



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности
студентов факультета психологии

Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Психологическое консультирование»
Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:

50,59 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

«16» 06 2022 г.

зав. кафедрой ТиПП

О.А. Кондратьева Кондратьева О.А.

Выполнила:

студент группы ОФ-410/227-4-1

Орденко Таисия Алексеевна

Научный руководитель:

кандидат психологических наук,

Мельник Елена Викторовна

Челябинск

2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ПСИХОЛОГИИ...	7
1.1 Проблема ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях.....	7
1.2 Особенности проявления ситуативной тревожности у студентов...	14
1.3 Модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у студентов факультета психологии.....	21
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ПСИХОЛОГИИ.....	29
2.1 Этапы, методы, методики исследования.....	29
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.....	36
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ПСИХОЛОГИИ...	41
3.1 Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у студентов факультета психологии.....	41
3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента.....	56
3.3 Психолого-педагогические рекомендации по снижению ситуативной тревожности у студентов-психологов.....	61
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	69
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	72
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Методики психологической диагностики ситуативной тревожности	89
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Результаты констатирующего исследования.....	84

ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у студентов факультета психологии «Преодолеем тревожность».....	86
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у студентов факультета психологии.....	95

ВВЕДЕНИЕ

Среди основных проблем, которые проявляются в человеческой практике, есть те, которые связаны с психологическими состояниями. Среди множества различных психических состояний, которые являются предметом научных исследований, особое внимание уделяется состоянию под названием «тревога» из-за его прямого влияния на деятельность человека и качество его жизни.

Тревожность - это психологическая черта, склонность человека испытывать состояние беспокойства. Тревога часто связана с ожиданием социальных последствий неудачи или успеха. Беспокойство тесно связано со стрессом.

Число тревожных студентов, характеризующихся неуверенностью в себе, эмоциональной нестабильностью и склонностью к девиантному поведению, растет. Показано, что постоянно испытываемое повышенное состояние тревожности может снижать познавательную активность, концентрацию внимания, работоспособность и тем самым негативно влиять на эффективность учебной деятельности, препятствовать социализации и адаптации студентов к новым ситуациям [7, С. 30], что в совокупности является необходимым условием формирования личности, способной полноценно применяться в профессиональной, социальной и личной сферах. Кроме того, тревога является фактором риска для развития психосоматических расстройств.

Специфическая педагогическая форма отношения студентов к деятельности во время обучения в вузе характеризуется напряженными и остро экспрессивными ситуациями, которые оказывают свое негативное влияние на данную категорию людей. И, как результат, студент часто психологически напряжен и постоянно тревожен. Чувство тревоги знакомо всем, и виной тому неизбежное присутствие стрессовых ситуаций во всех сферах человеческой деятельности.

Во время экзамена студенты испытывают волнение, что делает еще более актуальным углубленное изучение данной проблемы, в связи с большим интересом педагогов в области образования к этой теме. Среди причин нервно-психического напряжения студентов - склонность испытывать частое и сильное волнение во время экзаменационной сессии.

Современная наука показывает большую заинтересованность к проблеме тревожности. Этот интерес показан во многих научных исследованиях, где данная проблема занимает значительное положение и анализируется в психологическом аспекте.

В психологии проблемами тревожности занимались такие ученые как: В.М. Астапов, В.Р. Кисловская, Е.В. Новикова, А.М. Прихожан и многие др. Все они отмечали, что тревожность, как правило, не является устойчивой чертой характера, но именно с детства высокий уровень тревожности закрепляется и становится чертой личности, что естественно создает угрозу в психическом развитии личности.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить программу психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов факультета психологии.

Объект исследования – ситуативная тревожность студентов.

Предмет исследования – психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности студентов факультета психологии.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что уровень ситуативной тревожности студентов факультета психологии, возможно, изменится, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции.

Задачи исследования:

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

2. Рассмотреть особенности проявления ситуативной тревожности у студентов.

3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у студентов факультета психологии.

4. Определить этапы, методы, методики исследования.

5. Дать характеристику выборки и провести анализ результатов констатирующего эксперимента.

6. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у студентов факультета психологии.

7. Провести анализ результатов формирующего эксперимента.

8. Предложить психолого-педагогические рекомендации по снижению ситуативной тревожности у студентов-психологов.

В ходе эксперимента использовались следующие методы исследования.

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

2. Эмпирические: эксперимент (констатирующий и формирующий), тестирование по методикам Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности»; Дж. Тейлор «Шкала проявления тревожности», Б.Н. Филлипс «Методика изучения уровня и характера тревожности».

3. Метод математической статистики: Т-критерий Вилкоксона.

Практическая значимость исследования заключается в том, что полученные результаты и программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов факультета психологии могут быть использованы психологами в практике работы в учебных заведениях.

База исследования: Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет г. Челябинска, факультет психологии. В исследовании участвовали студенты 3-го курса в количестве 20 человек.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ПСИХОЛОГИИ

1.1 Проблема ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях

Проблема тревожности была предметом многочисленных работ ученых в стране и за рубежом. Тревожность - это черта личности, характеристика темперамента, склонность человека испытывать тревогу по любой причине. Тревожность может проявляться в виде напряжения, мучений, чувства страха, предчувствия опасности в различных жизненных ситуациях.

Принято считать, что проблема тревожности как психологическая проблема впервые подверглась специальному рассмотрению в трудах Зигмунда Фрейда. Он отметил, что тревожность – это реакция на опасность, неизвестную и не определенную.

Каждый человек хотя бы раз в жизни испытывал чувство тревоги. Когда большинство людей вспоминают о своем чувстве тревоги, они говорят, что их мучили предчувствия, что они были обеспокоены, встревожены и, возможно, даже дрожали. Это особенно актуально для школьников и студентов [23, с. 303].

Эффективное обучение возможно, когда образовательная среда максимально безопасна. Учебная деятельность в высшем учебном заведении характеризуется высоко экспрессивными ситуациями, которые оказывают негативное влияние на студентов. Результатом обучения является постоянное чувство тревоги и напряжения. Чувство тревоги известно всем; причина - неизбежное присутствие стрессовых ситуаций во всех сферах деятельности. Экзамены - одна из тех ситуаций, которые приводят человека в состояние тревоги. Беспокойство, как состояние души, мешает сдавать тесты, контрольные работы и экзамены.

Беспокойство студентов во время сессии, несомненно, влияет на их успешность на экзаменах. Процесс обучения требует от подростков зачастую завышенных способностей. Большой интерес, проявляемый педагогами к проблеме тестовой тревожности, повышает актуальность углубленного изучения этой проблемы. Студенты подвержены частым психическим стрессам во время сессии. Как отмечают многие классики отечественной и зарубежной практической психологии, именно тревога лежит в основе целого ряда психологических трудностей и является причиной обращения за помощью к психологам [21, с. 432].

Тревожность - это состояние, которое проявляется в виде постоянного беспокойства или других тревожноподобных чувств (страх, опасение, беспокойство) без видимой причины или обоснования. Тревожность следует отличать от тревоги. Тревожность характеризуется тем, что она длится долгое время, но реальной причины для нее нет. В то же время тревога - это кратковременное или длительное состояние, которое вызывается конкретными причинами.

Тревожность - это индивидуальная психологическая черта, которая отражает переживание эмоционального дискомфорта и предчувствие надвигающейся опасности. Понятие тревоги было впервые введено в психологию Зигмундом Фрейдом в 1925 году как иррациональное состояние, не фиксированное на объектах или явлениях. Вопрос о причинах тревожности до сих пор является предметом дискуссий в психологии. Существует мнение, что определенный уровень тревожности в структуре психики имеет естественную основу, связанную с эндокринной и нервной системой.

Причиной тревоги может быть внутриличностный конфликт, сформировавшийся в процессе воспитания и жизнедеятельности. С психологической точки зрения, существует ситуативная (реактивная) и личностная тревожность. Оптимальный уровень тревожности необходим

для эффективной адаптации личности и является адаптивным. Высокий и чрезмерно низкий уровень тревожности может привести к дезадаптации.

Ситуативная, или ситуативная тревожность, характеризуется состоянием человека в конкретный момент времени и связана с внешними факторами, создающими "жизненную" или социальную угрозу. Эта тревога реагирует на изменения в обстоятельствах, которые субъект воспринимает как стресс. Когда раздражитель утихает, состояние человека нормализуется. Реактивная тревога может быть вызвана самыми разными причинами: сложной политической и экономической ситуацией, стихийными бедствиями, негативными новостями, проблемами в семье и на работе, собственным багажом неудачного опыта и страхов. На физиологическом уровне реакция тревоги проявляется усилением сердцебиения, ускорением дыхания, повышением артериального давления, снижением порога чувствительности и повышением общей возбудимости как желание изменить трудную жизненную ситуацию.

Причины ситуативной тревоги часто кроются в конкретных событиях, провоцирующих тревогу. Например, увольнение с работы, смена места жительства или семейные проблемы.

Причины постоянной тревоги могут быть физическими: изменение уровня гормонов, стресс, депрессия или другие психические расстройства.

Иногда тревожность "рождается в детстве": если ребенок стал свидетелем того, как его родители беспокоятся по поводу и без повода. Например, взрослые могли сильно переживать по пустякам, преувеличивать, делать из мухи слона, и ребенок зафиксировал эту модель поведения.

Проблема тревожности, при всей ее важности и актуальности, остается самой сложной проблемой в психологии. Противоречия в рассмотрении проблемы характерны как для отечественных, так и для зарубежных исследований, несмотря на то, что вопросом возникновения тревожности занимаются различные отрасли психологии. Сегодня не

существует четкого определения этого термина: понятия "тревога" и "страх" часто включаются в понятие "тревожность".

Тревожность рассматривается как эмоциональное и физическое состояние, как свойство нервной системы, как черта личности, качество личности, как осознанное переживание, субъективное проявление личностного дискомфорта, предвестник невроза, его симптом и механизм развития, относящийся к расстройствам круга тревожно-фобических расстройств. Этот феномен изучается исследователями в контексте возраста, ценностной регуляции социального поведения личности, социальных и межличностных отношений, в связи с развитием личности в норме и патологии, личностной дезадаптации.

Отечественная психологическая наука предлагает несколько интерпретаций понятия тревожности:

1. беспокойство как состояние. Многие ученые рассматривают тревогу как временное эмоциональное состояние (как мобилизующее, так и дезорганизующее), возникающее в случае объективной угрозы для человека или в ситуациях, угрожающих по его субъективному мнению, а также в нестандартных условиях функционирования и в стрессовых ситуациях.

2) Тревожность как свойство личности, которое предрасполагает к переживанию тревоги в различных ситуациях. Склонность к тревожности под влиянием специфических свойств темперамента анализирует В. С. Мерлин. Он установил созависимость между проявлениями тревоги и характеристиками нервной системы человека, такими как слабость и инертность.

Если рассматривать тревожность как свойство личности, то можно сказать, что она характеризуется возрастной спецификой, которая определяет виды и содержание детерминант тревожности, а также формы защиты и компенсации. Разные возрастные периоды относятся к разным областям, вызывающим повышение тревожности даже у человека, не

склонного к тревожности; эти области во многом определяются текущими задачами развития и возрастными особенностями.

3. Процессы переживания тревожности и формирование тревожности как устойчивого личностного образования. Ряд ученых, А.И. Захаров, Л.В. Макшанцева, А.М. Прихожан, А.О. Прохоров, предполагают, что тревожность как свойство личности формируется под влиянием постоянно повторяющихся ситуаций актуализации тревоги, сначала как готовность к проявлению тревоги, а затем как новообразование эмоциональной сферы.

Существует несколько типов тревожных расстройств, и каждый из них имеет свой набор типичных проявлений:

1) социофобия. Человек избегает контактов с другими людьми и остро реагирует на то, как к нему относятся окружающие;

2) генерализованное тревожное расстройство. Это постоянная и острая тревога и беспокойство по незначительным вопросам, например, если любимый человек опаздывает на работу. Тревога часто сопровождается физическими симптомами, такими как учащенное сердцебиение, холодный пот и озноб;

3) тревога, связанная со здоровьем. Это расстройство может возникать у людей с хроническими заболеваниями. Например, больные бронхиальной астмой часто боятся подавиться или потерять ингалятор;

4) разнообразные фобии. К ним относятся боязнь полетов, боязнь замкнутых пространств, ограничивающих движение человека;

5) панические атаки. Они часто сопровождаются учащенным сердцебиением, одышкой и головокружением.

