шкале межличностной тревожности выявлено: высокий уровень тревожности до исследования был у 4 человек (16%), а после проведения программы он уменьшился до 1 человека (4%). Несколько повышенный уровень тревожности с 10 человек (40%) уменьшился до 5 человек (20%). Нормальный уровень тревожности с 11 человек (44%) увеличился до 19 человек (76%). Очень высокого уровня тревожности и чрезмерного спокойствия выявлено не было.

По шкале общей тревожности выявлено: высокий уровень тревожности был у 9 человек (36%), уменьшился до 2 человек (8%). Несколько повышенная тревожность с 7 человек (28%), уменьшилась до 6 человек (24%). Нормальная тревожность с 9 человек (36%), увеличилась до 17 человек (68%).

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

Гипотеза исследования, о том что уровень ситуативной тревожности у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации возможно изменится, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции - подтвердилась.

Заключение

Под ситуативной тревожностью понимают тревожность, порожденную некоторой конкретной ситуацией, которая объективно вызывает беспокойство. Это переживание состояния эмоционального дискомфорта, которое связано с предчувствием угрозы и неприятностей. Непосредственно перед возможными неприятностями или жизненными осложнениями это состояние может проявиться у любого человека.

В процессе исследования ситуативной тревожности, нами были выявлены особенности проявления ситуативной тревожности характерные только для старшеклассников. Старший школьный возраст - соответствует возрасту 15-18 лет и является первым периодом юности. В этот период характерно бурное протекание психосоциальных и физических процессов развития человека. Этот возраст специалисты характеризуют как трудный, сложный, критический, и является переходным. Ситуативная тревожность является одной из важных проблем этого возраста, она включает в себя школьную тревожность. У старшеклассников школьная тревожность в большинстве связана с адаптацией, авторитетом, автономией и успеваемостью.

При подготовке к итоговой государственной аттестации проявляется у старшеклассников высокий уровень ситуативной тревожности. Завершающий год обучения – для учащихся является одним из сложных периодов. Помимо напряженных занятий, предусмотренных в школьной программе, прибавляется интенсивная подготовка к итоговой государственной аттестации. Эмоциональная и информационная нагрузка в этот период резко увеличивается. Прежде всего это вызвано проблемами учебного характера, необходимостью запоминания, усвоению и изучению значительного количества учебного материала. Так же кроме этого имеются психологические проблемы: тревога вызванная важностью момента, появление боязни не оправдать как свои так и чужие ожидания.

Пребывание в тревожном состоянии, вызывает психоэмоциональное перенапряжение, неуверенность в себе, в своих способностях, способствует развитию невротических реакций, а так же увеличивает шанс заболеваемости. Одну из важных ролей играет ситуативная тревожность в период подготовки к итоговой государственной аттестации, результат которой определит возможность поступления в среднее специальное или высшее учебное заведение. И в конечном счёте поможет с профессиональной и жизненной самореализацией.

Было изучено определение «дерево целей» Дерево целей – структурированный иерархический список целей, в котором цели более низкого уровня подчинены и служат для достижения целей более высокого уровня. Составлено "дерево целей" психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации.

Был изучен метод моделирования и разработана модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации. Модель состоит из: целевого, теоретического, диагностического, коррекционного, аналитического блоков и результата психолого-педагогической коррекции.

Исследование ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

Исследование уровня ситуативной тревожности у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации проводилось с использованием комплекса методов и методик, таких как: теоретические (анализ, синтез и обобщение психолого-педагогической литературы, моделирование), эмпирические (констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование по методикам: шкала ситуативной тревожности Кондаша; проективная методика

«Несуществующее животное»; исследования ситуативной тревожности Ч.Д. Спилберг и Ю.Л. Ханин), методы математической статистики: Т-критерий Ф. Вилкоксона.

Исследовательская база – КГУ "гимназия №2" Костанайской области, города Рудного., контингент –25 учащихся 11 класса. Из них 11 юношей и 14 девушек. Возраст учащихся 17-18 лет.

В результате диагностики были получены следующие результаты: по методике Ч. Д. Спилбергера – Ю. Л. Ханина - высокий уровень тревожности наблюдается у 10 человек (40 %), средний уровень тревожности наблюдается у 12 человек (48 %), низкий уровень тревожности наблюдается у 3 человек (12%).

По методике «Рисунок несуществующего животного» - высокий уровень тревожности наблюдается у 5 человек (20%), средний уровень тревожности наблюдается у 12 человек (48%), низкий уровень тревожности наблюдается у 8 человек (32%).

По методике Кондаша по шкале школьной тревожности - высокий уровень тревожности наблюдается у 8 человек (32%), несколько повышенная тревожность у 7 человек (24%), нормальная тревожность выявлена у 10 человек (40%); по шкале самооценочной тревожности - высокий уровень тревожности наблюдается у 6 человек (24%) , несколько повышенная тревожность у 5 человек (20%), нормальная тревожность выявлена у 14 человек (56%); по шкале межличностной тревожности - высокий уровень тревожности наблюдается у 4 человек (16%), несколько повышенная тревожность у 10 человек (40%), нормальная тревожность выявлена у 11 человек (44%); по шкале общей тревожности - высокий уровень тревожности наблюдается у 9 человек (36%), несколько повышенная тревожность у 7 человек (28 %), нормальная тревожность выявлена у 9 человек (36%).

Обобщённые результаты исследования ситуативной тревожности у старшеклассников (по данным методик: Ч. Д. Спилбергера – Ю. Л.

Ханина; шкала ситуативной тревожности О. Кондаша; проективная методика «Несуществующее животное»). По результатам таблицы общее количество человек с отклонением уровня тревожности - 13 человек (52 %), 4 человека (12%) с низким уровнем тревожности, 9 человек (36%) с высоким уровнем тревожности. Нормальный уровень тревожности выявлен у 12 человек (52%).

Рекомендовано участие в программе психолого - педагогической коррекции испытуемым с высокой тревожностью , а остальные по желанию. В программе приняли участие все ученики 11 класса, в количестве - 25 человек.

Составлена и проведена программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации. Она направлена на подготовку и формирование позитивного настроения к предстоящим испытаниям (итоговой государственной аттестации), развитие чувства собственной значимости, уверенности в себе, повышение самооценки, осознание своих целей, приоритетов, развитие познавательных процессов (внимание, память, воображение), обучение приемам и способам релаксации, снятию психического и мышечного напряжения, дыхательным упражнениям, управлением эмоциями.

После проведения программы психолого-педагогической коррекции, проведена повторная диагностика.

По методике Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина выявлено: высокий уровень тревожности с 10 человек (40%) снизился до 1 человека (4%). Средний уровень тревожности с 12 человек (48%) увеличился до 23 человек (92%) чел.). Низкий уровень тревожности с 3 человек 12% уменьшился до 1 человека (4%).

По методике "Рисунок несуществующего животного" установлено, что высокий уровень ситуативной тревожности с 5 человек (20%), уменьшился до 3 человек (12%). Средний уровень ситуативной

тревожности с 12 человек (48%) увеличился до 18 человек (72%). Низкий уровень ситуативной тревожности с 8 человек (32 %), снизился до 4 человек (16%).

По методике О. Кондаша, по шкале школьной тревожности выявлено: высокий уровень тревожности с 8 человек (32%), уменьшился до 2 человека (8%). Несколько повышенный уровень тревожности с 7 человек (28%) уменьшился до 6 человек (24%). Нормальный уровень тревожности с 10 человек (40%) увеличился до 17 человек (92%). Очень высокого уровня тревожности и чрезмерного спокойствия выявлено не было.

По шкале самооценочной тревожности выявлено: высокий уровень тревожности до исследования был у 6 человек (24%), а после проведения программы уменьшился до 1 человека (4%). Несколько повышенный уровень тревожности с 5 человек (20%) уменьшился до 2 человек (8%). Нормальный уровень тревожности с 14 человек (56%) увеличился до 22 человек (88%). Очень высокого уровня тревожности и чрезмерного спокойствия выявлено не было.

По шкале межличностной тревожности выявлено: высокий уровень тревожности до исследования был у 4 человек (16%), а после проведения программы он уменьшился до 1 человека (4%). Несколько повышенный уровень тревожности с 10 человек (40%) уменьшился до 5 человек (20%). Нормальный уровень тревожности с 11 человек (44%) увеличился до 19 человек (76%). Очень высокого уровня тревожности и чрезмерного спокойствия выявлено не было.

По шкале общей тревожности выявлено: высокий уровень тревожности был у 9 человек (36%), уменьшился до 2 человек (8%). Несколько повышенная тревожность с 7 человек (28%), уменьшилась до 6 человек (24%). Нормальная тревожность с 9 человек (36%), увеличилась до 17 человек (68%).

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

Гипотеза исследования, о том что уровень ситуативной тревожности у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации возможно изменится, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции - подтвердилась.

Библиографический список

- 1.Абарина А.М., Солоненко В.С. Взаимосвязь личностных особенностей и литературных предпочтений у старшеклассников// Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 12. – С. 1–4. – URL: <http://e-koncept.ru/2017/770212.htm>.
- 2.Андреева, И.Н. Азбука эмоционального интеллекта// СПб.: БВХ-Петербург, 2012. 288с.
- 3.Асриян, О.Б. Отношение старшеклассников к итоговым государственным испытаниям//Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1-1. – С.156.
- 4.Астапов, В.М. Тревожные расстройства у детей//М.: Владос - Пресс, 2012. 53 с.
- 5.Багнетова, Е.А. Школьная среда и факторы риска, влияющие на здоровье учащихся// Фундаментальные исследования. - 2011. - № 10-2. - С. 261-264.
- 6.Барсукова, О. В. Изучение особенностей и причин подростковой лжи // Молодой ученый. – 2012. – №2. – С. 216-219.
- 7.Болотова, А.К., Молчанова, О.Н. Психология развития и возрастная психология // М.: Высшая Школа Экономики (ВШЭ), 2012. – 840 с.
- 8.Бреслав, Г. М. Психология эмоций // Учеб. пособие для вузов. 4-е издание. М.: Смысл, 2016. – 672 с.
- 9.Буркова Е. В. Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у подростков 13-14 лет//Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. Т.18. С.96-100. <https://e-koncept.ru/2015/95171.htm>
- 10.Верхорубова О.В. Формирование «здоровья» как ценности в образовании // Перспективы науки и образования. 2013. № 4. С. 50-59. URL:<http://pnojurnal.wordpress.com/archive/>(дата обращения:25.08.2014).

11.Викторов К. С. Модель психолого-педагогической коррекции самооценки учащихся 7-8 лет// Научно-методический электронный журнал «Концепт».-2015.-Т.10.-С.246–250.–URL: <http://ekonscept.ru/2015/95093.htm>.

12.Выготский Л.С. Лекции по психологии.Педагогика//М.:Академия, 2010. 138 с.

13.Выготский, Л.С. Исторический смысл психологического кризиса//М.: Педагогика, 2012. 370 с.

14.Гизатова И. А. Воспитание профессионального интереса у старшеклассников // Теория и практика образования в современном мире: материалы Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, февраль 2012 г.) СПб.:Реноме,2012.—С.170-173.—URL <https://moluch.ru/conf/ped/archiv/21/1825/>(датаобращения:19.01.2019).

15.Гурьев М.Е. Социально-психологические причины и особенности проявления страхов и тревог у детей и подростков//В сборнике: Фундаментальные и прикладные исследования: проблемы и результаты. - Новосибирск: ЦРНС, №21, 2015. - С. 75-82.

16.Гурьев М.Е. Тенденции развития психологии, педагогики и образования//Подходы к изучению тревожности в зарубежной и отечественной психологической литературе.Сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции.Казань, 2014. 63 с.

17.Дерманова, И.Б. Диагностика эмоционально-нравственного развития// СПб.: 2012. 285с.

18.Долгова В. И., Аркаева Н. И. Смыслжизненные ориентации// формирование и развитие (монография). Челябинск: Искра, 2012. 229с.

19.Долгова В. И., Шумакова О. А. Инновационные технологии педагога-психолога:учебник//М.:КДУ,2009.-96с.№22.
<https://elibrary.ru/item.asp?id=25506455>

20. Долгова В.И. Влияние системы обучения младших школьников на формирование межличностной рефлексии в подростковом возрасте // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2014. №7. С. 89-98. <http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/691?show=full>

21. Долгова В.И. Из опыта изучения эффективности внедрения инновационных технологий выпускниками вуза // В сборнике: PHYSICAL, MATHEMATICAL AND CHEMICAL SCIENCES: / Materials digest of the LII International Research and Practice Conference and II stage of the Championship in pedagogical sciences (London, May 21 - May 26, 2013). Chief editor-Pavlov V. V. – London, 2013. – С. 92-94.