Существует довольно много научных трактовок тревожности, но общим для всех является определение тревожности как чувства, связанного с неблагополучием, с переживанием дискомфорта.

Все ученые сходятся во мнении, что тревожная личность характеризуется такими проявлениями, как беспокойство, чрезмерное

напряжение, негативные чувства, а также повышенная активность вегетативной нервной системы. Беспокойство - это реакция организма на стрессовую ситуацию, и, в зависимости от важности стрессового фактора, оно может иметь различную интенсивность и продолжительность. Тревожность не является однозначно негативным явлением, определенный приемлемый уровень тревожности не только допустим, но и необходим для правильного развития перспектив деятельности.

Проявления, связанные с конкретной внешней ситуацией, называются ситуационными, а характеристика человека, проявляющего этот тип тревожности, называется "ситуационная тревожность". Это состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, тревогой, беспокойством, нервозностью. Она возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию. Высокотревожные личности склонны воспринимать угрозу для своей самооценки и функционирования в широком диапазоне ситуаций и реагировать на них в очень напряженном и выраженном состоянии тревожности [7].

Ситуативная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может меняться по интенсивности и динамичности с течением времени. Повышенная тревожность, вызванная страхом перед возможной неудачей, боязнью оценки со стороны взрослых или сверстников, является адаптивным механизмом, повышающим ответственность индивида перед лицом социальных требований и установок.

Ситуативная тревожность предшествует возникновению личностной тревожности, которая проявляется в конкретной ситуации. Ситуативная тревога возникает в ситуации реальной опасности или в фантазиях человека под воздействием внешних стимулов момента, ограниченных во времени конкретной внешней ситуацией. Ситуативная или реактивная

тревожность проявляется в субъективно переживаемых эмоциях различной интенсивности и динамичности: напряжении, беспокойстве, тревоге, нервозности.

Тревожность - это феномен человеческой психики, анализу которого посвящено большое количество исследований не только в психологии и педагогике, но и в биохимии, физиологии, философии, социологии.

Тревожность - это индивидуальная психологическая черта, которая проявляется в частых и интенсивных переживаниях тревоги и рассматривается как личностное образование, как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов. Ч.Д. Спилбергер определил тревожность как негативное эмоциональное состояние, сопровождающееся внутренним напряжением, беспокойством и активацией нервной системы. Тревога - это результат комбинации фундаментальных эмоций, сочетающих в себе чувство вины, страх, гнев, интерес и возбуждение.

Тревога проявляется по-разному:

1) чувство беспокойства перемешивается с раздражением, снижается концентрация внимания, учащается сердцебиение, в горле появляется «комоч»;

2) у кого-то повышается потливость, начинается тошнота или кожный зуд;

3) сначала возникает чувство легкого дискомфорта, которое вскоре перерастает в настоящую панику.

Таким образом, ситуативная (реактивная) тревожность - это состояние повышенной тревоги, повышенного эмоционального напряжения личности, возникающее в конкретной внешней ситуации. Ситуативная тревожность вызывает нарушение внимания, снижает работоспособность и способствует повышенной утомляемости и быстрому выгоранию.

1.2 Особенности проявления ситуативной тревожности у студентов

Определенный уровень тревожности присущ всем людям и необходим для нормальной адаптации к реальности. Наличие тревоги как устойчивого образования свидетельствует о нарушениях в развитии личности, мешает продуктивной деятельности и полноценному общению [2, с. 78].

Необходимыми условиями для успешного обучения в вузе являются высокий уровень интеллекта (восприятие, внимание, эрудиция, память, мышление, познавательные интересы), а также эмоциональная устойчивость студента, самоконтроль, уровень развития волевых качеств, характер взаимоотношений со сверстниками и преподавателями [11, с.62].

Для достижения определенных результатов в обучении необходимо полностью мобилизовать физические и умственные возможности организма, что в конечном итоге может привести к истощению функционального потенциала организма и возникновению серьезных заболеваний [3, с.56].

Проблема тревожности у студентов вузов возникает из-за высоких требований, которым они подвергаются, активизируя не только психическое напряжение, но и разжигая отношения в студенческой группе. Высокая тревожность может стать для студентов препятствием в овладении навыками, что негативно сказывается на всех сферах жизнедеятельности.

На первом курсе студенты адаптируются к новым условиям, связанным с обучением в университете: формируется коллектив студентов, формируются навыки рациональной организации умственной деятельности, осуществляется правильный выбор профессии, вырабатывается оптимальный режим труда и отдыха. В первую экзаменационную сессию у многих студентов возникают трудности с учебой, что может повлиять на их отношение к учебе и

профессионализации в целом. На втором курсе студенты адаптируются к образовательной среде, это период интенсивной учебной деятельности. На третьем курсе они начинают специализироваться, и их интерес к учебной работе, связанной с их будущей профессией, укрепляется. Меняется самооценка личных и профессиональных качеств, повышается уровень ситуативной и личностной тревожности, особенно во время экзаменов. На четвертом и пятом курсах формируется более четкое практическое отношение к будущей профессиональной деятельности и происходит переоценка многих жизненных ценностей. Перед итоговой аттестацией повышается уровень тревожности, что связано с оценкой сформированности профессиональных компетенций, знаний и навыков, которые студент должен был приобрести на протяжении всего обучения в вузе [5, с.23].

Учебная деятельность в вузе, новая образовательная среда, требования влияют на эмоциональную и нервно-психическую устойчивость студентов и могут быть причинами повышенной тревожности, нервозности, напряженности. Во время экзаменационного периода может возникнуть экзаменационная тревога, особенно у студентов первого курса. Незнакомая экзаменационная ситуация, неуверенность в результате, неуверенность в своих силах, а также напряженная работа, умственный стресс и переутомление могут вызвать эмоциональный стресс. Состояние стресса имеет защитное значение, поскольку мобилизует ресурсы нервной системы и организма, но в то же время оно может ухудшить память, внимание и мышление, привести к дезорганизации поведения и деятельности.

Ситуативная тревога как эмоциональная реакция на конкретную стрессовую ситуацию может проявляться в виде опасения, беспокойства, напряжения. Личностная тревожность, как устойчивая индивидуальная характеристика человека, проявляется в виде постоянного беспокойства,

страха, угрозы в самых разных жизненных ситуациях, даже когда для этого нет никаких причин [4, с. 88].

Для преодоления повышенной тревожности и контроля эмоционального состояния целесообразно проводить различные психологические тренинги, учить студентов использовать специальные упражнения и техники мышечной релаксации, саморегуляции дыхания, аутогенной тренировки. Снижение уровня тревожности в период высокого интеллектуального и нейроэмоционального напряжения в учебном процессе является важным условием успешности обучения и сохранения психического здоровья студентов.

Значительное число исследователей (А.В. Микляева, П.В. Румянцева, В.В. Краснова, М.В. Скворцова, И.А. Кирюшкин, И.В. Имедадзе, Г.Т. Габдреева, И.В. Старшина, Ю.Л. Ханин и другие) обращается к проблеме тревожности студентов в связи с самореализацией, самоактуализацией как фактором межличностных отношений, копинг-стратегиями поведения, в оценочных ситуациях, фрустрациями потребностей, трудностями обучения, агрессивностью, темпераментом, стрессовыми ситуациями, творческой продуктивностью, эмоциональным интеллектом, мотивацией, обусловленностью стилем общения «преподаватель-студент», с позиции уровневого подхода к классификации тревожности (оптимальный (средний), высокий (повышенный, возникающий в условиях стресса), и низкий (пониженный, «сонное состояние») уровни тревожности), содержанием профессиональной направленности (психологическая, техническая, гуманитарная) и курсовым порядком.

Студенты подвержены частым психическим стрессам во время сессии. Как отмечают многие классики отечественной и зарубежной практической психологии, именно тревога лежит в системе ряда психологических трудностей и является причиной обращения за помощью к психологам [4, с.99].

Высокотревожные студенты склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнеспособности в самых разных ситуациях и реагировать очень напряженно, что является выраженным состоянием тревоги.

Поведение тревожных людей в деятельности, ориентированной на успех, имеет следующие характеристики: острая эмоциональная реакция на сообщение о неудаче. Их производительность хуже в стрессовых ситуациях или в условиях дефицита времени, отведенного на выполнение задания. Страх неудачи преобладает над стремлением к успеху.

Тревожные студенты, как правило, очень неуверенные в себе, с неустойчивой самооценкой. Их постоянный страх перед неизвестным означает, что они редко проявляют инициативу. Они избегают привлекать внимание окружающих, ведут себя сдержанно, стараются точно выполнять просьбы и не нарушают дисциплину. Таких людей называют скромными и застенчивыми [2, с.118].

Тревожность во многом определяет поведение учащегося. Существует определенный уровень беспокойства, естественная и обязательная характеристика активной личности. Уровень тревожности показывает внутреннее отношение студента к определенному типу ситуации и дает косвенную информацию о характере взаимоотношений со сверстниками и взрослыми.

Когда этот уровень превышает оптимальный, можно говорить о проявлении повышенной тревожности. Высокий уровень может указывать на отсутствие эмоциональной адаптации к определенным социальным ситуациям. Студенты с этим уровнем демонстрируют отношение к слабости и неадекватности. Тревога окрашивает отношение к себе, другим и действительности в мрачные тона [26, с. 215].

Тревожные студенты, как правило, не пользуются всеобщим признанием в группе, но они и не изолированы. Они, как правило, относятся к наименее популярным, так как очень часто бывают неуверенными в себе, замкнутыми, необщительными или, наоборот,

чрезмерно общительными, навязчивыми или озлобленными. Другой причиной их непопулярности является отсутствие инициативы из-за недостатка уверенности в себе; следовательно, эти студенты не всегда могут быть лидерами в межличностных отношениях.

Результатом безынициативности тревожных студентов является то, что сверстники стремятся доминировать над ними, что приводит к снижению эмоционального фона, тенденции избегать общения, возникают внутренние конфликты, связанные со сферой общения, усиливается неуверенность в себе [30, с. 45].

Неуверенный и тревожный человек всегда неопределенный, а неопределенность порождает недоверие к другим. Он боится других, ожидает нападения, насмешек, оскорблений. Это способствует формированию психологических защитных реакций в виде агрессии, направленной на других. Это также психологическая защитная реакция. Это выражается в отказе от общения и в избегании "угрожающих" людей. Эти студенты склонны к одиночеству, замкнутости и неактивности. Это часто влияет на успешность их учебной деятельности и контакт с окружающей средой.

Вопрос снижения ситуативной тревожности и оптимизации эмоционального функционирования стоит особенно остро для современных студентов. Это связано с изменениями, происходящими в системе высшего образования, а также с введением новой системы оценок. Несомненно, студенческий возраст полон тревог, связанных с контрольными, экзаменами, непредсказуемыми преподавателями и нерациональным использованием студентами времени в течение учебного года [33, с. 95].

В процессе адаптации каждый студент университета сталкивается с рядом трудностей, зависящих от его приспособления к новейшим условиям среды. В этот период студенты вырабатывают свои особые формы поведения в процессе преодоления возникающих проблем. Все это

в совокупности оказывает специфическое влияние на выраженность ситуативной тревожности, которая, в свою очередь, представляет для студентов вспомогательные трудности в освоении обстоятельств учебной и не только учебной деятельности.

Студенты высших учебных заведений испытывают определенные трудности при переходе от общего образования к профессиональному. В процессе этих изменений возникает беспокойство по поводу правильного выбора будущей профессии. После получения статуса студента юноши и девушки продолжают испытывать повышенный уровень тревоги. Это связано со следующими проблемами: отсутствие навыков в установлении новых отношений с преподавателями и студентами, дезорганизация дома, низкое восприятие возможностей для самореализации в учебной деятельности и социальной жизни, а для студентов, приехавших из других мест, еще и абсолютная независимость в новом городе и университетских структурах [15, с.84].

Признаками повышенной ситуативной и личностной тревожности считаются:

- переутомление и нервное перенапряжение;
- внезапное увеличение напряжения в молодом теле;
- частое чувство нерешительности и застенчивости в новой обстановке;
- отсутствие способности регулировать поведение, усугубляемое полным отсутствием родительского контроля;
- слабые навыки в самостоятельной деятельности;
- постоянный подбор оптимальных режимов труда и отдыха в подготовленной среде;
- формирование жизни, соответствующей условиям жизни молодых людей, и поддержание себя в жилой среде [6, с.56].