22. Долгова В.И. Системные инновационные технологии целеполагания // Global crisis of contemporaneity in the sphere of mindset, social values and political interests correlation / Issues of limits, reproduction and rational use of natural resources Materials digest of the XXXV International Research and Practice Conference and the III stage of the Championship in political, philosophical and military sciences. (London, November 05 - November 12, 2012) / Materials digest of the XXXVI International Research and Practice Conference and the III stage of the Championship in Earth sciences, biological and agricultural sciences. (London, November 05 - November 12, 2012). Chief editor - Pavlov V. V. – London, 2013. – С. 41-45.7.7

23. Долгова В.И., Барышникова Е.В., Саркисян М.С. Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста // научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. Т. 31. С. 101-105. URL <http://ekoncept.ru/2015/955527.htm>.

24. Долгова В.И., Мельник Е.В. Эмпатия / Монография. М.: Перо, 2014. 161 с. 93

25. Долгова В.И., Рокицкая Ю.А., Меркулова Н.А. Готовность родителей к воспитанию детей в замещающей семье//М.: Издательство Перо, 2015. – 180с. <http://e-koncept.ru/2015/95507.htm>. 4.4

26. Долгова, В.И, Напримерова А.А., Латышин Я.В. Формирование эмоциональной устойчивости личности// Санкт-Петербург: РГПУ им. А.И. Герцена, 2002. – 167с. 88

27. Долгова, В.И. Капитанец Е.Г, Шумакова О.А. Психолого-педагогические технологии профессиональных взаимодействий педагога-психолога// Челябинск: АТОКСО, 2010. – 204с. 25.70

28. Долгова, В.И., Кормушина Н.Г. Коррекция страха смерти у подростков // Монография, Челябинск: ООО Изд-во РЕКПОЛ, 2009. – 324с. http://www.edu-culture.ru/files/T1_2009.pdf

29. 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.

30. Дубровина, М.В, Данилова Е.Е, А.М. Прихожан. Психология: учебник// под ред. И.В. Дубровиной. М.: Академия, 2011. 464 с.

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

32. Едиханова, Ю.М. Особенности проявления отрицательных эмоциональных состояний у подростков в период сдачи ЕГЭ // Вестник Шадрин. гос. пед. ун-та. – 2016. – № 4 (32). – С. 139–143.

33. Казанская В.Г. Подросток. Трудности взросления. – СПб.: Питер, 2008. – 240 с.

34. Капитанец Д. А. Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности выпускников школы как инновационная технология // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. № S1. С. 41–45.

35.Капитанец Д.А. Нервнопсихическое напряжение как фактор успешности экзаменационных испытаний выпускников школ // Личность в современном обществе: психологические проблемы и перспективы развития: сборник статей.Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2013. С. 146-151.

36.Капитанец Е. Г., Девятова К. М. Влияние тревожности на агрессивное поведение подростков // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 7. – С. 61–65. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/56090.htm>.

37.Кожурова Д.К. Кондратьева О.А. Исследования ситуативной тревожности у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации//Международная научно - практическая Конференция Шамовские педагогические чтения. Сборник материалов конференции, 2019 (в печати).

38.Козлов В.В., Мануйлов Г.М., Фетискин Н.П. Психология управления//учебник для студ. высш. учеб. заведений. М. : Издательский центр «Академия», 2013. —240 с.

39.Коларькова А.В. Различные взгляды на причины возникновения тревожности в работах современных исследователей // Психология, социология и педагогика. 2014. №8. URL: <http://psychology.snauka.ru/2014/08/3436> (дата обращения: 01.10.2018).

40.Корепанова Н. Л., Лебедева О. В. Тревожность. Её причины и следствия // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 28. – С. 35–37. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/56462.htm>.

41.Куропатов А.В. Как избавиться от тревоги//СПб.: Нева, 2003. - 256 с.

42.Лисина, М.И. Формирование личности ребёнка в общении// Формирование личности ребёнка в общении// Спб.:Питер, 2009.-410с.

43.Летфуллина, Х.Р. Эмоциональная дезадаптация и суицидальный риск у старшеклассников в период подготовки к итоговой аттестации// Психология и право. – 2016. – Т. 6. –№ 4. – С. 35–50.

44.Локаткова О. Н. Период старшего школьного возраста как этап планирования и подготовки к профессиональной деятельности // Молодой ученый.2013.—№10.—С. 481-484. — URL <https://moluch.ru/archive/57/7834/> (дата обращения: 17.01.2019).

45.Лурия, А.Р. Лекции по общей психологии: учеб. пособие // СПб.: Питер, 2012. 320 с.

46.Лэндрет, Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений//М.: Международная педагогическая академия, 2013. – 365с.

47.Мамылина Н. В., Буцык С.В., Камскова Ю.Г. Психофизиологические особенности реакции организма человека на эмоциональное напряжение во время экзамена: монография//Челябинск: Изд-во Челябинская государственная академия культуры и искусств, 2010. 207с.

48.Мамылина Н.В., Буцык С.В., Камскова Ю.Г., Павлова М. А., Гришанова О.С. «Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ: профилактика экзаменационной тревожности» //Волгоград: Учитель, 2009. 208с.

49.Мещеряков, Б. Г., Зинченко, В. П. Большой психологический словарь // 4-е издание.СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2013. – 672 с.

50.Микляева А. В., Румянцева П. В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция//СПб.: Речь, 2004. — 248 с, ил. ISBN 5-9268-0300-4

51.Милорадова Н.Г. Психология управления в условиях стабильной неопределенности // 2-е изд., стер.М.: ФЛИНТА, 2013. - 233 с.

52.Нешумаев Михаил Викторович Теоретический анализ учебно-профессиональной деятельности старшеклассников как ведущей в юношеском возрасте // Universum: психология и образование. 2017. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskiy-analiz-uchebno-professionalnoy-deyatelnosti-starsheklassnikov-kak-veduschey-v-yunosheskom-vovraste> (дата обращения:17.01.2019).

53.Нуллер, Ю. Л. Тревога и Терапия// Психотерапия и психофармакалогия.-2011-Т.4.-С.7-10

54.Пантелеева Т. В. Психологические особенности и развитие эмоциональной сферы и интеллектуальных способностей в ранней юности // Психологические науки: теория и практика: материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Москва, ноябрь 2015 г.). — М.: Буки-Веди, 2015. — С. 11-14. — URL <https://moluch.ru/conf/psy/archive/196/8957/> (дата обращения: 26.12.2018).

55.Пасечник Л. Тревожный ребенок // Дошкольное воспитание. – 2007. - N 10. – С. 64-71

56.Петров, В.Ю. Методология и методы психологических исследований//Курс лекций. – Шуя: «Весть», 2009. – 195с.

57.Полищук Е.В.Обоснование дерева целей предприятия// Креативная экономика. 2012-55с.

58.Полшкова Т. А. Проблема ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях//Актуальные вопросы современной психологии: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, февраль 2013 г.). — Челябинск: Два комсомольца, 2013. — С. 107-110. — URL <https://moluch.ru/conf/psy/archive/81/3495/> (дата обращения: 19.01.2019).

59.Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности //Психологическая наука и образование./Режим доступа <http://psychlib.ru/mgppu/periodica/PNIO021998/PPP-011.HTM>, 2015. с.11 – 17.

60.Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков// [Электронный ресурс], режим доступа <http://www.klex.ru/c0x>, 2015. 115с. (дата обращение 15.02.2017г.).

61. Дружинина В.Н. Психология//. СПб.: Питер, 2009. - 656 с.

62.Сартан,П.Н. Тренинг самостоятельности у детей//М.:Сфера, 2009.-128с.

63. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии//[Электронный ресурс], - <http://mexalib.com/view/4560>.

64.Соловьева С.Л. Тревога и тревожность: теория и практика// Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2012. – N 6 (17). – URL: <http://medpsy.ru>

65.Тарасова С. Ю.: Школьная тревожность: причины, следствия и профилактика// М.: Генезис, 2015. – 144 с.

66.Фокина И.В. Ситуации свободного выбора в процессе профессионального обучения // Перспективы науки и образования. 2013. № 5. С. 170-172. URL: <http://pnojjournal.wordpress.com/archive/> (дата обращения:25.08.2014).

67.Фрейд, З. Психология бессознательного // СПб.: Питер, 2010. – 400 с.

68.Фрейд, З.Введение в психоанализ// М.: Изд. АСТ, 2016г. – 544с. – (Эксклюзивная классика).

69.Ханин,Ю. Стресс и тревога в спорте //Ю. Ханин. М.: Физкультура и спорт, 2013. 288 с.

70.Шаповаленко И. В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология):учебник для студентов вузов. М: Гардарики, 2007.

71.Шуинова М.С. Копилка игр//Областной педагогический отряд Ровестник. Костанай 2014. – 80с.

Методики диагностики ситуативной тревожности у старшеклассников

Методика Ч.Д. Спилбергера на выявление ситуативной тревожности (адаптирована на русский язык Ю.Л.Ханиным)

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценивать личностную тревожность, либо само наличие состояние тревожности. Единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личное свойство, и как состояние, является методика, предложенная Ч.Д. Спилбергером и адаптированная на русском языке Ю.Л. Ханиным. Бланк шкал самооценки Спилбергера включает в себя 40 вопросов – рассуждений, 20 из которых предназначены для оценки уровня ситуативной и 20 – для оценки личностной тревожности.

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершен но 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, напряжённости	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбуждён, и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Тестирование по методике Спилбергера - Ханина проводится с применением двух бланков: один бланк для измерения показателей ситуативной тревожности, а второй – для измерения уровня личностной тревожности.

Исследование может проводиться индивидуально или в группе.

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

Бланк 1. Шкала ситуативной тревожности (СТ)

Ключ

Ситуативная тревожность				
СТ	Ответы			
№	1	2	3	4
1	4	3	2	1
2	4	3	2	1
3	1	2	3	4
4	1	2	3	4
5	4	3	2	1
6	1	2	3	4
7	1	2	3	4
8	4	3	2	1
9	1	2	3	4
10	4	3	2	1
11	4	3	2	1
12	1	2	3	4
13	1	2	3	4
14	1	2	3	4
15	4	3	2	1
16	4	3	2	1
17	1	2	3	4
18	1	2	3	4
19	4	3	2	1
20	4	3	2	1

Интерпретация результатов

При анализе результатов надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до

80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая,
- 31 – 44 балла – средняя;
- 45 и более - высокая.

Методика «Шкала тревожности» (Кондаш)

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

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

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

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

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

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

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

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

Методика включает ситуации трёх типов:

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

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

Подсчитывается общая сумма баллов отдельно по каждому разделу школы и по школе в целом. Полученные результаты интерпретируются в качестве показателей уровней соответствующих видов тревожности, показатель по всей школе – общего уровня тревожности.

виды тревожности.

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

Опросник «Шкала тревожности» Кондаша

1. Отвечать у доски 01234
2. Пойти в дом к незнакомым людям 01234
3. Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах 01234
4. Разговаривать с директором школы 01234
5. Думать о своем будущем 01234
6. Учитель смотрит по журналу, кого бы спросить 01234
7. Тебя критикуют, в чем-то упрекают 01234
8. На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь
(наблюдают за тобой во время работы, решения задачи) 01234
9. Пишешь контрольную работу 01234
10. После контрольной учитель называет отметки 01234
11. На тебя не обращают внимания 01234
12. У тебя что-то не получается 01234
13. Ждешь родителей с родительского собрания 01234
14. Тебе грозит неудача, провал 01234
15. Слышишь за своей спиной смех 01234

16. Сдаешь экзамены в школе 01234
17. На тебя сердятся (непонятно почему) 01234
18. Выступать перед большой аудиторией 01234
19. Предстоит важное, решающее дело 01234
20. Не понимаешь объяснений учителя 01234
21. С тобой не согласны, противоречат тебе 01234
22. Сравниваешь себя с другими 01234
23. Проверяются твои способности 01234
24. На тебя смотрят как на маленького 01234
25. На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос 01234
26. Замолчали, когда ты подошел (подошла) 01234
27. Оценивается твоя работа 01234
28. Думаешь о своих делах 01234
29. Тебе надо принять для себя решение 01234
30. Не можешь справиться с домашним заданием 01234

Сравнительные показатели уровня тревожности

Уровень сложности		Группа учащихся			Уровень различных видов тревожности (в баллах)	
класс		пол	общая	школьная	самооцен.	Межличн.
нормальный	10-11	ж	35-62	5-17	12-23	5-20
		м	23-47	5-14	8-17	5-14
несколько повышенный	10-11	ж	63-76	18-23	24-29	21-28
		м	48-60	15-19	18-22	15-19
высокий	10-11	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 "Несуществующее животное"

Инструкция.

Придумайте и нарисуйте несуществующее животное и назовите его несуществующим названием.

Показатели и интерпретация

Расположение рисунка на бумаге.

В норме рисунок расположен в средней части листа, который находится в вертикальном положении. Если рисунок расположен в верхней части листа, это говорит о высокой самооценке и недовольством своей роли в обществе, где человек чувствует недостаток признания. Чем ниже расположен рисунок на бумаге, тем ниже его уровень самооценки. Такой человек неуверен в себе, его не волнует признание социальный статус.

Основная часть рисунка.

Голова смотрит вправо – человек деятельный и решительный, доводит дела до конца, реализует свои планы.

Голова смотрит влево – человек склонен к самоанализу и рефлексии. Он больше думает, чем делает, вместо конкретных действий предпочитает глубокие размышления о них.

Голова «смотрит» вперед, на рисующего – свидетельство эгоцентризма. Если на голове присутствуют органы чувств – глаза, уши, рот, то это говорит о важности информации, о зависимости от чужого мнения.

Открытый рот и язык, но без губ могут означать высокую вербальную активность, и даже болтливость. Наличие губ говорит о чувственности. Открытый рот без губ и языка говорит о склонности к тревогам и страхам, о недоверии. У детей и подростков можно увидеть зачеркнутый рот круглой формы, что свидетельствует о боязни и тревоге.

Наличие зубов говорит о вербальной агрессии, которая используется как защита в виде грубого ответа на порицание или осуждение.

Важную роль имеют глаза. Они являются символом страха, если человек четко прорисовывает радужку. Наличие ресниц говорит о демонстративности личности, о желании обратить на себя чужое внимание своей красотой и манерами, а у мужчин является показателем женственных черт характера.

Следует обратить внимание на размер головы: если она нарисована непропорционально телу, то человек ценит интеллект и рациональность.

Рога, когти, иглы на коже животного говорят об агрессии, защитной либо спонтанной. Перья на теле животного являются показателем демонстративности и самолюбования. Шерсть или грива говорят о сексуальности и желании подчеркнуть свой пол.

Нижняя часть рисунка.

Ноги (лапы) животного оцениваются по размерам относительно туловища животного. Если ноги большие и крупные, то это свидетельствует о рациональности, обдуманности в принятии решений, о формировании планов и четких структур перед совершением действия. Маленькие короткие ноги говорят об импульсивности и легкомыслии в принятии решений. Особенно эти качества можно подчеркнуть, если ноги совсем отсутствуют на рисунке.

Стоит обратить внимание на характер соединения ног с туловищем. Если соединение нечеткое и недостаточное, то человек сам по себе довольно небрежный, невнимательный, недостаточно контролирует свои суждения.

Направление ног в одну сторону и их однотипность говорят о конформности, стереотипности и банальности суждений. Разнообразие форм говорит об обратном: человек склонен к оригинальности и самобытности.

Дополнительные детали рисунка.

Это крылья, перья, бантики, еще одни ноги или лапы, кудри, цветы и различные другие украшающие детали. Все эти особенности говорят о

уверенности в себе, о высоком уровне энергии, которую человек умеет распределять в разные сферы деятельности. Иногда это выливается в притеснении других людей, о делании концентрировать внимание только на своей личности. Это может быть человек, увлеченный своей профессией, стремящийся к самореализации.

Наличие хвоста говорит об отношении к собственным решениям и действием, к продуктам своей деятельности. Хвост, направленный вправо – отношение к действиям, поведению. Хвост, направленный влево – отношение к мыслям и возможностям. Направленность хвоста вверх или вниз говорит о восприятии человеком этого отношения: вверх – позитивное, вниз – негативное.

Контур рисунка.

Анализируется наличие панцирей, выступов, затемнений, прорисовки четких линий. Эти детали свидетельствуют о стремлении защититься от других людей. Если присутствуют острые углы – это агрессивная защита, если есть затемнения – есть тревога и страх, если линия двойная – есть подозрительность и ощущение опасности.

Тип животного.

Можно условно разделить животных на:

угрожающих,

угрожаемых

и нейтральных (соответственно, похожих на льва, зайца или собаку).

Выбор типа животного говорит об отношении к собственной личности, к своему «Я». Человек выбирает тот типа животного, с которым себя идентифицирует. Если животное «очеловеченное», в одежде, с двумя лапами, прямостоящее, с руками вместо лап, то это говорит об инфантильности и незрелости эмоциональной сферы автора.

Название рисунка.

Существует шесть основных типов названий для несуществующего животного:

соединяющие смысловые части («котосмех», «зайцежер») – говорят о рациональности и адаптированности;

близкие к научному («тридерикус», «глинолиус») – говорят о демонстративности;

поверхностные и неосмысленные («лаласа», «мрама») — о легкомысленности и неосторожности;

юмористические («пузырька», «чурунда») – о снисходительном отношении к другим;

простые («ля-ля», «сим-сим») – об инфантильности;

удлиненные («пратомина-кароза») – о склонности к фантазированию.

О тревожности испытуемого обычно говорит плотная штриховка и большие уши, о страхе — большие и ярко заштрихованные глаза. Также о тревожном состоянии часто говорит гигантский размер животного.

Результаты исследования ситуативной тревожности у
старшекласников

Таблица 1.

Результаты исследования ситуативной тревожности по методике
"шкала тревожности" О.Кондаша

№	ученик	пол	"Шкала тревожности" Кондаша			
			Общая	Школьная	Самооцен- ночная	Межлич- ностная
1	Б.И	Ж	Высокий 90	Высокий 30	Высокий 32	Несколько повышенный 28
2	Г.А	М	Нормальный 39	Нормальный 12	Нормальный 17	Нормальный 10
3	С.Т	Ж	Несколько повышен 74	Нормальный 16	Высокий 32	Несколько повышен 26
4	М.В	Ж	Высокий 84	Высокий 24	Несколько повышенный 26	Высокий 34
5	Д.С	Ж	Нормальный 53	Нормальный 15	Нормальный 20	Нормальный 18
6	Т.С	М	Нормальный 36	Нормальный 14	Нормальный 12	Нормальный 10
7	Ф.Л	Ж	Высокий 88	Высокий 28	Высокий 32	Несколько повышен 28
8	К.И	Ж	Несколько повышен 75	Несколько повышен 23	Высокий 30	Несколько повышен 22
9	М.А	Ж	Высокий 80	Высокий 28	Несколько повышен 26	Несколько повышен 26
10	Т.Д	М	Нормальный 47	Нормальный 14	Нормальный 10	Высокий 23
11	Г.Д	М	Нормальный 36	Нормальный 12	Нормальный 12	Нормальный 12
12	С.Е	Ж	высокий 90	Высокий 30	Несколько повышен 28	Высокий 32

13	К.А	М	Нормальный 26	Нормальный 8	Нормальный 10	Нормальный 8
14	А.И	М	Высокий 63	Высокий 24	Нормальный 17	Несколько повышен 22
15	Ж.К	Ж	Высокий 77	Высокий 30	Несколько повышен 29	Нормальный 18
16	Д.М	Ж	Несколько повышен 74	Нормальный 16	Высокий 32	Несколько повышен 26
17	К.Д	М	Нормальный 36	Нормальный 14	Нормальные 16	Нормальный 6
18	П.В	М	Нормальный 28	Нормальный 12	Нормальный 8	Нормальный 8
19	Х.А	М	Нормальный 30	Нормальный 10	Нормальный 10	Нормальный 10
20	Х.В	Ж	Высокий 90	Высокий 28	Несколько повышен 28	Высокий 34
21	Б.Б	Ж	Несколько повышен 66	Несколько повышен 22	Нормальный 18	Несколько повышен 26
22	Д.Б	М	Несколько повышен 48	Несколько повышен 19	Нормальный 10	Несколько повышен 19
23	А.В	Ж	Несколько повышен 71	Нормальный 15	Высокий 32	Несколько повышен 24
24	К.С	М	Нормальный 32	Нормальный 10	Нормальный 16	Нормальный 6
25	Д.В	М	Нормальный 34	Нормальный 12	Нормальный 14	Нормальный 8

Таблица 2.

Результаты исследования ситуативной тревожности по Методике Д. Спилбергера и Ю. Л. Ханина

№	ученик	пол	Методика Д. Спилбергера и Ю. Л. Ханина
1	Б.И	Ж	Высокий 50
2	Г.А	М	Средний 42
3	С.Т	Ж	Средний 41
4	М.В	Ж	Высокий 47
5	Д.С	Ж	Средний 40
6	Т.С	М	Низкий 28
7	Ф.Л	Ж	Высокий 51
8	К.И	Ж	Высокий 48
9	М.А	Ж	Высокий 46
10	Т.Д	М	Средний 43
11	Г.Д	М	Средний 44
12	С.Е	Ж	Высокий 48
13	К.А	М	Низкий 27
14	А.И	М	Средний 36
15	Ж.К	Ж	Высокий 47
16	Д.М	Ж	Высокий 46
17	К.Д	М	Средний 40
18	П.В	М	Средний 42
19	Х.А	М	Средний 38
20	Х.В	Ж	Высокий 48
21	Б.Б	Ж	Средний 38
22	Д.Б	М	Средний 36
23	А.В	Ж	Высокий 50
24	К.С	М	Средний 44
25	Д.В	М	Низкий 26

Таблица 3.

Результаты исследования ситуативной тревожности по методике «Несуществующее животное»

№	ученик	пол	Методика «несуществующее животное»
1	Б.И	Ж	Высокий
2	Г.А	М	Низкий
3	С.Т	Ж	Средний
4	М.В	Ж	Средний
5	Д.С	Ж	Средний
6	Т.С	М	Низкий
7	Ф.Л	Ж	Средний
8	К.И	Ж	Средний
9	М.А	Ж	Высокий
10	Т.Д	М	Низкий
11	Г.Д	М	Средний
12	С.Е	Ж	Высокий
13	К.А	М	Низкий
14	А.И	М	Средний
15	Ж.К	Ж	средний
16	Д.М	Ж	Высокий
17	К.Д	М	низкий
18	П.В	М	Средний
19	Х.А	М	Низкий
20	Х.В	Ж	Средний
21	Б.Б	Ж	Средний
22	Д.Б	М	Низкий
23	А.В	Ж	Высокий
24	К.С	М	Средний
25	Д.В	М	Низкий

Таблица 4.

Обобщение результатов по 3 методикам: Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина «Определение уровня тревожности», "Шкала тревожности" О.Кондаша, " Несуществующее животное".

п/п	ФИО	Определение уровня тревожности Спилбергера-Ханина	Шкала социально-ситуационной тревоги Кондаша	Рисунок несуществующего животного	Общий уровень
1	Б. И	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
2	В. Д.	Средний	Нормальный	Низкий	Средний
3	Г. А.	Средний	Несколько повышен	Средний	Средний
4	С. Т.	Высокий	Высокий	Средний	Высокий
5	М. В.	Средний	Нормальный	Средний	Средний
6	Т. С.	Низкий	Нормальный	Низкий	Низкий
7	Ф. Л.	Высокий	Высокий	Средний	Высокий
8	К. И.	Высокий	Несколько повышен	Средний	Средний
9	М. А.	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
10	Т. Д.	Средний	Нормальный	Низкий	Средний
11	Г. Д.	Средний	Нормальный	Средний	Средний
12	С. Е.	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
13	К. А.	Низкий	Нормальный	Низкий	Низкий
14	А. И.	Средний	Высокий	Средний	Низкий
15	Ж. К.	Высокий	Высокий	Средний	Высокий
16	Д. М.	Высокий	Несколько повышен	Высокий	Высокий
17	К. Д.	Средний	Нормальный	Низкий	Средний
18	П. В.	Средний	Нормальный	Средний	Средний
19	Х. А.	Средний	Нормальный	Низкий	Средний
20	Х. В.	Высокий	Высокий	Средний	Высокий
21	Б. Б.	Средний	Несколько повышен	Средний	Средний
22	Д. Б.	Средний	Несколько повышен	Низкий	Нормальный
23	А. В.	Высокий	Несколько повышен	Высокий	Высокий
24	К.С	Средний	Нормальный	Средний	Нормальный
25	Д.В	Низкий	Нормальный	Низкий	Низкий
Итого: 13 человек					

Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации

Цель программы: коррекция уровня ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации.