В своей собственной учебной работе студенты часто сталкиваются с трудностями, которые им приходится преодолевать. В лучшем случае,

сталкиваясь с проблемами, студент университета находится в душевном состоянии, которое можно охарактеризовать как состояние готовности к решению проблем. Она характеризуется полной уверенностью, твердой решимостью противостоять трудностям и мобилизацией всех сил для их достижения. Есть студенты вузов, которые предпочитают трудный материал, способствующий концентрации абсолютно всех усилий человека. Такая позиция обычно свидетельствует об упорстве и вдумчивости студента, а в некоторых случаях объясняется беспристрастной привлекательностью трудного задания. Некоторые студенты слабы в собственной учебной работе. Они выражают трусость, отсутствие настойчивости и выносливости [12, с.102].

Весь экзаменационный период характеризуется состоянием психического напряжения. Это напряжение сопровождается в некоторых случаях умственную деятельность на уровне непосредственного или эмоционального познания действительности, особенно если требуется точное письмо. В период экзаменов любое запоминание ответа на вопрос может быть напряженным состоянием, которое болезненно переживается, особенно в тех случаях, когда популярное в данном случае забывается, и невозможно вынести его воссоздание [28, с.92].

Психологические потрясения студентов чрезвычайно сложны и разнообразны. Эмоциональное возбуждение особенно усиливается во время подготовки к экзаменам. Интенсивность взаимодействия перед экзаменом во многом определяет конечный результат.

Возможность провалить экзамен - это признак настоящей неудачи, человеческой неполноценности. Эта среда становится препятствием, которое может лишить человека уважения в глазах других и в его собственных глазах. Истинной причиной этого состояния является ранний опыт неудач, а предстоящий экзамен создает главную из них [8, с.108].

Высокотревожные студенты склонны видеть опасность во всем, что касается их средств к существованию. Эти личности имеют значительное

состояние напряженности. Постоянное состояние тревоги приводит к нервному истощению, переутомлению и, как следствие, к нервным заболеваниям [35, с.90].

Таким образом, в данном разделе были рассмотрены характеристики ситуативной тревожности у студентов. У студентов возникают и формируются состояния, которые классифицируются как состояния нервно-психологического напряжения, возникающие: при жестких временных рамках, отведенных на выполнение заданий; при трудностях адаптации к условиям обучения; при психологических и умственных усилиях в ситуациях тестов, экзаменов; при ожидании отрицательных результатов на экзаменах; сверхсильная мотивация; наличие преобладающих негативных психологических состояний (подавленность, враждебность, тревожность, ригидность) и характер психологической тревожности.

1.3 Модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у студентов факультета психологии

Моделирование - основа научной деятельности на всех этапах психолого-педагогического исследования. В психологической теории понятие «моделирование» относится к изучению психических процессов и состояний с использованием их реальных - физических моделей или идеальных - математических моделей исследования [25, с.43].

Анализируя источники, мы получаем обширное представление о понятии модели, например, в Российской педагогической энциклопедии она сформулирована как модель для дальнейшего воспроизведения в управлении развитием профессионального творчества учителя, а также для изучения сложных или ранее неизученных психолого-педагогических ситуаций и проблем.

В широком смысле - это абстрактное понятие и представляет собой изображение, условное изображение, описание, диаграмму, рисунок,

график, план, карту или образец объекта или систему объектов, используемых в определенные условия с целью их замены или представления [26, с.109].

Рассматривая иное значение понятия модели, ее можно интерпретировать как схему, рисунок, изображение или описание процесса: природного, естественного или искусственного, социального, а также явления или объекта.

Для построения модели уместно использовать метод постановки цели, который поможет вам определить и построить цель, а затем проанализировать образ желаемого результата. Модель строится поэтапно.

1. Этап постановки задачи. Это, наверное, самый важный этап, так как от него напрямую зависит результат, который будет получен в конце эксперимента. В процессе работы также выделяется проблема, анализируется причинно-следственная связь, и на основе сочетания этих факторов ставится задача.

2. Этап построения модели.

Главное условие этого этапа - определение основной цели, и она будет работать на решение задачи, поставленной на первом этапе работы. Затем теоретически прорабатываются все необходимые данные для практики и определяются ожидаемые результаты [47, с.213].

3. Этап валидации. Определяется степень соответствия реальным условиям, все ли важные моменты отражены и проработаны, соответствует ли конечный результат ожидаемым результатам и целям, выполнена ли основная задача эксперимента.

4. Этап подачи заявки. Как только модель будет полностью проверена, она готова к реализации в реальных условиях.

5. Этап обновления модели. После интеграции модели в реальные условия может потребоваться ее корректировка. Цель этапа - качественное изменение модели.

В исследовании модель представляет собой вариант интерпретации и демонстрации результатов, начало, начиная с которого сравнивается исследуемый объект и вводит их в общую картину. Отсюда следует, что моделирование придает исследовательской работе целенаправленность и адаптивность [57, с. 77].

Еще один важный инструмент для структурирования целей - «Дерево целей», которое разработала доктор психологических наук В. И. Долгова. Метод основан на теории графов, представляющих «ветви дерева», которые достигаются при решении задач. Он позволяет проследить взаимосвязь между целями и задачами за счет их графического исполнения [16, с. 89]. В рамках нашего исследования мы разработали дерево целей, которое можно увидеть на рисунке 1.

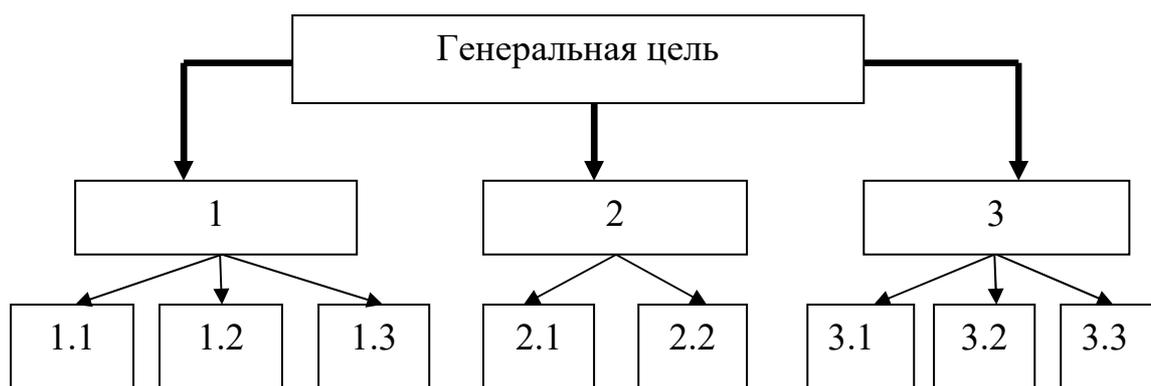


Рисунок 1 – «Дерево целей» психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у студентов факультета психологии

Генеральная цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить программу психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов факультета психологии. Далее представлены частные цели.

1. Изучить теоретические предпосылки исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у студентов факультета психологии.

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

1.2. Рассмотреть особенности проявления ситуативной тревожности у студентов.

1.3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у студентов факультета психологии.

2. Провести организацию опытно-экспериментального исследования ситуативной тревожности у студентов факультета психологии.

2.1. Определить этапы, методы, методики исследования.

2.2. Дать характеристику выборки и провести анализ результатов констатирующего эксперимента.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у студентов факультета психологии.

3.1. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у студентов факультета психологии.

3.2. Провести анализ результатов формирующего эксперимента .

3.3. Предложить психолого-педагогические рекомендации по снижению ситуативной тревожности у студентов-психологов.

В ходе дальнейшей работы в рамках системного подхода была составлена модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у студентов факультета психологии, представленная на рисунке 2.

Разработанная модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у студентов факультета психологии состоит из следующих блоков.

1. Теоретический блок содержит анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, в которой рассматриваются понятия тревожности и ситуативной тревожности, особенности проявления ситуативной тревожности у студентов.

2. Диагностический блок включает в себя проведение исследования уровня развития ситуативной тревожности у студентов факультета психологии при помощи диагностических методик: Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности»; Дж. Тейлор «Шкала проявления тревожности», Б.Н. Филлипс «Методика изучения уровня и характера тревожности». С помощью методики Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина мы измерили тревожность в качестве личностного свойства и в качестве его состояния у студентов-психологов, а также выявили основание предположить появление у студентов состояния тревожности в разнообразных ситуациях, в частности и в период экзаменационной сессии. «Шкала проявления тревожности» Дж. Тейлор помогла исследовать психологическое состояние студентов-психологов в период экзаменационной сессии через диагностику психических состояний, а именно тревожности, ригидности, фрустрации и агрессивности.

3. Коррекционно-развивающий блок посвящен реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у студентов факультета психологии. Программа реализуется в групповой форме занятий с использованием следующих методов: беседа, тренинг, игротерапия, арттерапия, релаксация, групповая дискуссия, рефлексия.

4. Аналитический блок предполагает повторную диагностику по методикам, которые мы проводили в диагностическом блоке для изучения изменения уровня ситуативной тревожности студентов психологического факультета. На основании полученных данных делается вывод об эффективности реализованной программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у студентов факультета психологии с использованием метода математической статистики, расчет Т-критерия Вилкоксона, после чего гипотеза исследования подтверждается или

опровергается. По полученному блоку происходит обобщение, смотрим, была ли достигнута цель исследования, подтвердилась ли гипотеза.

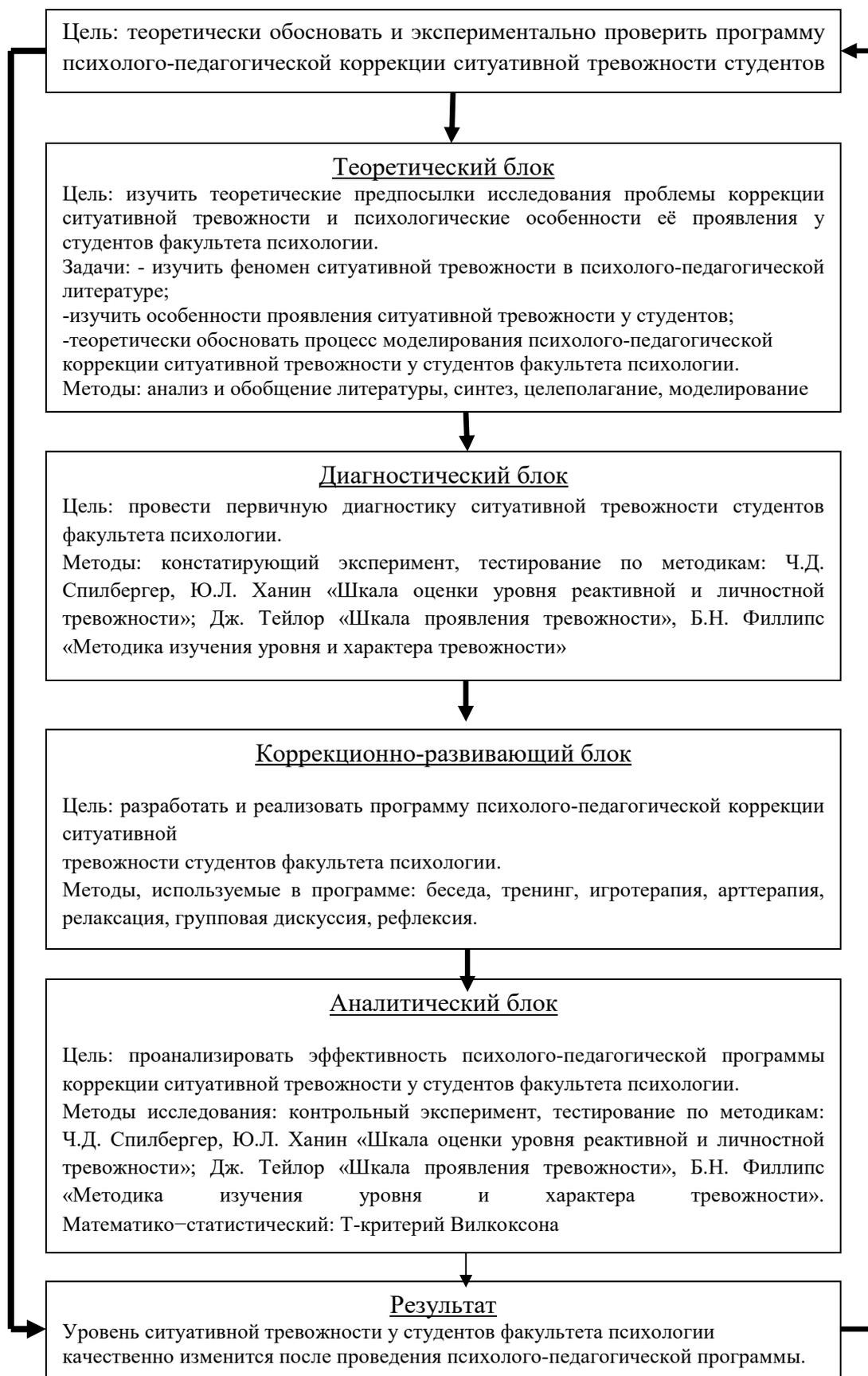


Рисунок 2 – Модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у студентов факультета психологии

Таким образом, была разработана модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у студентов факультета психологии, которая включает четыре блока: теоретический, диагностический, развивающий и аналитический.

В этом разделе выпускной квалификационной работы было создано «дерево целей», которое помогло подойти к исследованию систематически. В следующих главах представлены результаты констатирующего и формирующего эксперимента, а также программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у студентов факультета психологии и психолого-педагогические рекомендации по снижению ситуативной тревожности у студентов-психологов.

Выводы по первой главе

Проведя анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования, можно сделать вывод о том, что:

1. Тревожность - это состояние, которое проявляется в виде постоянного беспокойства или других тревожноподобных чувств (страх, опасение, беспокойство) без видимой причины или обоснования. Тревожность следует отличать от тревоги. Тревожность характеризуется тем, что она длится долгое время, но реальной причины для нее нет. В то же время тревога - это кратковременное или длительное состояние, которое вызывается конкретными причинами.

2. Проблема тревожности у студентов вузов возникает из-за высоких требований, которым они подвергаются, активизируя не только психическое напряжение, но и разжигая отношения в студенческой группе. Высокая тревожность может стать для студентов препятствием в

овладении навыками, что негативно сказывается на всех сферах жизнедеятельности.

3. Ситуативная тревога как эмоциональная реакция на конкретную стрессовую ситуацию может проявляться в виде опасения, беспокойства, напряжения. Личностная тревожность, как устойчивая индивидуальная характеристика человека, проявляется в виде постоянного беспокойства, страха, угрозы в самых разных жизненных ситуациях, даже когда для этого нет никаких причин.

4. В исследовании модель представляет собой вариант интерпретации и демонстрации результатов, начало, начиная с которого сравнивается исследуемый объект и вводит их в общую картину. Отсюда следует, что моделирование придает исследовательской работе целенаправленность и адаптивность. Разработанная модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у студентов факультета психологии включает четыре блока: теоретический, диагностический, развивающий и аналитический.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ПСИХОЛОГИИ

2.1 Этапы, методы, методики исследования

Для подтверждения поставленной нами гипотезы мы провели опытно-экспериментальное исследование со студентами «Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета» г. Челябинска» (ЮУрГГПУ), обучающимися на третьем курсе. Общее число испытуемых составляет 20 человек. Это студенты, проходящие обучение на факультете психологии.

Опытно-экспериментальное исследование включало следующие этапы:

1. Поисково-подготовительный (сентябрь – ноябрь 2021 г.). На данном этапе определялась тема исследования, объект, предмет, формулировалась гипотеза, подобраны методики и методы исследования. Проведён анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования. Изучалось понятие ситуативной тревожности, её особенности у студентов. Создавалась модель коррекции ситуативной тревожности у студентов факультета психологии.

2. Опытно-экспериментальный (декабрь 2021г.– апрель 2022г.). Данный этап состоит из двух разделов.

2.1. Проведение констатирующего эксперимента, включающий психологическую диагностику уровня тревожности у студентов факультета психологии по следующим методикам: Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности»; Дж. Тейлор «Шкала проявления тревожности», Б.Н. Филлипс «Методика изучения уровня и характера тревожности». Полученные результаты проанализированы количественно и качественно, представлены в виде графиков и сводных таблиц.

2.2. Составление и апробация программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у студентов факультета психологии. Проведение повторной диагностики для проверки успешности реализации программы.

3. Контрольно-обобщающий (апрель – май 2022 г.). Проанализированы и обобщены теоретический и эмпирический материал, сформулированы выводы. Проверка гипотезы с помощью математико-статистической обработки результатов исследования. Сформулированы психолого-педагогические рекомендации по коррекции ситуативной тревожности у студентов психологического факультета.

В исследовании ситуативной тревожности студентов психологов в период экзаменационной сессии были использованы следующие методы:

1. Теоретические – анализ, синтез, обобщение, методы целеполагания и моделирования.

2. Эмпирические – констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование, методики исследования: Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности»; Дж. Тейлор «Шкала проявления тревожности», Б.Н. Филлипс «Методика изучения уровня и характера тревожности».

3. Метод математической статистики: Т-критерий Вилкоксона.

Рассмотрим подробнее каждый их данных методов:

1. Теоретические методы.

Анализ литературы - это метод научного исследования, предполагающий операцию мысленного или фактического расчленения целого (вещи, свойства, процесса или отношения между объектами) на составные части, осуществляемую в процессе познания или практической деятельности человека.

Синтез - метод исследования, заключающийся в комбинированном воспроизведении связей анализируемых частей составных элементов сложного явления и понимании целого в его единстве.

Обобщение - установление сходства в определенных аспектах, качествах и отношениях между неидентичными объектами.

Целеполагание – это процесс определения одной (главной) цели и ряда второстепенных задач и промежуточных целей, а также поиска путей достижения каждой из них.

Моделирование - это метод воспроизведения и исследования определённого фрагмента действительности (предмета, явления, процесса, ситуации) или управления им, основанный на представлении объекта с помощью модели.

2. Эмпирические методы.

Эксперимент - это эксперимент, проводимый в специальных условиях, с целью получения новых научных знаний о психологии, путем намеренного вмешательства исследователя в жизнедеятельность испытуемого [21, с. 39].

Констатирующий эксперимент - это один из основных видов экспериментов, главная цель которого - изменить одну или несколько независимых переменных и определить их влияние на зависимые переменные [20, с. 458]. Статистический эксперимент отличается от формирующего эксперимента прежде всего своей целью. Цель эксперимента - зафиксировать изменения в зависимых переменных, а не повлиять на них, как в формирующем эксперименте. Экспериментальная обстановка может быть лабораторным или естественным экспериментом. Примером констатирующего эксперимента является оценка с помощью модульного социологического теста групповых и индивидуальных конфликтов в семи структурных подразделениях организации. Во второй части эксперимента изучалось влияние на групповые конфликты особенностей деятельности подразделения, а на индивидуальные конфликты работника - его положения в организации [27, с.289].

Психолого-педагогический эксперимент (обучающий эксперимент) - специфический вид эксперимента в психологии, при котором воздействие

экспериментальной ситуации на испытуемого должно способствовать его психическому развитию и личностному росту.

Психолого-педагогический эксперимент требует высокой степени мастерства от экспериментатора, так как неудачное и неправильное использование психологических приемов может иметь негативные последствия для испытуемого.

Психолого-педагогический эксперимент - это разновидность психологического эксперимента.

Формирующий эксперимент как метод эксперимента возник благодаря теории и деятельности А.Н. Леонтьева, Д.Б. Эльконина и других ведущих психологов образования, выдвинувших идею примата деятельности по отношению к психическому развитию. В ходе формирующего эксперимента активные действия совершают как сами испытуемые, так и экспериментатор. Со стороны экспериментатора требуется большая степень вмешательства и контроля над первичными переменными. Это отличает эксперимент от исследования или наблюдения.

Формирующий эксперимент - это метод, используемый в возрастной и педагогической психологии, специальной психологии для отслеживания изменений в психике дошкольника в процессе активного воздействия исследователя на испытуемого.

Формирующий эксперимент - это метод исследования, который заключается в создании нового понятия, умственного действия или качества у участников исследования.

3. Математико–статистический: Т-критерий Вилкоксона

Метод математико-статистической обработки данных позволяет рассчитать элементарные математические статистики, характеризующие выборочное распределение данных, такие как выборочное среднее, выборочная дисперсия, мода, медиана и ряд других. Также методы математической статистики позволяют судить о динамике изменения

индивидуальных статистических показателей выборки и статистических связях, существующих между изучаемыми в эксперименте переменными: корреляционный анализ; факторный анализ; методы сравнения [34, с. 159].

T-критерий Вилкоксона, или также называемый t-критерий Вилкоксона, знаково-ранговый критерий Вилкоксона, критерий ранговой суммы Вилкоксона, критерий ранговой суммы Вилкоксона - это непараметрический статистический тест, используемый для проверки различий между двумя выборками парных или суверенных показателей на уровне некоторой количественной переменной, измеряемой по непрерывной или порядковой шкале. Впервые он был предложен Фрэнком Вилкоксоном.

Суть метода заключается в том, что сравниваются абсолютные значения выраженности сдвигов в ту или иную сторону. Для этого сначала ранжируются все абсолютные значения смещений, а затем ранги суммируются. Если смещения в любом направлении случайны, то сумма их рангов будет приблизительно равна. Если интенсивность сдвигов в одном направлении больше, то сумма рангов абсолютных значений сдвигов в противоположном направлении будет намного меньше, чем при случайных сдвигах.

Критерий предназначен для сравнения показателей, измеренных в двух различных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет определить не только направление изменений, но и их выраженность, т.е. способен определить, являются ли сдвиги показателей в одну сторону более интенсивными, чем в другую.

Критерий применим в тех случаях, когда характеристики измеряются как минимум по порядковой шкале. Этот критерий подходит, когда величина самих сдвигов колеблется в определенном диапазоне (10-15% от их величины). Это связано с тем, что вариации значений сдвигов должны быть такими, чтобы их можно было классифицировать. Если сдвиги незначительно отличаются друг от друга и принимают некоторые

конечные значения, например, +1, -1 и 0, то формальных препятствий для применения критерия нет, но большое количество одинаковых диапазонов делает классификацию бессмысленной, и было бы проще получить те же результаты, используя критерий знака.

Критерий Вилкоксона можно с уверенностью использовать при объеме выборки до 25 единиц. Это объясняется тем, что при большем количестве наблюдений распределение значений этого критерия быстро приближается к нормальному распределению. Поэтому в случае больших выборок используется преобразование критерия Вилкоксона в z-score. Следует отметить, что SPSS преобразует критерий Вилкоксона в z-score независимо от размера выборки.

Нулевые сдвиги исключены. Это требование можно обойти, переформулировав форму гипотезы. Например, сдвиг вверх опережает сдвиг вниз и имеет тенденцию оставаться на одном уровне. Сдвиг в более привычном направлении считается "типичным", и наоборот.

Имеется также упрощенная версия для сравнения одного образца с известным средним значением.

Ниже приведём краткое описание диагностических методик, которые были использованы в нашей работе:

1) Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности». Шкала тревожности Спилбергера - это информативный способ самооценки текущего уровня тревожности (реактивной тревожности как состояния) и личностной тревожности (как устойчивой характеристики личности). Разработан К.Д. Спилбергером и адаптирован Ю.Л. Ханиным. Личностная тревожность понимается как устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие тенденции воспринимать достаточно широкий "спектр" ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Ситуативная или реактивная тревога как состояние характеризуется

субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, тревогой, нервозностью;

2) Дж. Тейлор «Шкала проявления тревожности». Личностный опросник под названием "Шкала тревожности" был разработан для учета различных реакций людей на определенные факторы. Опубликованный в 1953 году Дж. Тейлором, психологический тест-опросник стал востребован во многих областях, в том числе в качестве проверки пригодности соискателя к работе. Уровень тревожности показывает возможные отклонения у человека, склонного к социофобии, агрессии и недоверчивости, а также является хорошим показателем стрессоустойчивости и возможных реакций в различных ситуациях. За основу были взяты результаты тестов, проведенных на людях, склонных к хроническим реакциям тревоги и паническим атакам;

3) Б.Н. Филлипс «Методика изучения уровня и характера тревожности». Данная методика относится к стандартизированным психодиагностическим методикам и позволяет оценить не только общий уровень тревожности, но и качественное своеобразие переживания тревожности. Цель методики состоит в изучении уровня и характера тревожности.

Таким образом, в данном разделе описаны методы, приемы и этапы исследования. Психолого-педагогическое исследование проводилось в 3 этапа: поисково-подготовительный этап, экспериментально-экспериментальный этап, контрольно-обобщающий этап.

В работе был использован комплекс методов:

1) теоретические (анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, методы целеполагания и моделирования);

2) эмпирические (констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности»; Дж. Тейлор «Шкала

проявления тревожности», Б.Н. Филлипс «Методика изучения уровня и характера тревожности»;

3) контрольно-обобщающие, представляющие результаты проведенного исследования.