День первый. Занятие 1. "Знакомство"

Цель: установить положительный и доверительный контакт между участниками группы, ознакомить с правилами работы в группе, создать благоприятную атмосферу в группе.

Приветствие.

Упражнение 1. "Знакомьтесь, это Я"

Ход работы.

Упражнение проходит в форме интервью. Участники делятся на пары (желательно с кем меньше всего контактируют) и задают друг другу интересные вопросы (6 вопросов). Ответы записываются или запоминаются. Затем представляются от лица напарника. Например: Я Иванов, люблю жареную картошку, читать детективы и т.д.

Упражнение 2. " Мы здесь сегодня собрались"

Цель: знакомство с целями тренинга. Разработка правил работы в группе. Выбираем талисман, который будет с нами на протяжении всех занятий.

Ход работы:

1. Проходит знакомство с целями тренинга. Затем приступаем к процедуре создания правил в группе. В выработке правил участвуют все. Ведущий и участники сначала называют правила, затем обсуждают. Правила записываются на ватмане, который вывешивается на

видном месте, и находятся в поле зрения всех участников во всё время тренинга. Затем мы выбираем талисман, который будет с нами на протяжении всех занятий(например игрушку, брелок и т.д)

Упражнение 3. "Дорога жизни"

Цель: Увеличить доверие между участниками группы и снизить тревогу.

Ход работы.

Для начала участникам выдаётся бумага, на которой они рисуют «маршрут своей жизни», начинающийся со дня рождения и заканчивающийся днём проведения игры. На этой линии они отмечают главные события своей жизни и подписывают их — значками или описывая словами (15 минут). Далее участники разбиваются на пары или мини-группы и рассказывают другу о событиях, указанных на изображённом маршруте (10 минут).

Упражнение 4. "Групповой рисунок"

Цель: Создание в группе атмосферы взаимной ответственности, радости от получения результата.

Ход работы.

Начинает певый ученик берет лист белой бумаги и начинает рисовать . Как только я хлопну в ладоши. передадите свой лист соседу слева, тот дорисовывает. Затем я опять хлопаю в ладоши, и лист передается дальше по кругу до тех пор, пока не вернется назад к хозяину.

Анализ:

— Понравилось ли вам то, что получилось? Поделитесь своими чувствами, настроением.

— Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

Завершение дня.

Рефлексия.

Цель: получение обратной связи. (передаем талисман.узаём цвет настроения).

Ход работы.

Передаем талисман по кругу. Каждый участник говорит, что ему понравилось сегодня, что не понравилось, что пригодится в его жизни и говорит цвет настроения на данный момент.

Притча дня. "Виноградные косточки"

Как то раз юная дочь тихонько вошла в покои отца-падишаха, чтобы побеседовать на важную для нее тему. Она почтительно остановилась около дверей и стала ожидать, когда отец заметит ее присутствие и первым начнёт беседу. Падишах в это время отдыхал от государственных забот, наслаждаясь вкусом отборнейшего винограда. Ягоды были так хороши, что девушке тоже очень сильно захотелось их отведать. Наконец отец обратил внимание на взволнованное лицо дочери и спросил её:

— Дочь моя, что могло так тебя обеспокоить, что ты решила посетить меня в минуты отдыха и уединения?

— Ах, отец, ты так мудр и любим людьми и судьбою. Дай пожалуйста хороший совет, как и мне можно достичь такой же мудрости, спокойствия.

— Сейчас тебе наверное хочется отведать винограда. Угощайся, дочь моя, а потом мы продолжим беседу.

Девушка с аппетитом съела несколько ягод винограда и спустя некоторое время спросила отца:

— Отец, почему ты предпочитаешь есть виноград с косточками, ведь слуги могут подать тебе плоды, которыми ты сможешь наслаждаться, не утруждая себя?

— Ах, мое юное дитя, когда тебе очень хотелось попробовать мой виноград, ты набросилась на него, будто голодная лисица. Скажи мне, разве его вкус не был прекрасен?

— Отец, вкус винограда просто бесподобен, но в спешке я проглотила несколько косточек, а еще некоторые из них раскусила, и это немного

испортило его вкус. Поэтому я и осмелилась задать тебе вопрос, почему же ты не приказываешь слугам подавать тебе виноград без косточек.

— Ты просила совет, дочь моя. Так вот представь, что жизнь — это гроздь винограда, ягоды на ней — события, а косточки — уроки. В спешке мы часто пропускаем жизненные уроки и негодуем, испытывая послевкусие. Поэтому когда я в тишине и уединении наслаждаюсь вкусом винограда, самостоятельно извлекая из него косточки, я напоминаю себе, что наша жизнь прекрасна и удивительна только тогда, когда неспешно наслаждаешься каждым её мгновением и стараешься не пропускать её уроки.

День 2. Занятие 2. " Экзамен равно тревожность"

Приветствие.

Цель: Подготовка к предстоящей стрессовой ситуации. Помочь понять детям, что для них значит экзамен.

Упражнение 1. "Пожелание"

Цель: Создание в группе позитивного настроения .

Ход работы.

Каждый участник пишет на листе бумаги какое-либо пожелание на день, сворачивает лист и кладет в коробочку. Когда все напишут, каждый по очереди вынимает по одному пожеланию. Таким образом все участники обмениваются добрыми пожеланиями.

Упражнение 2. " Ассоциация"

Цель: Возможность поделиться своим мнением, мыслями и ощущениями по поводу экзаменов.

Ход работы.

«Ассоциации - это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово. Придумайте ассоциации на слово «экзамен». Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову».

Упражнение 3. "Градусник ощущений"

Цель: диагностика отношения ученика к экзаменам.

Ход работы.

Представь себе шкалу от 0 до 100 градусов. Встаньте на отметке где вы себя хорошо чувствуете...теперь представте шкалу от 0 до -100 гдусов. Вспомните последнюю стрессовую ситуацию и представте примерно на какой отметке вы бы находились... теперь представте ситуацию экзамена и встаньте на ту отметку, которая подходит по вашим ощущениям как вы относитесь к этой ситуации, а теперь представте, что вы все сдали на отлично экзамен и тоже встаньте на отметку как бы вы себя чувтвовали.

По завершению упражнения проводим обратную связь.

Упражнение 4. "Интервью с тревожностью"

Цель: Понять что для меня значит тревожность.

Ход работы.

Работаем с качеством "Тревожность". Пробуем поговорить с тревожностью или взять у неё интервью. Можно предложить ученикам примерные вопросы:

Почему ты можешь поселиться во мне?

Какие цели ты преследуешь?

Как с тобой можно договориться?

Как тебя успокоить? и т.д

Упражнение 5. " Мешочек счастья"

Цель: укрепить уверенность в своих силах, выразить свои мысли о том какая сила может помочь справиться с тревожностью.

Ход упражнения.

Создаем мешочек счастья. Придумываем какая сила может помочь нам справиться с тревожностью.(Можно использовать силы героев из мультфильмов, фильмов)

Рефлексия. Цель: получение обратной связи. (передаем талисман.узаём цвет настроения).

Ход работы.

Передаем талисман по кругу. Каждый участник говорит, что ему понравилось сегодня, что не понравилось, какая информация ему пригодится в дальнейшем. В завершении говорит цвет настроения на данный момент.

Притча дня. "О колодце"

Однажды осел упал в колодец и стал громко вопить, призывая на помощь. На его крики прибежал хозяин ослика и развел руками — ведь вытащить ослика из колодца было невозможно. Тогда хозяин рассудил так: «Осел мой уже стар, и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец уже совсем высох, и я уже давно хотел его засыпать и вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев — засыплю как я старый колодец, да и ослика заодно закопаю». Недолго думая, он пригласил своих соседей — все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осел сразу же понял, что к чему и начал громко вопить, но люди не обращали внимание на его вопли и молча продолжали бросать землю в колодец. Однако, очень скоро ослик замолчал. Когда хозяин заглянул в колодец, он увидел следующую картину — каждый кусок земли, который падал на спину ослика, он стряхивал и примаминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца! Так вот... Возможно, в вашей жизни было много всяких неприятностей, и в будущем жизнь будет посылать вам все новые и новые. И всякий раз, когда на вас упадет очередной ком, помните, что вы можете стряхнуть его и именно благодаря этому кому, подняться немного выше. Таким образом, вы постепенно сможете выбраться из самого глубокого колодца. Каждая проблема — это камень, который жизнь кидает в вас, но ступая по этим камням, вы можете перейти бурный поток.

День 3. Занятие 3. "Хороший день"

Цель: Научится видеть не поражения, а победы.

Приветствие.

Упражнение 1. "Модифицированный крокодил"

Цель: Поднять эмоциональный фон настроения, устроить группе разминку, удивить учеников неожиданным использованием стандартной игры.

Ход работы.

Ведущий раздаёт участникам листочки, на которых написано название какого-либо животного. Каждый участник читает про себя какое конкретное животное ему досталось. При этом листок никому нельзя показывать. Затем ведущий объявляет, что каждое животное представлено в парном варианте. По команде все будут ходить и в абсолютной тишине показывать своё животное. Цель игры для участников - найти свою пару. Изюминка данного упражнения состоит в том, что на бумажках написаны не просто животные, а животные, которые находятся в том или ином эмоциональном состоянии.

Упражнение 2. "Пчёлы и мухи"

Цель: учимся быть пчёлами и во всём искать только мёд. Формируем позитивное отношение к жизни.

Ход работы.

В ведической культуре есть понятие двух основных типов сознания человека: сознание мухи и сознание пчелы.

В чём отличие?

«Сознание мухи – это находить во всём негатив и погружаться в него»

«Сознание пчелы – это находить во всём позитив и радоваться жизни»

Как стать пчелой?

Приводим примеры стрессовых ситуаций, в том числе и экзамен и ищем позитивные моменты.

«Наше восприятие притягивает ту реальность, на которое направлено наше внимание»

Упражнение 3. Три повода для радости.

Цель: Формируем позитивное мышление. Учимся видеть хорошее.

Ход работы.

Каждый участник должен сформировать свои 3 повода для радости. Участники стоят в кругу и каждый говорит: у меня есть три повода для радости:

Обычно вечером перед сном мы вспоминаем прошедший день, оцениваем что успели и что не успели сделать, строим планы на завтра и обязательно находим повод для грусти. Измените подход. Вместо того, чтобы копаться в собственных ошибках, задайте себе три вопроса:

Что заставило вас сегодня улыбнуться?

За что вы можете себя сегодня похвалить?

Что хорошего сегодня произошло?

Речь не идет о событиях мирового масштаба, достаточно припомнить какие-то мелочи, но для того, чтобы «закрепить» позитивный настрой, их должно быть как минимум три. Не ленитесь, выполняйте это упражнение регулярно. И совсем скоро Вы начнете по-другому смотреть на мир: научитесь ценить настоящее и радоваться каждому дню.

Упражнение 4. "Основы позитивного мышления"

Цель: Формируем основы позитивного мышления.

Ход работы.

Участвуют все. Ведущий и участники обсуждают и формируют основы позитивного мышления, затем записывают на ватмане.

Семь основных установок позитивного мышления. «все что ни происходит, все к лучшему» «трудность – это возможность измениться» «я смогу» «я имею право на ошибку, потому что я живой» «другой имеет право быть Другим» «каждый человек уникален и ценен» «нет однозначных и безвыходных ситуаций».

Рефлексия.

Цель: получение обратной связи. (передаем талисман.узаём цвет настроения).

Ход работы.

Передаем талисман по кругу. Каждый участник говорит, что ему понравилось сегодня, что не понравилось, какая информация ему пригодится в дальнейшем. В завершении говорит цвет настроения на данный момент.

Притча дня. "Эффект бабочки"

Однажды в коконе появилась маленькая щель, случайно проходивший мимо человек долгие часы стоял и наблюдал, как через эту маленькую щель пытается выйти бабочка.

Прошло много времени, бабочка как будто оставила свои усилия, а щель оставалась такой же маленькой. Казалось, бабочка сделала все что могла, и что ни на что другое у нее не было больше сил. Тогда человек решил помочь бабочке, он взял перочинный ножик и разрезал кокон. Бабочка тотчас вышла. Но ее тельце было слабым и немощным, ее крылья были прозрачными и едва двигались. Человек продолжал наблюдать, думая, что вот-вот крылья бабочки расправятся и окрепнут и она улетит. Ничего не случилось! Остаток жизни бабочка волочила по земле свое слабое тельце, свои нерасправленные крылья. Она так и не смогла летать.