Представленные этапы, методы и методики полностью отвечают задачам и цели исследования.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

Опытно-экспериментальное исследование проводилось на базе «Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета» г. Челябинска, студенты 3-го курса, факультета психологии в количестве 20 человек.

Из студентов 3 курса в исследовании приняли участие 20 человек, из них 19 девочек и 1 мальчик. Составы группы дополнялся на 3 курсе.

В ходе исследования было замечено, что студенты дружны, всегда готовы прийти на помощь друг другу. На занятиях присутствует хорошая дисциплина, уважительно относятся к преподавателям. Однако, нередко некоторые студенты позволяют себе пропускать занятия по неуважительным причинам. Психологический климат в коллективе прослеживался положительный, почти все студенты хорошо общались друг с другом, студентам комфортно находиться в коллективе группы.

Уровень развития коллектива можно оценивать как высокий. В коллективе установились хорошие прочные связи, устойчивые нормы поведения, соответствующие общечеловеческим нормам морали и поведения. Кроме официальной формы общения в группе присутствует и обычное общение между студентами и преподавателями, друг с другом. Студенты задают интересующие их вопросы по учебной части, преподаватели реагируют на это положительно, поощряя студентов похвалой, с охотой отвечают на поставленные вопросы. Большинство

членов коллектива поддерживают между собой дружеские отношения, не замечалось выраженной агрессии к кому-либо, юноши и девушки активно принимают участие как в учебной деятельности, так и внеучебной, активно участвуют в конкурсах и проектах, в мероприятиях, проводимые самой образовательной организацией. Преподаватели создают ситуацию успеха и часто хвалят студентов за правильные ответы на занятиях, стимулируют творческий и учебный потенциалы студентов, раскрывая все их способности. Но также присутствует конструктивная критика, позволяющая анализировать ошибки и самосовершенствоваться. Исходя из этого, было замечено, что каждый студент ценит своё пребывание в коллективе группы, уважает преподавателей, слушает их и выполняет все требования.

В группе не было замечено ярко выраженных лидеров. Присутствуют студенты с плохими показателями учебной деятельности, но они зачастую принимают активное участие во внеучебной деятельности. Так же были замечены и старательные студенты, они так же принимают активное участие во внеучебной деятельности.

Эмоционально-волевое состояние коллектива оценивается как стабильное. В группе преобладает учебная деятельность. Вне учёбы студенты поддерживают дружеские отношения, часто гуляют, общаются, ходят в кинотеатры и культурные мероприятия.

Выбор студенчества, в качестве объекта исследования, объясняется тем, что студенческая жизнь полна чрезвычайных и стрессогенных ситуаций, вызывающих развитие страхов, тревожности и эмоционального напряжения. В основном у студентов тревожность развивается из-за большого потока информации, из-за отсутствия системной работы в семестре и, как правило, в период сессии начинается их обострение. Особенно это касается студентов психологов, так как объём материала, который им предстоит выучить — огромен.

Для исследования ситуативной тревожности студентов-психологов была проведена диагностика по методике «Шкала оценки уровня ситуативной и личностной тревожности» Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина.

В нашем случае результаты исследования ситуативной тревожности студентов 3-го курса представлены на рисунке 3 [ПРИЛОЖЕНИЕ 2, таблица 2].



Рисунок 3 – Распределение уровня ситуативной тревожности у студентов факультета психологии по методике «Шкала оценки уровня ситуативной и личностной тревожности» Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина

При сравнении результатов оказалось, что значительно больше респондентов, 8 (40%), имели высокий уровень ситуативной тревожности во время экзаменационной сессии.

В то же время значительно больше респондентов - 9 человек (45%) - испытывали умеренный уровень ситуативной тревожности во время подготовки к экзаменам. Примечательно, что только 3 респондента (15%) имели низкий уровень ситуативной тревожности в период подготовки к экзаменам. Кроме того, в группе в целом наблюдался высокий уровень ситуативной тревожности во время подготовки к экзаменам.

Высокий уровень может свидетельствовать о низкой эмоциональной адаптации к этим и другим социальным ситуациям. Студенты с этим уровнем проявляют отношение к себе как к слабовольным и неумелым.

Такое же состояние реактивной (ситуативной) тревоги возникает в стрессовой ситуации и характеризуется субъективным дискомфортом, напряжением, беспокойством. Примечательно, что количество баллов студентов, показавших высокий уровень ситуативной тревожности во время подготовки к экзамену, было близко к верхней границе этого уровня, который характеризует ситуацию сдачи экзамена как стрессовую.

Респонденты, показавшие умеренный уровень ситуативной тревожности во время экзамена, могли иметь возможные предпосылки тревоги скорее социального, чем физиологического характера, то есть страх самовыражения, страх перед оценками и трудностями при ответе на экзамене.

Второй методикой, которую мы провели, была методика «Шкала проявления тревожности», предложенная Дж. Тейлером.

Результаты оценивались в баллах, после чего исходя из набранных баллов студенты присуждался низкий, средний или высокий уровень проявления тревожности.

Результаты, полученные в ходе проведения данной методики, представим ниже (рисунок 4). [ПРИЛОЖЕНИЕ 2, таблица 3].



Рисунок 4 – Распределение уровня проявления тревожности у студентов факультета психологии по методике «Шкала проявления тревожности» Дж. Тейлера

Таким образом, как видно из рисунка 4, у большинства студентов психологического факультета, принявших участие в нашем опытно-экспериментальном исследовании преобладает высокий уровень проявления тревожности по результатам проведения на констатирующем этапе методики «Шкала проявления тревожности», предложенной Дж. Тейлером. Таких студентов 10, что составляет 50% от общего числа испытуемых. Средний уровень проявления тревожности по результатам проведения на констатирующем этапе данной методики был выявлен у 9-ти (45%) студентов. Они часто чувствуют тревожность. Низкий уровень проявления тревожности по результатам проведения на констатирующем этапе методики «Шкала проявления тревожности», предложенной Дж. Тейлером, был выявлен у 1-го (5%) студента, принявшего участие в нашем опытно-экспериментальном исследовании.

Последней методикой, которую мы провели, была методика «Методика изучения уровня тревожности», предложенная Б.Н. Филлипсом. Результаты, полученные в ходе проведения данной методики представим на рисунке ниже (рисунок 5). [ПРИЛОЖЕНИЕ 2, таблица 4].

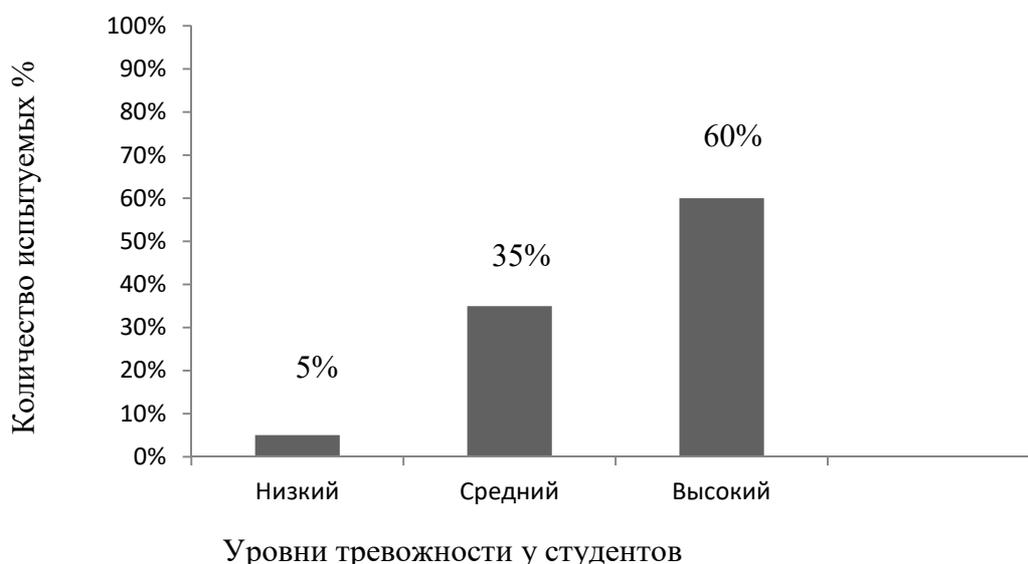


Рисунок 5 – Распределение уровня тревожности у студентов факультета психологии по методике «Методика изучения уровня тревожности», Б.Н. Филлипса на констатирующем этапе опытно-экспериментального исследования

Таким образом, как видно из рисунка 5, у большинства студентов, принявших участие в нашем опытно-экспериментальном исследовании был выявлен высокий уровень тревожности по результатам проведения на констатирующем этапе методики Б.Н. Филлипса «Методика изучения уровня тревожности». Таких студентов 12, что составляет 60% от общего числа участников эксперимента. Средний уровень проявления тревожности был выявлен у 7 (35%) студентов, принявших участие в нашем опытно-экспериментальном исследовании. И лишь у 1-го (5%) студента психологического факультета был выявлен низкий уровень проявления тревожности по результатам проведения на констатирующем этапе опытно-экспериментального исследования методики «Методика изучения уровня тревожности» Б.Н. Филлипса. Данный студент достаточно спокойно вёл себя во время диагностики, тревожность у данного студента практически отсутствует.

Итак, подводя итог констатирующему этапу опытно-экспериментального исследования, можно сделать вывод о том, что по результатам проведения всех трёх методик, у студентов преобладает высокий уровень проявления ситуативной тревожности. В связи с этим, на формирующем этапе опытно-экспериментального исследования, нами была разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у студентов факультета психологии.

Вывод по второй главе

Подводя итог второй главе данной выпускной квалификационной работы, можно сделать следующие выводы:

1. Нами было проведено опытно-экспериментальное исследование со студентами «Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета» г. Челябинска» (ЮУрГГПУ), обучающимися на третьем курсе. Общее число испытуемых составляет 20 человек. Это студенты, проходящие обучение на факультете психологии.

2. Наше экспериментальное исследование проводилось в соответствии с тремя этапами: поисково-подготовительный этап, экспериментально-экспериментальный этап, контрольно-обобщающий этап. Представленные этапы, методы и методики полностью отвечают целям и задачам исследования.

3. Для исследования проблемы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов факультета психологии нами был проведен констатирующий эксперимент, в ходе которого были использованы: методика Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности»; методика Ю.Л. Ханина «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности».

4. Результаты первичной диагностики позволили сделать вывод о том, что по результатам проведения всех трёх методик, у студентов преобладает высокий уровень проявления ситуативной тревожности. В связи с этим, нами была разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у студентов факультета психологии.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ПСИХОЛОГИИ

3.1 Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у студентов факультета психологии

С помощью разработанной программы психолого-педагогической коррекции, мы попытаемся создать необходимые условия для работы с коррекционной группой, снижению ситуативной тревожности, поднятию самооценки, исключению болезненной раздражительности и дальнейшему сплочению группы.

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности студентов факультета психологии.

Задачи программы:

1. понизить уровень ситуативной тревожности студентов факультета психологии;
2. создать положительный эмоциональный настрой;
3. повысить самооценку;

В содержание программы входят лекционные и практические занятия в объеме 15 часов (10 занятий по 1,5 часа).

Методы:

1. Беседа: метод организации коммуникативного взаимодействия, используемый в коррекционной работе для отработки и развития коммуникативных навыков участников.

2. Тренинг - один из самых популярных и эффективных методов достижения результатов, используемых в практической психологии. Он основан на применении ряда психокоррекционных и психотерапевтических техник.

3. Игровая терапия - это метод коррекции эмоциональных и поведенческих расстройств у студентов, основанный на игре.

4. Арт-терапия - это метод коррекции и развития через художественное творчество.

5. Релаксация способствует устранению психического напряжения, поэтому она широко используется в психотерапии, в гипнозе и самогипнозе, а также во многих других оздоровительных системах. Релаксация, наряду с медитацией, приобрела популярность как средство борьбы со стрессом и психосоматическими заболеваниями.

6. Групповая дискуссия: публичное обсуждение участниками определенных тем или позиций, рассматривая их с разных точек зрения.

7. Ролевое воспроизведение действий и отношения других людей или персонажей в истории, как реальной, так и вымышленной.

Эта программа основана на ряде принципов:

1. Принцип добровольного участия.
2. Принцип "не перебивать других".
3. Принцип терпимости по отношению к другим.
4. Принцип конфиденциальности.