А все потому, что человек, желая ей помочь, не понимал того, что усилие, чтобы выйти через узкую щель кокона, необходимо бабочке, чтобы жидкость из тела перешла в крылья и чтобы бабочка смогла летать. Жизнь заставляла бабочку с трудом покидать эту оболочку, чтобы она могла расти и развиваться. **Иногда именно усилие необходимо нам в жизни.** Если бы нам позволено было бы жить, не встречаясь с трудностями, мы были бы обделены. Мы не смогли бы быть такими сильными, как сейчас. Мы никогда не смогли бы летать.

День 4. Занятие 4. "Всё пройдёт, пройдет и это"

Цель: Формируем позитивный настрой к предстоящим испытаниям(итоговая государственная аттестация), находим в себе силы которые помогут нам с этим справиться.

Приветствие.

Упражнение 1. "Подари подарок"

Цель: Создание позитивной атмосферы взаимодействия.

Ход работы:

Сейчас мы будем делать подарки друг другу. Начиная с ведущего, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет и передает его своему соседу справа (мороженое, ежика, цветок и т.п.)

Упражнение 2. "Домик эмоций"

Цель: Помочь ученикам разобраться в своих эмоциях. Знать на каком месте и что для нас значит та или иная эмоция. Понять на каком месте у нас находится тревога.

Ход работы.

Рисуем домик. В домике селим 9 эмоций: радость, тревожность, печаль, любовь, гнев, агрессия, одиночество, надежда и 9 это ваша эмоция. Рисуем цветными карандашами и даём цвет каждой эмоции, рисуем знак(символ) каждой эмоции. После того, как нарисовали отвечаем на вопросы: как часто там бываем? где черпаем силы? где теряем силы?

Проводим обсуждение.

Упражнение 3. "Десять слов"

Цель: Формируем позитивный настрой к предстоящему итоговому экзамену.

Ход работы.

Участники говорят любые 9 слов (позитивных), которые записываются на доске или на листочках в группе, 10 слово называет ведущий. Задача участников – написать рассказ или стихотворение с этими словами, не меняя порядок слов, чтобы в рассказе был смысл. Рассказ или стих должен быть позитивный!

Упражнение 4. "Мои ресурсы"

Цель: помочь старшеклассникам найти в себе те качества, которые могут пригодиться при подготовке к итоговой государственной аттестации.

Ход работы.

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

Упражнение 5. "Слова поддержки"

Цель: научить поддерживать себя в ситуации подготовки и сдачи итоговой государственной аттестации.

Ход работы.

Напишите слова ободрения и поддержки, как если бы их сказал человек, который верит в вас и уважает вас». Теперь попробуйте сказать другу другу слова ободрения и поддержки. Обсуждение.

Рефлексия. Цель: получение обратной связи (передаем талисман, узнаём цвет настроения).

Ход работы.

Передаем талисман по кругу. Каждый участник говорит, что ему понравилось сегодня, что не понравилось, какая информация ему пригодится в дальнейшем. В завершении говорит цвет настроения на данный момент.

Притча дня. "Искать во всём что-то положительное"

Как-то старый китайский учитель сказал своему ученику:

-Пожалуйста, хорошенько осмотри эту комнату и попытайся отметить в ней все, что имеет коричневый цвет.

Молодой человек огляделся. В комнате было много коричневых предметов: деревянные рамы картин, диван, карниз для занавесок, парты, книжные переплеты и еще множество разных мелочей.

- А теперь закрой глаза и перечисли все предметы ... голубого цвета, - попросил учитель.

Молодой человек растерялся: - Но я ничего не заметил!

Тогда учитель сказал: - Открой глаза. Посмотри только, какое здесь множество голубых вещей.

Это было правдой: голубая ваза, голубые рамки фотографий, голубой ковер, голубая рубашка старого учителя.

И учитель сказал: - Посмотри же на все эти упущенные предметы!

Ученик ответил: - Но это же уловка! Ведь я по вашей указке искал коричневые, а не голубые предметы.

Учитель тихо вздохнул, а потом улыбнулся: - Именно это я и хотел тебе показать. Ты искал и находил только коричневый цвет.

Так же происходит с тобой и в жизни. Ты ищешь и находишь только плохое и упускаешь хорошее.

Меня всегда учили, что следует ожидать худшего, и тогда никогда не окажешься разочарованным. А если худшее не происходит, то меня ждет приятный сюрприз. А если я всегда буду надеяться на лучшее, то я лишь подвергну себя риску разочарования.

Уверенность в пользе ожидания худшего заставляет нас упускать из виду все хорошее, что происходит в нашей жизни. Если ты ожидаешь худшего, то обязательно его и получишь. И наоборот.

Можно найти такую точку зрения, с которой каждое переживание будет иметь положительное значение. С этой минуты ты будешь искать во всем и в каждом что-то положительное.

День 5. Занятие 5. "Я-лучик солнца"

Цель: Развиваем чувство собственной значимости, уверенности в себе, повышаем самооценку.

Приветствие.

Упражнение 1. "Три прилагательных"

Цель: создание доброй атмосферы, поднять эмоциональный фон настроения, подготовить группу к последующей работе.

Ход работы.

Участники стоят в кругу и по очереди придумывают и говорят три прилагательных на три первые буквы имени рядом стоящего(по часовой стрелке) характеризующие его.

Упражнение 2. "Кинопроба"

Цель: Развиваем чувство собственной значимости.

Ход работы.

1.Перечислите пять моментов своей жизни, которыми вы гордитесь.

2.Выберите в своем списке одно достижение, которым вы гордитесь больше всего.(10 минут что бы подумать), затем каждый по очереди делится с группой. Обсуждаем.

Упражнение 3. "Таблица самооценки"

Цель: помочь ученикам увидеть какими качествами и в какой мере они обладают.

Ход работы.

Ученикам нужно нарисовать таблицу из трёх колонок озаглавив их "всегда", "иногда", "никогда". Ведущий диктует разные качества честность, доброта, уверенность, верность, смелость, надежность и т.д. Пусть учащиеся подумают о том, обладают ли они перечисленными качествами и в какой мере.

Упражнение 4. "Солнце моего я"

Цель: почувствовать свою значимость.

Ход работы.

Ведущий: «Как только вы родились, вашим родителям сразу стало ясно, что Вы солнце их очей. Когда Вас любят, лучи Вашего солнца высвечивают эту любовь, когда Вы центр компании, подле Вас всё озаряется солнечными лучами».

Участникам необходимо нарисовать за пять минут солнце, в центре диска написать заглавную букву «Я», а в лучах его те качества личности, благодаря которым озаряется пространство вашего окружения. Лучи стоит рисовать разных размеров, в зависимости от Ваших качеств, например:

самый большой лучик моего Я будет жизнелюбие, он самый длинный и пронизывает всё пространство листа по диагонали от его левого угла до правого и так ранжируются все качества по убывающей, которые соответствуют Вашему Я. Упражнение заканчивается после презентации каждого солнца, в лучах которого позволяется понежиться всей команде.

Упражнение 5. "Волшебный стул"

Цель: почувствовать себя в центре внимания

Ход работы.

Все участники встают в круг. В центре круга ставится волшебный стул. Ученики по очереди садятся на него. Каждый из участников должен сказать о сидящем на стуле что-нибудь хорошее и доброе.

Рефлексия. Цель: получение обратной связи (передаем талисман, узнаём цвет настроения).

Ход работы.

Передаем талисман по кругу. Каждый участник говорит, что ему понравилось сегодня, что не понравилось, какая информация ему пригодится в дальнейшем. В завершении говорит цвет настроения на данный момент.

Притча дня "Быть самим собой"

Однажды Садовник пришел в свой сад и обнаружил, что все его цветы, деревья и кустарники умирают. Дуб пояснил, что умирает, так как не может быть таким высоким, как Сосна... Садовник застал Сосну поверженной: она согнулась под тяжестью мысли, что не могла давать виноград, как Лоза... А Лоза погибала, потому что не могла цвести, как Роза... Роза плакала, так как не была столь сильной и могучей, как Дуб... Тогда он нашел одно растение – Фрезию, цветущую и прекрасную, как никогда... Садовник спросил: "Как же так? Ты растешь посреди этого увядшего и мрачного сада, а у тебя такой здоровый вид?" Красавица ответила: "Я не знаю... Возможно, я всегда думала, что, сажая меня, ты хотел именно Фрезию... Если бы ты хотел иметь в саду еще один

Дуб или Розу, ты бы посадил их...Тогда я сказала себе: я постараюсь быть Фрезией настолько хорошо, насколько смогу..."

День 6. Занятие 6. " Личностный рост"

Цель: помочь ученикам разобраться в себе,осознать свои цели, приоритеты.

Приветствие.

Упражнение 1. "Если бы я был хиппи..."

Цель: создание атмосферы для комфортного общения и снятие напряжения.

Ход работы.

«Если бы я был хиппи, то на моей майке было бы написано...»

Участники встают в круг. Ведущий объясняет, кто такие хиппи – это абсолютно свободные люди, которые живут так, как им нравится. По очереди каждый из них выходит и говорит данные слова – жизненный девиз.

Упражнение 2. "Дополнительная неделя жизни"

Цель: отрефлексировать приоритеты собственной жизни, поставить новые цели.

Ход работы.

Проводится в три этапа. Перед самым упражнением проводим релаксационную технику (созерцательный образ собственной жизни участников)

Затем само задание: "Сейчас вы немного восстановили в памяти основные моменты своей жизни. Теперь представьте, что все мы в эту самую минуту (смотрю на часы и называю точное время настоящего момента) попадаем в своеобразную временную складку. Эта складка длится ровно одну неделю. Что это значит? Сейчас появилась ни кем не фиксированная и не учтенная дополнительная неделя жизни. То есть с настоящего момента вам дается ровно семь дней, после чего снова наступит настоящий момент. Вы можете в эти дни делать абсолютно все, что пожелаете. Хоть уехать куда-то, хоть угнать машину -все равно, когда пройдут эти волшебные семь дней,

вы окажетесь в сегодняшнем моменте в том же самом положении, что и сейчас. С собой изданной временной складки вы выносите только воспоминания и эмоции. Никакие материальные ценности контрабандой провезти не удастся. Теперь самый главный момент: никто из других людей ни о чём не узнает. Память о волшебной неделе сохранится только у нас. Сейчас вы приступите к самому упражнению. За двадцать минут продумайте и запишите всё, что вы сделаете и попробуете в течении этих семи неожиданно взявшихся дней.

После того, как все участники подготовились, каждый из них рассказывает о своих планах в кругу (либо по подгруппам). Группа даёт обратную связь. В заключении я инициирую групповую дискуссию о том, чего нам не хватает в повседневности.

Упражнение 3. "Чистим луковицы"

Цель: понять кем мы являемся на данный момент, представить своё внутреннее "Я", осознать свои цели и желания.

Ход работы.

Закройте глаза, расслабьтесь. Представьте себя большой луковицей, состоящей из множества слоев. Снаружи находится тонкая коричневая шелуха. Это ваше внешнее "Я". Это слой ваших внешних масок и поведения в обществе. Сняв этот слой, наблюдайте появление образа, олицетворяющего другое "Я". Просто наблюдайте этот образ и обратите внимание на него.

Упражнение 4. " Идеальный ученик"

Цель: изложение собственного мнения об идеальном ученике, сформировать те качества которыми должен обладать идеальный ученик.

Ход работы.

Обсуждение в группе кто такой идеальный ученик и каким он должен быть?(какими качествами он обладает). Есть ли у нас такие качества? Затем берем ватман в цветре клеим фигурку ученика и создаём нашего "Идеального ученика"

Упражнение 5. Дерево жизни.

Цель: прийти к мысли, что какова цель нашей жизни, таковы очень часто её плоды.

Ход работы.

Ученикам нужно нарисовать дерево своей жизни по следующей схеме:

Корень-цель и смысл вашей жизни.

Ствол-ваше представление о себе.

Ветви-те качества, которые вы уже имеете, исполненные мечты и желания.

Плоды - те качества, которые вы уже имеете, исполненные мечты и желания.

Обсуждение. Ученики должны прийти к мысли, что какова цель нашей жизни, таковы очень часто её плоды.

Рефлексия.

Цель: получение обратной связи (передаем талисман, узнаём цвет настроения).

Ход работы.

Передаем талисман по кругу. Каждый участник говорит, что ему понравилось сегодня, что не понравилось, какая информация ему пригодится в дальнейшем. В завершении говорит цвет настроения на данный момент.

Притча дня "Два орла"

Один раз орёл парил, как обычно, над горами, над лесами. Однажды, пролетав над великолепным садом, он увидел золотую клетку, в ней сидела птица. Орёл спустился, сел рядом с клеткой и сказал птице:- Почему же ты живёшь в этой клетке? Полетели со мной, покажу, что такое жизнь.

А птица ответила:- Что там в этом мире я не видела? Там много опасностей, здесь мне безопасно и клетка золотая, красивая. Услышав это, орёл сказал: - Знаешь ли ты, что такое свободный полёт? Ведь ты можешь умереть и никогда не почувствовать, что такое свобода? Мир, которого ты не видела очень красив, когда ты паришь над этими величественными горами и лесами, морями и долинами.

Птица заплакала:- Если бы даже я хотела всё узнать у меня тут замок крепкий, клетка закрыта. Я давно тут сижу, даже не помню, когда здесь оказалась.

Тогда орёл ответил:- У меня очень сильный клюв, я могу сломать замок.

И наконец, птица согласилась и выпорхнула вместе с орлом. Они полетели вместе с орлом над горами и лесами, долинами и морями. Птица увидела, какой замечательный может быть мир и как ей дышится легко. С каждым взмахом её крыльев в них появлялась сила. Затем они захотели пить и спустились к прекрасному озеру. Птицы сели рядом. Каково же было удивление маленькой птички - из воды на них смотрели два красивых, сильных орла.

День 7. Занятие 7. "Учись играть"

Цель: развиваем познавательные процессы, тренируем внимание, память, воображение.

Приветствие.

Упражнение 1. "Подари Улыбку"

Цель: создание благоприятной атмосферы в группе.

Ход работы.

По кругу начиная с ведущего передаём стикеры со смайликами(каждый участник берёт себе один) и дарим улыбку друг другу.

Упражнение 2. "Сесть! Встать!"

Цель: развиваем внимание и логику, учимся понимать друг друга без слов.

Ход работы.

Участники сидят в кругу, ведущий рассказывает задание. Я буду называть число например 4, а вы должны четверо встать одновременно, не договариваясь. Во время упражнения вы должны молчать(без слов и звуков). До того как начнется упражнение у вас есть 5 минут на обсуждение. Участники должны догадаться посчитаться.

Упражнение 3. "Мой сосед справа"

Цель: проводим игру на развитие памяти.

Ход работы.

Каждый игрок называет своё любимое лакомство. Второй игрок называет имя соседа и повторяет сказанное им. Третий – все сказанное двумя и т.д. Например: Света любит мороженное, Гриша любит панкейки и т.д

Упражнение 4. "Гаражи из спичек"

Цель: развиваем внимание, научить группу смотреть на ситуацию в целом, сформировать эффект свежего взгляда.

Ход работы.

Для этой игры нужно взять 10 спичек и выложить из них на столе некоторое подобие гаражей. Затем участники собираются вокруг стола, и следует инструкция: "Сейчас я буду выкладывать вам из спичек гаражи. Ваша задача-научиться их правильно считать. При этом, естественно, вам необходимо понять, что будет являться гаражом, и понять принцип выкладывания гаражей. Вы в уме будете строить различные версии, но ни в коем случае никто не должен эти версии озвучивать. Если кто -то догадается, как я считаю гаражи, то вы можете помогать остальной группе тем, что называете правильное количество гаражей."

Ведущий раскладывает спички в абсолютно произвольные комбинации и называет верное число гаражей.

На самом деле в качестве гаражей являются пальцы ведущего, которые он в первых двух раундах незаметно , а далее абсолютно явно выкладывает на стол. Когда на столе десять пальцев, он говорит: " Это десять гаражей", когда три- "Три гаража"

Упражнение 5. "Перевоплощение"

Цель: развиваем воображение.

Ход работы.

Участники удобно располагаются на стульях. Один из них получает указание от ведущего или от своего соседа превратиться в определенную вещь. Он должен вообразить себя этой вещью, погрузиться в ее мир, ощущать ее «характер». От лица этой вещи он начинает рассказ о том, что ее окружает, как она живет, что чувствует, о ее заботах, пристрастиях, о ее прошлом и будущем. Закончив рассказ, участник дает задание следующему по кругу и т. д.

Упражнение 6. Хорошая память "Иван Петрович"

Цель: развиваем память, осознание участниками эффективности приемов запоминания информации.

Ход работы.

Инструкция для тех, кто за дверью: «Сейчас вы будете передавать друг другу информацию. Вы будете по очереди входить в комнату, выслушивать текст и передавать его следующему. Первому скажу я, он скажет второму, второй третьему и т. д. Ваша задача дать информацию следующему как можно ближе к тексту, сказать слово в слово, ничего не путая, не искажая и не добавляя. Можно делать все, что угодно, но записывать нельзя. Понятно? Инструкция для тех, кто остался в комнате: «Сейчас сюда будут заходить по одному участники игры, первому я сообщу текст, который передаст второму, второй — третьему и так далее.

Ваша задача - фиксировать, кто и как точно будет передавать текст.

«Иван Петрович ждал вас и не дождался. Очень огорчился и просил передать, что он сейчас в главном здании решает вопрос насчет оборудования, кстати, возможно, японского. Должен вернуться к обеду, но если его не будет к 15 часам, то совещание нужно начинать без него. А самое главное, объявите, что всем руководителям среднего звена необходимо пройти тестирование в 20-й комнате в главном здании, в любое удобное время, но до 20 февраля»

Рефлексия. Цель: получение обратной связи (передаем талисман, узнаём цвет настроения).

Ход работы.

Передаем талисман по кругу. Каждый участник говорит, что ему понравилось сегодня, что не понравилось, какая информация ему пригодится в дальнейшем. В завершении говорит цвет настроения на данный момент.

Притча дня. "Знающий молчит, а говорящий не знает"

Три бабочки, подлетев к горящей свече, принялись рассуждать о природе огня.

Одна, подлетев к пламени, вернулась и сказала:

— Огонь светит.

Другая подлетела поближе и опалила крыло. Прилетев обратно, она сказала:

— Он жжётся!

Третья, подлетев совсем близко, исчезла в огне и не вернулась. Она узнала то, что хотела узнать, но уже не смогла поведать об этом оставшимся.

Получивший знание лишается возможности говорить о нём, поэтому знающий молчит, а говорящий не знает.

День 8. Занятие 8. "Отдыхаем с пользой"

Цель: научить учеников способам релаксации, снятию психического и мышечного напряжения, дыхательным упражнениям, управлением эмоциями.

Приветствие.

Упражнение 1. "Прогноз погоды"

Цель: создание в группе благоприятной атмосферы.

Ход работы.

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

Упражнение 2. "А мы ведём счёт"

Цель: Способствуем снятию психического напряжения.

Ход работы.

Сядьте поудобнее, сложите руки на коленях, поставьте ноги на пол и найдите глазами предмет, на котором можно сосредоточить своё внимание.

Начните считать от 10 до 1, на каждом счёте делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)

Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счёте. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и, наконец, исчезает напряжение.

Не открывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в тёплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.

Плывайте по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.

Упражнение 3. "Задуть свечи"

Цель: научиться снимать напряжение.

Ход работы.

«Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно и комфортно... Вы дышите глубоко и ровно... Представьте себе, что на расстоянии примерно метра от вас стоят семь горящих свечей... Сделайте медленный, максимально глубокий вдох. А теперь вообразите, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в ее направлении, полностью выдохнув воздух.

Пламя начинает дрожать, свеча гаснет. Вы вновь делаете медленный глубокий вдох, а потом задуваете следующую свечу. И так все семь...»

Упражнение выполняли под спокойную негромкую музыку, в полузатемненном помещении.

Упражнение 4. "управляем эмоциями"

Цель: научить управлять эмоциями, учимся быть хозяином своей жизни, выясняем как это пригодится на экзамене.

Ход работы.

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 5. "Летим к своей звёздочке"

Цель: Снять психоэмоциональное напряжение, снятие мышечных зажимов, отрабатываем навыки рефлексии.

Ход работы.

Когда рождается человек, то на небе загорается его звезда, чтобы светить ему весь его век. Она горит так ярко, что её спасательной энергии хватает на долгие-долгие годы, она оберегает нас, спасает, даёт надежду и силы.

И сегодня я предлагаю совершить вам путешествие, но это будет необычное путешествие, мы совершим полёт к звезде, к своей звезде. Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох...

Вы чувствуете, как ваши ноги постепенно отрываются от земли, а тело становится невесомым, очень лёгким и вы начинаете медленно-медленно подниматься вверх, к небу. Посмотрите вниз: всё, что раньше вас окружало (дома, улицы, деревья, парки, машины) всё становится маленьким, едва заметным.

А если вы поднимите голову вверх, то увидите всё то, что раньше казалось недостижимым, далёким. Вот - приближающееся небо. Вы летите сквозь пушистые облака, потрогайте их руками, пусть их прохлада останется на ваших ладонях. Вы стремительно летите мимо холодных комет, а сейчас пролетаете мимо солнца. Почувствуйте его приятное тепло, пусть оно согреет вас. Вы путешествуете по огромному небесному миру, встречаете различные звёзды. А где же Ваша звезда? Вот она. Посмотрите, какая она? Большая или маленькая? Холодная как лёд или горячая, как пламя костра? Какого она цвета? Может быть голубая, жёлтая, красная? Какой она формы? Круглая или остроконечная?

Дотроньтесь до своей звезды и попросите у неё всё то, в чём вы нуждаетесь, что вам так необходимо: попросите добра, счастья, спокойствия, здоровья, умиротворения, хорошего настроения.

А теперь обязательно улыбнитесь ей и поблагодарите свою звезду за всё: за то, что она просто существует, она ваша, светит только для вас, что она сопровождает вас всю жизнь, что она даёт вам силы и энергию.

А теперь нам необходимо возвращаться домой. Попрощайтесь со своей звездой и пообещайте, что теперь, в минуты грусти, отчаяния, тревоги вы будете помнить, что у вас есть она, вы будете помнить, что это - источник сил, энергии, света, добра.

Почувствуйте, как постепенно тяжелеют ваши ноги, а тело становится грузным, вы начинаете свой путь обратно, домой. Вы летите сквозь пушистые облака, потрогайте их руками, пусть их прохлада останется на ваших ладонях. Вы стремительно летите мимо холодных комет, а сейчас пролетаете мимо Солнца.

Если вы поднимите голову вверх, то увидите всё то, что раньше казалось огромным, могущественным (звёзды, кометы, планеты, облака), постепенно становится всё меньше и меньше. Вот – приближающаяся Земля. Реки, озёра, луга, парки, дома, люди, всё - становится более крупным, более заметным.

Сохраните в памяти эти чувства, которые вы испытали сегодня. И пусть ваша звезда далеко, но каждый раз, как только вы устали, или у вас грустное настроение, или вам просто нужны свежие силы, просто навестите ее, совершите это необычное путешествие.

Когда я досчитаю до 5, вы сможете открыть глаза и снова оказаться в этой комнате.

Рефлексия. Цель: получение обратной связи (передаем талисман, узнаём цвет настроения).

Ход работы.

Передаем талисман по кругу. Каждый участник говорит, что ему понравилось сегодня, что не понравилось, какая информация ему пригодится в дальнейшем. В завершении говорит цвет настроения на данный момент.

Притча дня. "Банка жизни"

Студенты уже заполнили аудиторию и ждали начала лекции. Вот появился преподаватель и поставил на стол большую стеклянную банку. Народ удивился.

– Сегодня я хотел бы поговорить с вами о жизни. Для начала: что вы можете сказать об этой банке?

– Ну, она пустая, – сказал кто-то.

– Совершенно верно, – подтвердил преподаватель, затем достал из-под стола мешок с камнями и начал укладывать их в банку, до тех пор пока они не заполнили ее до самого верха. – А теперь что вы скажете об этой банке?

– Ну, а теперь банка полная! – опять сказал кто-то из студентов.

Преподаватель достал пакет с горохом и начал засыпать его в банку. Горох стал заполнять пространство между камнями:

– А теперь?

– Теперь банка еще полнее!!! – крикнули студенты.

Преподаватель вынул пакет с песком, начал засыпать его в банку, и спустя какое-то время в банке не осталось свободного места.

– Теперь банка вообще полная! – загалдели студенты.

Тогда преподаватель, хитро улыбаясь, вытащил две бутылки воды и влил их в банку:

– Вот сейчас банка действительно полная, – сказал он. – Я объясню вам, что к чему. Банка – это наша жизнь, камни – это самое важное, что есть в нашей жизни: семья, дети, любимые, все то, что имеет для нас огромное значение; горох – это те вещи, которые не так значимы для нас, скажем, дорогой костюм или автомобиль; песок – это все самое мелкое и незначительное в нашей жизни, все те мелкие проблемы, которые сопровождают нас постоянно... Так вот, если бы я сначала засыпал в банку песок, то в нее уже нельзя было бы поместить ни горох, ни камни, поэтому никогда не позволяйте различного рода мелочам заполнять вашу жизнь, засорять ее, закрывать вам глаза на что-то более важное. У меня все, лекция окончена.