Занятия имеют четкую структуру, состоящую из нескольких взаимосвязанных частей, а именно

1. Приветствие создает дружескую атмосферу.
2. Разминочное упражнение.
3. Основное содержание занятия: набор упражнений и приемов.
4. Прощание - содержательное завершение занятия, его оценка: что понравилось, что не понравилось.

Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов факультета психологии представлена в Приложении 3.

Содержание коррекционной работы представим в виде таблице 5 (Приложение 3).

Ниже представим кратко описание каждого занятия.

Занятие № 1.

Цель: установление групповых правил. Знакомство. Установление контакта с участниками. Создание доверительной атмосферы, достижение взаимопонимания в целях работы программы. Правила групповой работы.

Упражнение № 1. «Познакомимся».

Время: 30 мин.

Цель: создать дружелюбный и безопасный настрой, продемонстрировать открытый стиль общения.

Оборудование: мягкая игрушка или мяч.

Упражнение № 2 «Комплименты».

Время: 30 мин.

Цель: осуществлять эмоциональный разогрев.

Оборудование: листы бумаги (по количеству участников), пишущие принадлежности.

Упражнение № 3. «Общий рисунок».

Время: 20 мин.

Цель: общая деятельность. Выявление лидеров в группе.

Процедура проведения: поделить участников на группы по 5 человек, дать ватман, и дать задание, чтобы рисунок был целостным, но каждый рисовал за себя. При этом сказать, что общаться запрещено.

Завершение.

Цель: развитие навыка разговора о чувствах.

Время: 10 минут.

Процедура: Участники делятся своими впечатлениями о сессии, как они покинули сессию в правильном расположении духа? - Было ли это интересно и что вам больше всего понравилось? - Чему вы научились у своих сверстников? Поблагодарите участников и попрощайтесь.

Занятие 2. Цель: Продолжить знакомство с участниками. Создайте положительную мотивацию для следующего занятия.

Упражнение 1 "Узкий мост". Время: 30 минут.

Цель: Развитие способности принимать нормы сообщества или группы, понимать и принимать требования и потребности других людей и сообщества.

Материалы: бумага и ручки, мел.

Упражнение 2. "Партнерство".

Время: 30 минут.

Цель: Развитие наблюдательности, эмпатии и способности позитивно воспринимать себя со стороны других.

Упражнение 3. "Впечатление".

Время: 20 минут.

Цель: развитие способности общаться со сверстниками дружелюбно и тактично.

Процедура: Разделитесь на пары, сядьте лицом друг к другу. Один человек говорит другому, какое хорошее впечатление он произвел. Слова должны быть теплыми и искренними. Через 5 минут пары меняются.

Время: 10 мин. Что вы чувствуете, когда покидаете сессию? - Было ли это интересно и что вам больше всего понравилось? - Что нового вы узнали на нашем сегодняшнем занятии? Ритуал прощания: Участники встают в круг, подходят друг к другу, пожимают руку участнику, говорят спасибо, до встречи.

Занятие 3. Цель: Снять физическое и эмоциональное напряжение, активизировать участников, зарядить их положительными эмоциями.

Упражнение 1. "Угадай, кто я!".

Время: 30 мин.

Цель: эмоциональная разминка, включение участников тренинга в групповой процесс.

Процедура: один человек выходит в центр круга. Его задача - передать жестами свое настроение, черты характера или любые другие черты. Остальные должны угадать, что он/она хотел/а сказать. Тот, кто угадал, занимает свое место и выполняет то же задание.

Упражнение № 2. «Взглянем вместе»

Время: 30 мин.

Цель: Развитие способности чувствовать партнера и согласовывать с ним свои действия.

Упражнение №3 "Великий учитель".

Время: 30 минут.

Цель: Освежить представление о собственных сильных сторонах.

Содержание: Каждый участник по кругу восхваляет свои сильные стороны, начиная со слов: "Я - великий мастер...". Например, художник-плакатист, специальный повар, программист и т.д.

Задача: убедить в этом остальных.

Занятие 4

Цель: Развитие самосознания и рефлексии в группе, формирование положительного эмоционального климата.

Упражнение № 1. "Импульс".

Время: 30 мин.

Цель: Способствовать эмоциональной разрядке, развивая чувство общности с группой.

Процедура: Участники образуют круг, держась за руки. Ведущий задает определенный ритм, сжимая ладонь соседа, а все участники передают его по "цепочке". Импульс всегда должен возвращаться к лидеру. Когда круг передается по кругу, "информация", передаваемая лидером, может исказиться. Если это происходит, задание повторяется.

Упражнение 2. "Список проблем".

Время: 30 минут.

Цель: помочь сплотить группу, самоанализ.

Упражнение № 3 "Бумажные шарики".

Время: 20 мин.

Цель: достижение эмоциональной разрядки.

Рефлексия

Цель: Получение обратной связи.

Прощание: Время:10 мин.

С каким настроением уходите с занятия? - было ли вам интересно и что понравилось больше всего? - с чем новым вы познакомились на нашем сегодняшнем занятии?

Занятие № 5.

Цель: снятие физического и эмоционального напряжения, активизация участников, заряд положительными эмоциями.

Упражнение №1. «Источник энергии»

Время:30 мин.

Цель: осуществить эмоциональную разгрузку.

Упражнение №2 «Гусеница»

Время:30 мин.

Цель: Снятие эмоционального напряжения.

Упражнение № 3. «Релаксация».

Время: 20 минут.

Цель: сплочение группы; формирование чувства доверия; снятие психического напряжения.

Прощание: Время:10 мин. - с каким настроением уходите с занятия? - было ли вам интересно и что понравилось больше всего? - с чем новым вы познакомились на нашем сегодняшнем занятии?

Занятие № 6

Цель: Выработка уверенности в себе, умения отстаивать свою точку зрения.

Упражнения № 1. «Нападающий и защищающийся».

Время: 30 мин.

Цель: сплочение группы; формирование чувства доверия.

Оборудование: листы бумаги, газеты.

Упражнение №2 «Мои достижения»

Время: 45 мин.

Цель: Повышение самооценки в достижении целей.

Прощание: Время: 15 мин. С каким настроением уходите с тренингового занятия? - было ли вам интересно и что понравилось больше всего? - с чем новым вы познакомились на нашем сегодняшнем занятии?

Занятие № 7

Цель: закрепление представлений участников о своей уникальности, обогащение сознания позитивными, эмоциональноокрашенными образами личности.

Упражнение № 1. «Подарки»

Время: 20 мин.

Цель: сосредоточение внимания участников на позитивных аспектах и реалистичных установках в повседневной жизни.

Процедура проведения. Расслабьтесь, постарайтесь вспомнить о подарках, сделанных вам судьбой. Это могут быть люди, предметы, события и т.д. Обсуждение: Какие чувства вы переживали, когда жизнь дарила вам эти подарки? Что переживаете сейчас, вспоминая о них?

Упражнение № 2 «Рецепт на каждый день».

Время: 20 мин.

Цель: настрой на позитив.

Инструкция. Работа в группах. Участникам предлагается прослушать «рецепт на каждый день», проанализировать его составляющие и их воздействие на человека. Затем по аналогии придумать и представить аудитории свой рецепт, аргументировав его полезность.

Материал к упражнению «Рецепт на каждый день»:

1. Берем день и хорошо очищаем его от зависти, ненависти, огорчений, жадности, упрямства, эгоизма, равнодушия.
2. Добавляем три полные (с верхом) столовые ложки оптимизма.
3. Большую горсть веры, ложечку терпения, несколько зерен терпимости.

4. И, наконец, щепотку вежливости и порядочности по отношению ко всем.

5. Всю получившуюся смесь заливаем сверху любовью.

6. Готовое блюдо украшаем лепестками цветов доброты и внимания.

7. Подаем ежедневно с гарниром из теплых слов и сердечных улыбок, согревающих сердце и душу.

Упражнение № 3 «Зеркало»

Время: 20 мин.

Цель: Повышение самооценки.

Предлагается сесть по удобней, закрыть глаза и расслабиться. Когда все сели, успокоились, начинает звучать музыка и ведущий говорит свои слова: Закройте глаза и представьте, что вы находитесь в большой комнате с двумя зеркалами на противоположных стенах. В одном из них вы видите свое отражение. Ваш внешний вид, выражение лица, поза – все говорит о крайней степени неуверенности. Вы слышите, как робко и тихо вы произносите слова, а ваш внутренний голос постоянно твердит: «Я хуже всех!» Постарайтесь абсолютно слиться со своим отражением в зеркале и почувствовать полное погружение в болото неуверенности.

Упражнение №4 «Чемодан в дорогу»

Время: 20 мин.

Цель: Повышение самооценки в достижении целей.

Содержание: Каждому участнику предлагается «собрать» себе чемодан в долгую жизненную дорогу. В этот чемодан нужно сложить все то, что они узнали и чему научились на занятиях. После этого сдается в «багаж» – передается тренеру. Записи используются для оценки результативности тренинга.

Прощание.

Время: 10 минут.

Цель: Попрощаться с группой. Содержание: Ведущий благодарит всех за результативную работу и желает успехов в достижении важных

целей, силы воли в преодолении препятствий и хороших друзей, которые могут прийти на помощь.

Занятие 8.

Цель: развитие уверенности в себе, развитие умения принимать ответственность на себя, преодоление тревожности, связанной с принятием решения.

Упражнение №1. «Я гуляю в лесу с моим другом».

Время. 30 минут.

Ход проведения: Педагог говорит: «Я гуляю по лесу с моим другом (имя)». Тот, кого он назвал, должен подсесть к ведущему, а на освободившееся место садятся те, кто сидел рядом с пустым стулом (кто успеет). Тот, кто занял это место, произносит начальную фразу.

Упражнение №2. «Принимаю ответственность на себя».

Время: 20 минут.

Ход проведения: Вспомните и запишите все, за что вы несете личную ответственность в этой жизни (5 мин.)

Затем – обсуждение в группах по 3-4 человека. Каждая группа определяет самого ответственного, т.е. того, кто умеет наиболее аргументировано доказать, что он больше других принял на себя ответственности.

Рефлексия: Тяжело ли нести ответственность за что-то или за кого-то? Хотели ли бы вы уменьшить степень своей ответственности?

Упражнение №3. «Лабиринт».

Время: 20 минут.

Работа в парах. Так как вы достаточно ответственные люди, что видно из предыдущего упражнения, предлагаю игру, в которой вы можете проявить это качество.

Ваша задача – провести «слепого» через лабиринт из мебели так, чтобы он не ударился. Затем роли меняются.

Обсуждение: Кем быть легче – «слепым» или «поводырем»? Какие чувства испытывает человек, взявший на себя ответственность? Поблагодарите друг друга за то, что так хорошо оберегали здоровье друг друга.

Упражнение № 4. Релаксационное упражнение «Свеча» (автор – Л.Н. Рожина).

Время: 20 минут.

Вспоминаем пасхальные дни, заутреню. Вы выходите из храма и несете свечу, слегка прикрывая ее ладонью. Сотни людей идут так же, и весь город кажется осиянным: сверху светят звезды, а внизу растекаются по улицам и переулкам золотые огоньки. Вы загадали заветное желание; оно сбудется, если свеча не погаснет. Вы идете очень осторожно. Ласковый, тихий свет в душе. Свеча не погасла. Вы вносите ее в дом. В ее мерцающем пламени вам чудится нечто загадочное, таинственное. А на душе священно - грустно, светло, легко... Вы смотрите на загадочное сияние свечи и ощущаете что-то неизъяснимо – радостное, возвышающее, очищающее. Теплится свеча, тает...А мы медленно открываем лаза; еще несколько секунд прислушиваемся к пению своего сердца...

Занятие 9.

Цель: преодоление тревожности, связанной с планированием будущего, снятие эмоционального напряжения, релаксация.

Упражнение №1. «Книга».

Время: 20 минут.

Представьте себя книгой, лежащей на столе (или стоящей на полке). Сосредоточьтесь в сознании внутреннее состояние книги, ее покой, ее защищенность от внешних воздействий (благодаря обложке, застеклению полки, ее закрытости). Кроме того, важно увидеть глазами книги окружающий ее мир – комнату, мебель, стол, другие книги и раскрыть эмоциональный смысл каждой увиденной вещи

Упражнение №2. «Карта желаемых чувств».

Время: 20 минут.

Составьте карту желаемых чувств, которые вам хотелось бы пережить в ближайшее время. Спросите себя, в каких ситуациях можно пережить желаемые чувства? Что их может пробудить?

- Общение с друзьями, другом, подругой.
- Успехи в учебной деятельности.
- Общение с природой.
- Интересный досуг.
- Занятие любимым делом.
- Забота о других людях.
- Ваша внешность.
- Состояние здоровья.
- Материальные приобретения и т.д.

Разберитесь последовательно с каждой ситуацией. Запишите. Пожелайте себе таких переживаний, которые, несомненно, доставят вам удовольствие.

Обсуждение: Определите свое эмоциональное состояние «здесь и сейчас». Актуализируйте те состояния и переживания, которые вам особенно приятны.

Упражнение №3. «Твое будущее»

Время: 20 минут.

Человек стал тем, что он есть, не понимая этого. Джамбаттиста Вико

Вам, наверное, трудно согласиться с утверждением итальянского философа. Но если подумать, так часто и происходит. Многие не понимают себя, своих поступков, причин радости и грусти. Но проведенные занятия дают вам право помочь друг другу осознать процесс изменения своей личности, своего эмоционального состояния, т.е. становиться человеком понимающим, что происходит, в какую сторону идти.

Инструкция: По очереди каждый член группы садится в центр круга, а все остальные по очереди говорят ему о его будущем, выделяя:

- кем будет этот человек (профессиональное);
- кем будет в личной жизни (личное);
- человеческие качества (психологическое).

Можно работать в парах, письменно – отвечая на вопросы, а затем обмениваясь написанным.

Упражнение №4. Упражнение на мышечное расслабление «Дождик»

Цель: достижение мышечного расслабления, снятие внутреннего напряжения.

Время: 20 минут.

Становимся в тесный круг друг за другом.

Представьте, что вы оказались в джунглях. Погода сначала была великолепная, светило солнце, было жарко и душно. Но вот подул легкий ветерок. Прикоснитесь к спине стоящего впереди человека и совершайте легкие движения руками. Ветер усиливается (давление на спину увеличивается). Начался ураган (сильные движения). Затем пошел мелкий дождик. А вот начался ливень (движения пальцами ладони вверх-вниз). Пошел град (сильные постукивающие движения всеми пальцами).

Снова пошел ливень, застучал мелкий дождь, пронесся ураган, подул сильный ветер, затем он стал слабым, и все в природе успокоилось. Опять выглянуло солнце.

Занятие 10.

Цель: развитие коммуникативных навыков положительного утверждения личности, снижение тревожности, связанной с межличностным общением, формирование потребности в самоуважении

Упражнение №1. «Затейник» (психогимнастика).

Время: 15 минут.

Ведущий выходит за дверь. Группа выбирает «затейника», который будет показывать всем какое-то движение, а группа его повторяет.

Ведущий должен угадать, кто «затейник». Угаданный «затейник» становится ведущим.

Упражнение №2. «Контакты»

Цель: развить умение устанавливать контакты позволяет человеку почувствовать себя более уверенно в этом мире.

Время: 20 минут.

Студенты образуют два круга (внутренний неподвижный и внешний подвижный). По сигналу педагога-психолога внешний круг перемещается так, что каждый из его членов оказывается каждый раз перед новым партнером.

Разыгрываем ситуации встреч:

- человек, которого вы хорошо знаете, но давно не видели
- неизвестный человек, с которым надо познакомиться
- маленький ребенок, который чего-то испугался и вот-вот заплачет. Вам надо успокоить его.

- Вас сильно толкнули в автобусе. Оглянувшись, вы увидели пожилого человека

Рефлексия: С кем удалось установить хороший контакт? Что чувствовали в каждой новой ситуации, оказавшись перед новым человеком?

Упражнение №3. «Недовольство собой».

Время: 20 минут.

Разделите бумагу на две половинки. Слева, в колонку «Недовольство собой», запишите все, чем вы недовольны в себе сейчас, сегодня (5 мин.). После этого в правой колонке «Контраргументы» приведите контраргумент, то есть то, что можно противопоставить – чем довольны вы и окружающие вас люди уже сейчас.

Затем студенты объединяются в мини-группы по 3-4 человека и обсуждают записи.

Упражнение №4. «Впечатления».

Время: 15 минут.

Студенты разбиваются на пары и по очереди высказывают друг другу впечатления, которые произвел на них партнер.

Упражнение №5. «Восковая палочка».

Время: 20 минут.

Все становятся в круг. «Восковая палочка» в центре. Доверяясь полностью группе, «восковая палочка» свободно падает на руки участников группы.

Таким образом, нами была разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции, направленная на снижение уровня тревожности у студентов психологического факультета.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

После того, как мы провели коррекционную работу, нами была проведена повторная диагностика уровня ситуативной тревожности у студентов психологического факультета. Для повторной диагностики использовались те же методики, что и на констатирующем этапе. Результаты, полученные в ходе проведения контрольной диагностики представим ниже.

Рассмотрим результаты, полученные с помощью методики «Шкала оценки уровня ситуативной и личностной тревожности» Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина на контрольном этапе эксперимента рисунок 6 [ПРИЛОЖЕНИЕ 4, таблица 6].

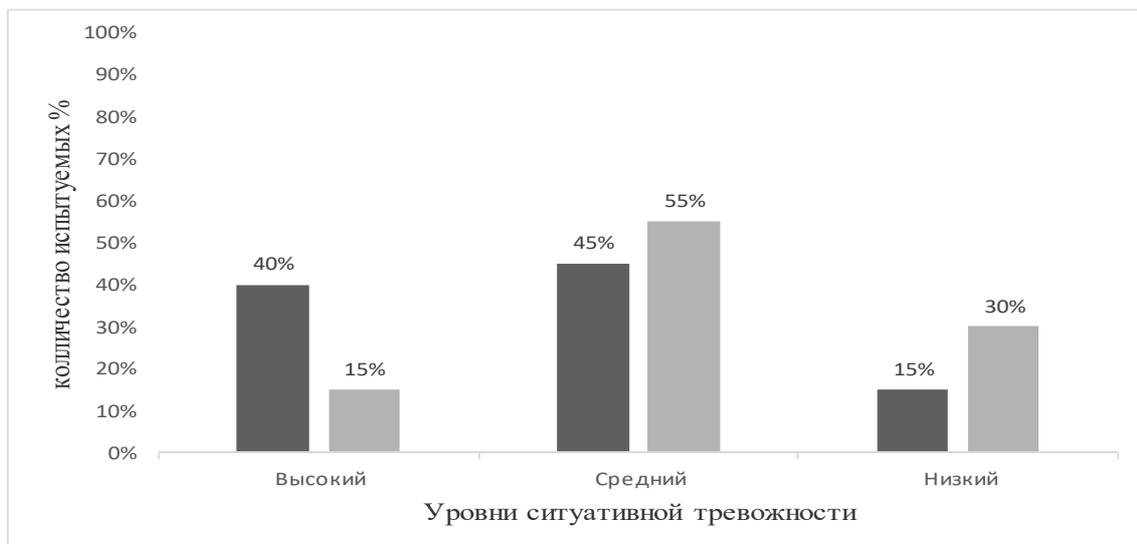


Рисунок 6 – Распределение уровней ситуативной тревожности у студентов психологического факультета по методике Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина до и после реализации программы

По данным, полученным на контрольном этапе эксперимента, мы видим, что высокий уровень ситуативной тревожности у студентов факультета психологии, принявших участие в нашем опытно-экспериментальном исследовании, несколько снизился: с 40% до 15%. Средний уровень ситуативной тревожности стал выше на 10% (с 45% до 55%). Низкий уровень ситуативной тревожности у студентов факультета психологии по результатам проведения на контрольном этапе опытно-экспериментального исследования методики «Шкала оценки уровня ситуативной и личностной тревожности» Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина вырос с 15% до 30%. Это говорит о том, что показатели ситуативной тревожности у студентов факультета психологии, принявших участие в нашем опытно-экспериментальном исследовании, качественно снизились, следовательно, мы можем говорить об эффективности проведенных со студентами занятий, направленных на коррекцию ситуативной тревожности студентов-психологов.

Второй методикой, которую мы провели на контрольном этапе опытно-экспериментального исследования, была методика «Шкала проявления тревожности», предложенная Дж. Тейлером. Результаты

оценивались в баллах, после чего исходя из набранных баллов студенты присуждался низкий, средний или высокий уровень проявления тревожности.

Сравним результаты, полученные на контрольном этапе эксперимента по методике «Шкала проявления тревожности», предложенная Дж. Тейлером (рисунок 7) [ПРИЛОЖЕНИЕ 4, таблица7].

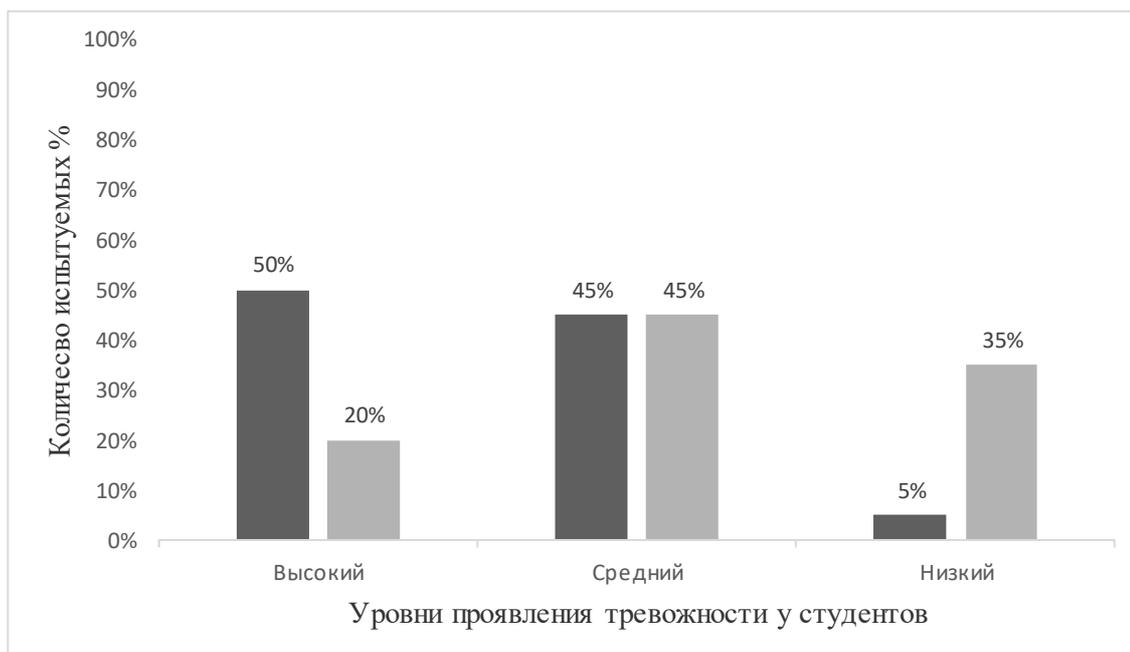


Рисунок 7 – Распределение уровней проявления тревожности у студентов-психологов по методике «Шкала проявления тревожности», предложенная Дж. Тейлером до и после реализации программы

Исходя из данных, полученных в ходе контрольной проверки уровня проявления тревожности у студентов-психологов по методике «Шкала проявления тревожности», предложенная Дж. Тейлером мы видим, что показатели высокого уровня проявления тревожности студентов-психологов, участвующих в эксперименте, резко снизились с 50% до 20%, а показатели низкого уровня проявления тревожности наоборот повысились и составляют 35% от всей группы, когда на начальном этапе эксперимента студентов-психологов с низким уровнем проявления тревожности было всего 5%. Показатели среднего уровня проявления тревожности у студентов-психологов по методике «Шкала проявления тревожности», предложенная Дж. Тейлером остались неизменными и

составляют 45%. Это в очередной раз подтверждает эффективность проведенных занятий, направленных на коррекцию ситуативной тревожности у студентов факультета психологии.

Последней методикой, которую мы провели на контрольном этапе опытно-экспериментального исследования, была методика «Методика изучения уровня тревожности», предложенная Б.Н. Филлипсом. Результаты представлены на рисунке 8. [ПРИЛОЖЕНИЕ 4, таблица 8].