День 9. Занятие 9.

Цель: снять напряжение, тревожность, создать позитивный настрой перед экзаменами.

Приветствие.

Упражнение 1. "Массаж"

Цель: снимаем напряжение и создаём позитивный настрой в группе.

Ход работы.

Участники стоят в кругу и делают массаж сначала соседу справа, затем соседу слева.

Упражнение 2. "Прививка от тревожности или сдаём экзамен успешно."

Цель: снять тревожность, помочь ученикам визуализировать ситуацию сдачи экзамена.

Ход работы.

Выполните мысленную репетицию ситуации экзамена. Наблюдайте и ощущайте себя в этих условиях. Помните, что крайне важно, чтобы вы ощущали дискомфорт, страх и неуверенность в себе на протяжении нескольких вдохов и выдохов, чтобы освободиться от фобий, боязни фиаско.

Закройте глаза, чтобы вы могли точнее определять, что происходит в вашем теле и разуме. Отмечайте, как вы реагируете в течение первых пяти секунд. Что происходит в вашем теле (дыхание, частота сердечных сокращений и области мышечного напряжения), каковы ваши мысли или образы, ваши чувства? Как вы разговариваете с собой? Отмечайте свои реакции, не делая оценок или сравнений. Просто наблюдайте, а потом делайте записи о ваших автоматических реакциях на стресс и конфронтацию. И вновь записывайте: физические ощущения, мысли или образы, внутренний диалог.

Оставайтесь в этих стрессовых условиях в течение 30 секунд (это 5–6 глубоких вдохов-выдохов) и получите «прививку», которая поможет вам стать менее поддающимся страхам и стрессам в будущем. Когда решаетесь остаться наедине с тем, чего раньше избегали, вы говорите своим первобытным рефлексам, что «лидер решает проблему, а не бежит от нее». Ваши мозг и тело отключат реакцию «сражаться или бежать» и обеспечат вам более спокойный, сосредоточенный уровень энергии. Записывайте любые изменения, которые заметите в течение 30 секунд мысленной репетиции. Как изменялось ваше дыхание, сердечный ритм, мышечное напряжение, мысли и чувства?

Упражнение 3. "Экзамен нам не страшен"

Цель: выработать рекомендации для снятия тревожности из-за экзаменов.

Ход работы.

1. Никогда не думайте о возможности негативного исхода испытания. Не программируйте себя на неудачу.

2. Подумайте, для чего вам нужно пройти это испытание. Представьте себе во всех красках, то, что вы получите, справившись с экзаменом.

3. Не позволяйте себе думать о том, что это ваш последний шанс. Жизнь открывает перед каждым из нас множество дверей к счастливой успешной жизни. Вы обязательно найдете предназначенную именно вам.

4. При подготовке к экзамену избегайте многочасовой зубрежки и паники. Не отказывайте себе в отдыхе, обязательно высыпайтесь и правильно питайтесь, не лишайте себя маленьких радостей. Лучше учить 1 час в день, но со свежей головой и положительным настроением, чем проводить за книгами круглые сутки и пребывать в состоянии стресса.

5. Чтобы преодолеть тревожность, нужно представить, как вы его преодолели. Поэтому во всех мелочах представьте себе - сейчас вы находитесь в ситуации, вызывающей тревожность, и прекрасно справляетесь со своей тревожностью. Вы уверенно говорите, контролируете эмоции и постепенно добиваетесь своей цели.

6. Выпишите на листок причины ваших страхов, что именно вас пугает в предстоящем испытании. Это может неуверенность в собственных силах, воспоминание о прошлых неудачах, боязнь конкуренции и т.д. Рассмотрите каждый пункт в отдельности, трезво проанализируйте, почему это вас пугает. Это упражнение поможет вам понять, что у страха глаза велики, а ваши опасения беспричинны.

7. Если вызывающие страх мысли появляются вновь и вновь, постарайтесь заменить их позитивными. Вспомните приятные или даже смешные события вашей жизни. Прочувствуйте детально эмоции, подаренные ими. Зафиксируйте эти воспоминания и каждый раз, словно переключая телевизионный канал с фильма ужаса на комедию, уходите от своих других мыслей и страхов.

8. Перед началом ли экзамена подумайте о своих сильных сторонах. Это добавит вам уверенности в собственных силах

Упражнение 4. Аутотренинг-"Мне всё по силам."

Цель: создаём позитивный настрой перед экзаменами, вырабатываем уверенность в себе и в своих силах.

Ход работы.

Для начала аутотренинга принимаем удобную позу (садимся на мягкие стулья). Ноги совершенно расслаблены. Руки расслаблены. Глаза закрыты.

1. Я отдыхаю. Расслабляюсь. Чувствую себя свободно и легко. Я спокоен. Я спокоен. Я спокоен. Всё тело расслаблено. Мне легко и приятно.

2. Расслаблены мышцы правой руки. Расслаблены плечо, предплечье, кисть, пальцы. Расслаблены мышцы левой руки. Расслаблены плечо, предплечье, кисть, пальцы. Обе руки расслаблены. Они лежат неподвижные и тяжёлые. Приятное тепло проходит по рукам. Я спокоен.

3. Расслаблены мышцы правой ноги. Расслаблены мышцы бедра и голени. Расслаблены мышцы левой ноги. Расслаблены бедро и голень. Обе ноги расслаблены. Чувствую тяжесть ног. Я спокоен.

4. Всё тело расслаблено. Расслаблены мышцы спины. Расслаблены плечи. Расслаблены мышцы живота. Голова лежит свободно и спокойно.

5. Всё тело расслаблено. Чувствую себя легко и непринуждённо. Я отдыхаю.

6. Я спокоен и уверен в себе. Моя память работает хорошо. Я все помню. Я могу доказать, что много работал и все выучил. Я всё смогу и у меня всё получится.

Открываем глаза. После аутотренинга надо быстро и энергично подняться. Сделать резкий и глубокий вдох.

Упражнение 5. "Музыкальная релаксация"

Цель: снять напряжение с помощью музыкальной терапией.

Ход работы.

Включаем музыку для релаксации. Сядьте спокойно в комфортной позе. Закройте глаза. Медленно расслабьте мышцы. Представьте, что находитесь там, где очень хорошо и не надо ни о чем беспокоиться. Например, на пляже, где солнце греет тебя своими лучами. Ни о чем не тревожься, просто слушай музыку.

Рефлексия. Цель: получение обратной связи (передаем талисман, узнаём цвет настроения).

Ход работы.

Передаем талисман по кругу. Каждый участник говорит, что ему понравилось сегодня, что не понравилось, какая информация ему пригодится в дальнейшем. В завершении говорит цвет настроения на данный момент.

Притча дня. "Кольцо Соломона"

Жил был мудрый царь Соломон. Но не смотря на свою мудрость, жизнь его не была спокойной. И обратился однажды царь Соломон за советом к придворному мудрецу с просьбой: "Помоги мне – очень многое в этой жизни способно вывести меня из себя. Я сильно подвержен страстям, и это очень мне мешает!" На что Мудрец ответил: "Я знаю как помочь тебе. Надень это кольцо – на нем высечена фраза: "всё проходит!"

Когда тебя постигнет сильный гнев или сильная радость, посмотри на эту надпись, и она отрезвит тебя. В этом ты найдешь спасение от страстей!"

Шло время, Соломон последовал совету Мудреца и обрел спокойствие. Но настал момент и однажды, как обычно, взглянув на кольцо, он не успокоился, а наоборот – еще больше вышел из себя. Он сорвал кольцо с пальца и хотел зашвырнуть его подальше в пруд, но вдруг заметил, что и на внутренней стороне кольца имелась какая-то надпись. Он присмотрелся и прочитал: "и это тоже пройдет".

День 10. Занятие 10. "До свидания, мой друг!"

Цель: подвести итоги, обобщить полученные знания, создать ритуал последнего занятия, дать напутствие ученикам.

Упражнение 1. "Мы семья или дружная композиция"

Цель: задать позитивный настрой

Ход работы.

Все вместе создаём композицию и делаем фотографию на память о наших занятиях.

Упражнение 2. "Черный ящик или прощай тревожность"

Цель: Снимаем напряжение и тревожность.

Ход работы.

Ведущий. Я принесла сегодня черный ящик. Предлагаю отправить его по кругу, чтобы собрать наши неприятные переживания, заботы а самое главное нашу тревожность. Вы можете написать на листочке все ваши переживания и положить в этот ящик. Потом все дружно его заклеиваем и ведущий уносит этот ящик, а вместе с ним пусть исчезнут и ваши неприятные переживания.

Упражнение 3. "Позитивная установка"

Цель: сформировать позитивные установки на экзамен.

Ход работы.

Формируем позитивные установки.

- моя жизнь — колыбель успешных событий;
- я верю только в самое лучшее,
- я впускаю в свою жизнь успешные начинания;
- я уверенно иду к успеху;
- мои желания всегда сбываются;
- я верю, что у меня все получится;
- везение и я — одно целое;
- успех всегда со мной;
- я получаю все, о чем мечтаю и к чему стремлюсь;
- все, чего я хочу, приходит ко мне легко и быстро.
- я смотрю на свою жизнь через призму позитива, радости и счастья;
- моя жизнь — это счастье;
- я верю, что мое ближайшее будущее безоблачно;
- все вокруг меня пропитано счастьем, добротой и радостью;
- я самый счастливый человек на Земле;
- я ощущаю вокруг себя счастье, радость и изобилие;
- все мои свершения обозначены счастьем и радостью.

Упражнение 4. "Рюкзак в дорогу"

Цель: актуализируем полученную информацию, выделяем главное, что нам может помочь при подготовке и сдаче единой государственной аттестации.

Ход работы.

Собираем "рюкзак в дорогу", актуализируем полученную информацию, выделяем главное, что нам может помочь при подготовке и сдаче единой государственной аттестации.

Упражнение 5. "Талисман"

Цель: выбрать талисман, который будет сопутствовать успеху.

Ход работы.

Каждый участник выбирает для себя, свой талисман, который будет сопутствовать успеху. Можно сделать себе личный талисман из подручных средств.

Упражнение 6. "Сердечко"

Цель: создать ритуал последнего занятия.

Ход работы.

На ватмане рисуем большое сердце в центре оставляем место под нашу фотографию. А дальше фантазия детей (можно написать пожелания, или что понравилось и т.д)

Рефлексия. Цель: получение обратной связи (передаем талисман, узнаём цвет настроения).

Ход работы.

Передаем талисман по кругу. Каждый участник говорит, что ему понравилось за все эти занятия, что не понравилось, были ли эти занятия для него полезными. В завершении говорит цвет настроения.

Притча дня. "Кофе и кипяток"

Приходит к отцу молодая девушка и говорит: — Отец, я устала, у меня такая тяжелая жизнь, такие трудности и проблемы, я все время плыву против течения, у меня нет больше сил... что мне делать? Отец вместо ответа

поставил на огонь 3 одинаковых кастрюли с водой, в одну бросил морковь, в другую положил яйцо, а в третью насыпал кофе. Через некоторое время он вынул из воды морковь и яйцо и налил в чашку кофе из 3 кастрюли. — Что изменилось? — спросил он свою дочь. — Яйцо и морковь сварились, а кофе растворились в воде — ответила она. — Нет, дочь моя, это лишь поверхностный взгляд на вещи. Посмотри — твердая морковь, побывав в кипятке, стала мягкой и податливой. Хрупкое и жидкое яйцо стало твердым. Внешне они не изменились, они лишь изменили свою структуру под воздействием одинаковых неблагоприятных обстоятельств — кипятка. Так и люди — сильные внешне могут расклеиться и стать слабаками там, где хрупкие и нежные лишь затвердеют и окрепнут. — А кофе? — спросила дочь — О! Это самое интересное! Кофе полностью растворились в новой враждебной среде и изменили ее — превратили кипяток в ароматный напиток. Есть особые люди, которые изменяют сами обстоятельства и превращают их в нечто новое и прекрасное, извлекая пользу и знания из ситуации...

Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников

Таблица 5.

Результаты исследования уровней ситуативной тревожности по методике "шкала тревожности" О.Кондаша после реализации программы

№	ученик	пол	"Шкала тревожности" Кондаша			
			Общая	Школьная	Самооценочная	Межличностная
1	Б.И	Ж	Несколько повышен 73	Несколько повышен 22	Несколько повышен 28	Несколько повышен 23
2	Г.А	М	Нормальный 36	Нормальный 12	Нормальный 14	Нормальный 10
3	С.Т	Ж	Несколько повышен 64	Нормальный 14	Несколько повышен 29	Несколько повышен 21
4	М.В	Ж	Несколько повышен 71	Несколько повышен 20	Нормальный 23	Несколько повышен 28
5	Д.С	Ж	Нормальный 48	Нормальный 14	Нормальный 18	Нормальный 16
6	Т.С	М	Нормальный 32	Нормальный 12	Нормальный 12	Нормальный 8
7	Ф.Л	Ж	Высокий 78	Высокий 28	Высокий 30	Нормальный 20
8	К.И	Ж	Нормальный 61	Несколько повышен 20	Нормальный 23	Нормальный 18
9	М.А	Ж	Несколько повышен 64	Несколько повышен 23	Нормальный 20	Несколько повышен 21
10	Т.Д	М	Нормальный 41	Нормальный 14	Нормальный 10	Нормальный 17
11	Г.Д	М	Нормальный 32	Нормальный 12	Нормальный 10	Нормальный 10
12	С.Е	Ж	Высокий 78	Высокий 26	Нормальный 23	Высокий 29
13	К.А	М	Нормальный 30	Нормальный 10	Нормальный 12	Нормальный 8
14	А.И	М	Несколько повышен	Несколько повышен	Нормальный 17	Нормальный 14

			49	18		
15	Ж.К	Ж	Нормальный 47	Нормальный 17	Нормальный 20	Нормальный 10
16	Д.М	Ж	Нормальный 60	Нормальный 17	Нормальный 23	Нормальный 20
17	К.Д	М	Нормальный 30	Нормальный 12	Нормальные 12	Нормальный 6
18	П.В	М	Нормальный 26	Нормальный 8	Нормальный 10	Нормальный 8
19	Х.А	М	Нормальный 32	Нормальный 14	Нормальный 10	Нормальный 8
20	Х.В	Ж	Несколько повышен 69	Несколько повышен 23	Нормальный 18	Несколько повышен 28
21	Б.Б	Ж	Нормальный 53	Нормальный 17	Нормальный 16	Нормальный 20
22	Д.Б	М	Нормальный 36	Нормальный 14	Нормальный 8	Нормальный 14
23	А.В	Ж	Нормальный 56	Нормальный 15	Нормальный 23	Нормальный 18
24	К.С	М	Нормальный 30	Нормальный 10	Нормальный 14	Нормальный 6
25	Д.В	М	Нормальный 28	Нормальный 8	Нормальный 12	Нормальный 8

Таблица 6.

Результаты исследования ситуативной тревожности по методике Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина после реализации программы

№	ученик	пол	Мето- дика Д. Спил- бергера и Ю. Л. Ханина
1	Б.И	Ж	Высокий 45
2	Г.А	М	Средний 35
3	С.Т	Ж	Средний 36
4	М.В	Ж	Средний 38
5	Д.С	Ж	Средний 36
6	Т.С	М	Средний 32
7	Ф.Л	Ж	Средний 42
8	К.И	Ж	Средний 40
9	М.А	Ж	Средний 35
10	Т.Д	М	Средний 32
11	Г.Д	М	Средний 34
12	С.Е	Ж	Средний 36
13	К.А	М	Средний 32
14	А.И	М	Средний 35

15	Ж.К	Ж	Средний 34
16	Д.М	Ж	Средний 40
17	К.Д	М	Средний 38
18	П.В	М	Средний 36
19	Х.А	М	Средний 35
20	Х.В	Ж	Средний 34
21	Б.Б	Ж	Средний 32
22	Д.Б	М	Средний 35
23	А.В	Ж	Средний 40
24	К.С	М	Средний 38
25	Д.В	М	Низкий 28

Таблица 7.

Результаты исследования ситуативной тревожности по методике «Несуществующее животное» после реализации программы

№	ученик	пол	Методика «Рисунок несуществующего животного»
1	Б.И	Ж	Высокий
2	Г.А	М	Средний
3	С.Т	Ж	Средний
4	М.В	Ж	Средний
5	Д.С	Ж	Средний
6	Т.С	М	Средний
7	Ф.Л	Ж	Высокий
8	К.И	Ж	Средний
9	М.А	Ж	Средний
10	Т.Д	М	Средний
11	Г.Д	М	Средний
12	С.Е	Ж	Высокий
13	К.А	М	Низкий
14	А.И	М	Средний
15	Ж.К	Ж	Средний
16	Д.М	Ж	Средний
17	К.Д	М	Низкий
18	П.В	М	Средний
19	Х.А	М	Средний
20	Х.В	Ж	Средний
21	Б.Б	Ж	Средний
22	Д.Б	М	Низкий
23	А.В	Ж	Высокий
24	К.С	М	Средний
25	Д.В	М	Низкий

Таблица 8

Обобщение результатов по 3 методикам: Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина «Определение уровня тревожности», шкала социально-ситуационной тревоги Кондаша, "Рисунок несуществующего животного"

п/п	ФИО	Определение уровня тревожности Спилбергера-Ханина	Шкала социально-ситуационной тревоги Кондаша	Рисунок несуществующего животного	Общий уровень
1	Б. И	Высокий	Несколько повышен	Высокий	Высокий
2	В. Д.	Средний	нормальный	Средний	Средний
3	Г. А.	Средний	Несколько повышен	Средний	Средний
4	С. Т.	Средний	Несколько повышен	Средний	Средний
5	М. В.	Средний	Нормальный	Средний	Средний
6	Т. С.	Средний	Нормальный	Средний	Средний
7	Ф. Л.	Средний	Высокий	Высокий	Высокий
8	К. И.	Средний	Нормальный	Средний	Средний
9	М. А.	Средний	Несколько повышен	Средний	Средний
10	Т. Д.	Средний	Нормальный	Средний	Средний
11	Г. Д.	Средний	Нормальный	Средний	Средний
12	С. Е.	Средний	Высокий	Высокий	Высокий
13	К. А.	Средний	Нормальный	Низкий	Средний
14	А. И.	Средний	Несколько повышен	Средний	Средний
15	Ж. К.	Средний	нормальный	Средний	Средний
16	Д. М.	Средний	нормальный	Средний	Средний
17	К. Д.	Средний	Нормальный	Низкий	Средний
18	П. В.	Средний	Нормальный	Средний	Средний
19	Х. А.	Средний	Нормальный	Средний	Средний
20	Х. В.	Средний	Несколько повышен	Средний	Средний
21	Б. Б.	Средний	Нормальный	Средний	Средний
22	Д. Б.	Средний	Нормальный	Низкий	Средний
23	А. В.	Средний	Нормальный	Высокий	Высокий
24	К.С	Средний	Нормальный	Средний	Нормальный
25	Д.В	Низкий	Нормальный	Низкий	Низкий
Итого: 5 человек					

Таблица 9.

Расчёт Т-критерия Ф.Вилкоксона по результатам диагностики
(Ч.Д.Спилбергера - Ю. Д. Ханина)

№	До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
1	50	45	-5	5	9
2	42	35	-7	7	15
3	41	36	-5	5	9
4	47	38	-9	9	17.5
5	40	36	-4	4	6.5
6	28	32	4	4	6.5
7	51	42	-9	9	17.5
8	48	40	-8	8	16
9	46	35	-11	11	21.5
10	43	32	-11	11	21.5
11	44	34	-10	10	19.5
12	48	36	-12	12	23
13	27	32	5	5	9
14	36	35	-1	1	1.5
15	47	34	-13	13	24
16	46	40	-6	6	12.5
17	40	38	-2	2	3.5
18	42	36	-6	6	12.5
19	38	35	-3	3	5
20	48	34	-14	14	25
21	38	32	-6	6	12.5
22	36	35	-1	1	1.5
23	50	40	-10	10	19.5
24	44	38	-6	6	12.5
25	26	28	2	2	3.5
	Сумма				325

Сумма по столбцу рангов равна $\sum=325$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы: $\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+25)25}{2} = 325$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

$$T = \sum R_i = 6.5 + 9 + 3.5 = 19$$

Критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=25$:

$$T_{кр} = 76 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 100 \quad (p \leq 0.05)$$

Зона значимости в данном случае простирается влево.

В данном случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости:

$$T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,01).$$

Гипотеза H_1 принимается.

Таблица 10

Технологическая карта внедрения результатов исследования психолого - педагогической коррекции ситуативной тревожности старших подростков в практику

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственные
1	2	3	4	5	6	7
1-й этап: «Целеполагание внедрения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации»						
1.1. Изучить документы по предмету внедрения (программа психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации)	Изучение нормативной документации, ФЗ и Законов РФ, РК, Закона об образовании, Постановлений Правительства РФ в области образования и безопасности среды и личности в РФ, документации ОУ	Обсуждение, анализ, изучение документации и нормативных источников по теме, наблюдение	Беседа с учителями, учащимися, администрацией. Поиск и анализ литературы, работа в психологической службе ОУ.	1	сентябрь	Психолог, социальный педагог, администрация ОУ
1.2. Поставить цели внедрения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации	Выдвижение и обоснование целей внедрения программы	Разработка «Дерева целей» исследования, обсуждение, разработка модели и программы, анализ материалов по цели внедрения	Работа психологической службы ОУ, консультация с научным руководителем и администрацией ОУ, наблюдение, беседа	1	Сентябрь	Психолог, администрация ОУ

Продолжение таблицы 10

1.3. Разработать этапы внедрения Программы психолого – педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации	Изучение и анализ содержания этапов внедрения Программы, ее задач, принципов, критериев и показателей эффективности	Анализ состояния учащихся, анализ программы внедрения	Работа психологической службы ОУ, совещание, анализ документации, работа по составлению Программы внедрения	1	октябрь	Психолог, администрация ОУ
1.4. Разработать этапы внедрения Программы психолого – педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации	Анализ уровня подготовленности педагогического коллектива к внедрению программы, анализ работы ОУ по теме внедрения психолого – педагогическая коррекция ситуативной тревожности и старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации подготовка методической базы внедрения программы	Составление программы внедрения, анализ материалов готовности ОУ к инновационной деятельности	Административное совещание, педагогический совет, анализ документов, работа по составлению Программы внедрения	1	октябрь	Психолог, педагоги, администрация ОУ
2-й этап: «Формирование положительной психологической установки на внедрение Программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации»						

Продолжение таблицы 10

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	Обоснование практической значимости внедрения, тренинги, 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
2.2. Сформировать положительную установку 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	Беседы, обсуждения, семинары	Беседы, семинары, изучение передового опыта внедрения инновационных технологий в ОУ	Не менее 5	Сентябрь - ноябрь	Психолог, администрация ОУ
2.3. Сформировать положительную 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	Не менее 5	Сентябрь - ноябрь	Психолог, администрация ОУ

Продолжение таблицы 10

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 старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации».						
1	2	3	4	5	6	7
3.1. Изучить необходимые материалы и документы о предмете внедрения (психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации)	Изучение материалов и документов о предмете внедрения инновационной программы и документации ОУ	Фронтально	Семинары, работа с литературой и информационными источниками	1	Декабрь	Психолог

Продолжение таблицы 10

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 освоение предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшекласников в период подготовки к итоговой государственной аттестации».						
4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы	Определение состава инициативной группы, организационная работа, исследование психологического портрета субъектов внедрения	Наблюдение, анализ, собеседование, обсуждение,	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

Продолжение таблицы 10

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, самооценка	Производственное собрание, анализ документации ОУ	1	Май	Психолог, администрация ОУ
4.4. Проверить методику	Работа инициативно	Изучение состояния дел	Посещение уроков,	Не менее 5	1-е полу	Психолог, админист
5-й этап: «Фронтальное освоение предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации».						
5.1. Мобилизовать педагогический 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

Продолжение таблицы 10

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 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	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 коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации».						
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 полугодью 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

Продолжение таблицы 10

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 программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшекласников в период подготовки к итоговой государственной аттестации».						
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, приступая к внедрению программы	Обучение психологов и педагогов других ОУ работе по внедрению программы	Наставничество, обмен опытом, консультации, семинары	Выступление на семинарах, работа психологической службы ОУ	2	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	1 - 3	Январь - февраль	Психолог, администрация ОУ

Продолжение таблицы 10

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	Не менее 2	Октябрь - февраль	Психолог, администрация ОУ
--	--	--	---	------------	-------------------	----------------------------