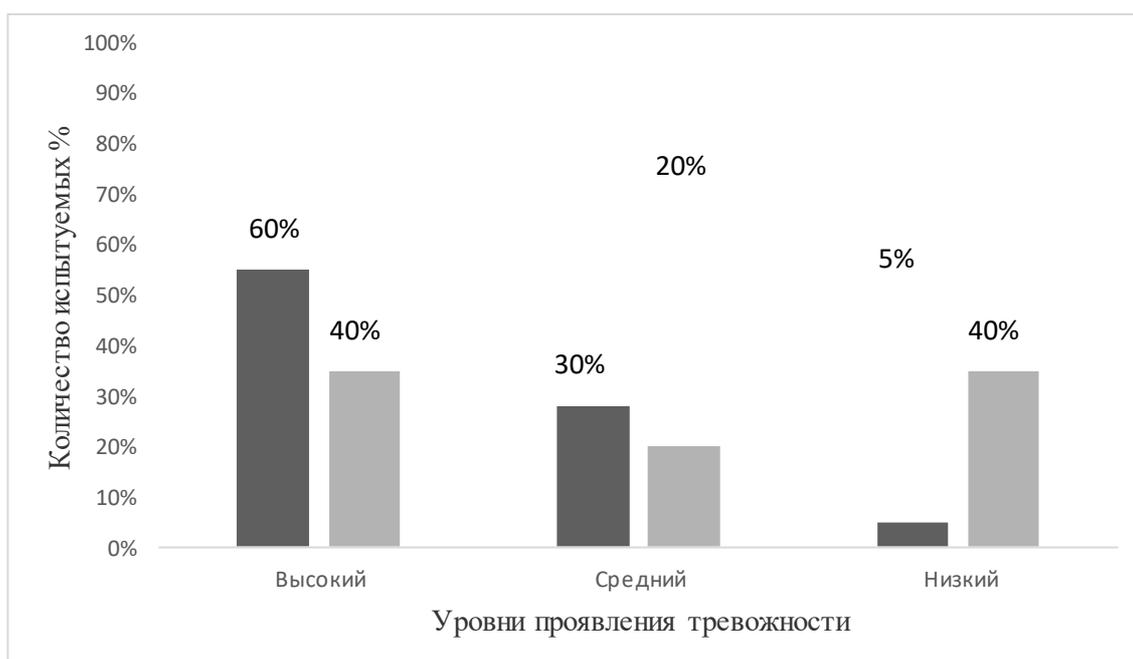


Рисунок 8 - Распределение уровней проявления тревожности по результатам проведения методики «Изучение уровня тревожности», предложенной Б.Н. Филлипсом, до и после реализации программы

Исходя из результатов, полученных в ходе контрольной проверки уровня проявления тревожности по методике «Методика изучения уровня тревожности», предложенной Б.Н. Филлипсом, мы видим, что показатели высокого и среднего уровня проявления тревожности у студентов факультета психологии, принявших участие в нашем исследовании, значительно снизились. Высокий с 60% до 40%, средний с 30% до 20%, а результаты низкого уровня проявления тревожности резко выросли с 5% до 40%. Это вновь подтверждает эффективность проведенных занятий и

упражнений, направленных на коррекцию ситуативной тревожности у студентов факультета психологии.

Для проверки эффективности программы, направленной на коррекцию ситуативной тревожности у студентов факультета психологии, был проведен расчет Т-критерия Вилкоксона по результатам методики «Шкала оценки уровня ситуативной и личностной тревожности» Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина которые представлены в приложении 3 в таблице 7 и на рисунке 9.

Можно ли утверждать, что значения, полученные в результате проведения методики «Шкала оценки уровня ситуативной и личностной тревожности» Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина, уровень проявления ситуативной тревожности у студентов-психологов на этапе констатирующего эксперимента и на этапе контрольного эксперимента будут иметь сдвиг в сторону уменьшения?

Сформулируем гипотезы:

H0: Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня ситуативной тревожности студентов не превосходит интенсивности сдвигов в направлении повышения уровня ситуативной тревожности.

H1: Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня ситуативной тревожности студентов превышает интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня ситуативной тревожности.

Сумма рангов равна 120, что соответствует расчетной:

$$\sum R_1 = \frac{N(N+1)}{2} = \frac{15(15+1)}{2} = 120$$

Подсчитываем сумму рангов не типичных значений по формуле:

$$T = \sum R$$

Где R, - ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

Результат: $T_{\text{эмп}} = 7$

Критические значения T при n=15

Определяем критические значения T для n=15

$$T_{кр} = 30 \text{ при } p \leq 0,05$$

$$19 \text{ при } p \leq 0,01$$

Строим соответствующую ось значимости:

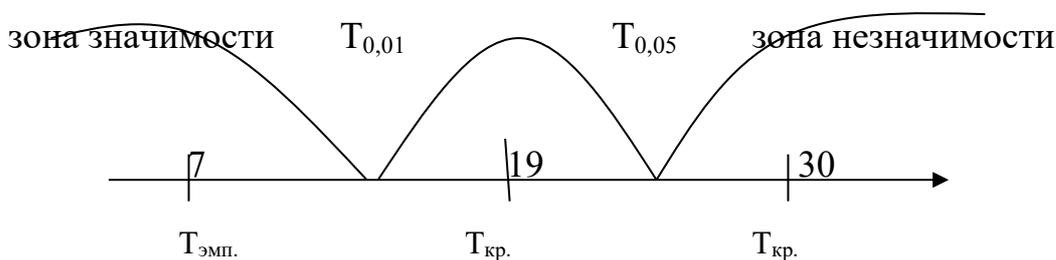


Рисунок 9 – Ось значимости

Вывод: Полученное $T_{эмп}$ находится в зоне значимости, H_0 – отвергается, H_1 – принимается. Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня ситуативной тревожности студентов превосходит интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня ситуативной тревожности.

Данные, которые получены в результате применения метода математической статистики T – критерия Вилкоксона свидетельствуют о том, что в группе студентов факультета психологии после проведения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности, сдвиг произошел. Следовательно, мы можем говорить о том, что наша гипотеза нашла своё подтверждение: уровень ситуативной тревожности студентов факультета психологии изменился в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции.

3.3 Психолого-педагогические рекомендации, направленные на снижение ситуативной тревожности у студентов-психологов

В ситуации повышенной тревожности человек должен помнить о трех вещах:

Какой бы ни была ситуация, у вас есть возможность повлиять на нее и изменить ее к лучшему;

Дальнейшее развитие событий зависит от того, какие действия вы предпримете сейчас;

И в-третьих, не забывайте, что вы не одиноки в своей проблеме, каждый человек в своей жизни испытывал тревогу, в той или иной степени.

Существует простое упражнение для снижения тревожности.

Сначала возьмите лист бумаги и запишите тревожные события, которые могут произойти. Затем вы должны оценить каждое из них по десятибалльной шкале в соответствии с вероятностью наступления события.

Оценив каждое событие, вы должны начать работу с событием, которому вы присвоили наивысшую оценку. Допустим, вы точно знаете, что произойдет что-то плохое, в этот момент постарайтесь не думать о том, что это произойдет, вместо этого постарайтесь подумать о действиях, которые вы можете предпринять, чтобы избежать этого события.

Затем запишите все возможные выходы из ситуации. Если вы добавите возможные сроки выполнения этих пунктов, у вас будет план действий в критической ситуации.

В целом, вы должны быть уверены в том, что сможете справиться с любой ситуацией, и тогда ваша тревожность уменьшится.

Рекомендации для студентов:

1. Хорошо организованный распорядок дня будет способствовать успешной подготовке к экзаменам. При планировании своего рабочего дня следует учитывать особенности своего организма, например, являетесь ли вы ночным или утренним человеком, и в зависимости от этого загружать наиболее продуктивный график учебы. Лучшее время для занятий - с 9 утра до 13:00 и с 16:30 до 19:30. Каждый день найдите возможность проводить от 1 до 1,5 часов на свежем воздухе и уделять время физическим упражнениям. После 2-3 часов работы обязательно делайте перерыв на 30-40 минут (занимайтесь спортом, гуляйте на свежем

воздухе). Известно, что чередование умственной и физической активности - профилактика утомления. Прекратите физическую активность за 3 часа до сна. Получение достаточного количества сна также очень важно. Должно пройти не менее 8 часов. Вы также можете позволить себе спать днем, не более полутора часов.

2. Правильное питание - одно из условий успешной подготовки к экзаменам. Она должна быть разнообразной, богатой витаминами, а непосредственно перед экзаменом прием пищи должен быть легким.

3. Обратите внимание на организацию вашего рабочего места. На рабочем столе разложите все необходимые предметы в удобном порядке, уберите ненужные предметы. Разместите на рабочем столе и на стенах предметы и картины в оттенках желтого или фиолетового, так как эти цвета повышают интеллектуальную активность.

4. Составьте план занятий, определив для себя конкретную задачу на каждый день, т.е. что изучать сегодня. Когда вы читаете учебник, подчеркивайте основные моменты. Научитесь самостоятельно составлять краткий конспект, набросок вашего ответа на каждый вопрос, желательно на бумаге. Повторите материал для каждого вопроса.

5. При изучении и повторении материала помните правило "стирания следов". Запомнить материал - значит оставить "отпечатки" в своей памяти. При изучении схожего материала "следы" накладываются друг на друга и стираются. Чередуйте гуманитарные и естественные науки. Изученный материал следует повторить через 20 минут. Если это сделано, то запоминается 70% информации, если нет, то только 30%. Используйте все возможные каналы восприятия: говорите вслух, рисуйте диаграммы, пиктограммы, отмечайте опорные слова.

Методика повторения.

Повторение - это воспроизведение прочитанного своими словами.

Время, отведенное на подготовку к экзаменам, используется не всеми студентами эффективно. Предложенный способ повторения был

многokrатно опробован и дает хорошие результаты. Однако следует помнить о двух вещах.

Это повторение того, что вы уже изучили и освоили ранее.

В процессе повторения следует строго придерживаться следующих рекомендаций:

- первое повторение сразу после окончания чтения;
- второе повторение через 20 минут;
- третье повторение через 8 часов;
- четвертое повторение через 24 часа (желательно перед сном).

Многие считают, что одной последней ночи недостаточно, чтобы полностью подготовиться к экзамену. Это ошибка. Вы устали, и вам не нужно перетруждать себя. Вместо этого прогуляйтесь вечером и примите душ перед сном. Высыпайтесь как можно больше, чтобы просыпаться с "боевым настроем".

Рекомендации для педагогов по снижению тревожности студентов:

1. Для снижения тревожности у студентов преподаватели должны переключить внимание с неуспевающих студентов, чтобы помочь им осознать свои учебные цели и создать чувство уверенности в своем успехе. В оценке улучшений должно быть меньше критики и больше поощрения. Педагог не должен сравнивать студента с другими; акцент делается на сравнении с самим собой. Если упоминаются недостатки и ошибки, это следует делать в мягкой форме, указывая также на сильные стороны студента или выражая уверенность в том, что препятствия могут быть преодолены.

2. Необходимо более мягко оценивать студентов с низким прогрессом. Для слабоуспевающих студентов следует отмечать самые маленькие успехи, а их неудачи не должны быть в центре постоянного внимания. Важно мотивировать этих студентов на успех, включив их в свою социальную жизнь.

3. Важно проявлять уважение к студентам независимо от их достижений. Доверительный контакт между преподавателем и студентом, теплые эмоциональные отношения также могут снизить общую тревожность у студента.

4. Нет необходимости направлять студента с "хорошей" успеваемостью к совершенству. Студент может поделиться своими знаниями и не подвести педагога и группу.

5. Необходимо построить лекционные и семинарские занятия таким образом, чтобы мотивацией деятельности студентов был интерес к процессу приобретения знаний, увлеченность, ведь приятное занятие не может быть связано с чувством тревоги и страха. Важно использовать фотографии, слайды, репродукции, компьютерные технологии.

6. Требования преподавателя должны быть четкими, понятными и последовательными, одинаковыми для всех. У преподавателя не должно быть «любимых» и «нелюбимых» студентов.

7. Необходимо учитывать возраст, индивидуальные особенности студента, его темперамент, состояние здоровья. Как правило, первокурсники приходят в вуз замкнутыми, неуверенными, их часто посещает чувство тревоги. Исходя из этого, с первых же пар необходимо установить взаимопонимания со студентами и поддерживать их в дальнейшем.

8. В деятельности педагога по снижению тревожности студентов также важно сдерживать и использовать приемы саморегуляции.

Психологические советы для педагогов, готовящих студентов к экзаменам:

1. Сосредоточьтесь на положительных аспектах и сильных сторонах студента.

2. Постарайтесь помочь молодым людям поверить в себя и свои способности.

3. Помогите им избежать ошибок и поощряйте их максимально использовать свои способности во время экзаменационного периода.

4. Подбадривайте их, когда у них что-то не получается, и вселяйте в них уверенность в том, что они учатся в университете и что ошибки в обучении неизбежны.

5. Подробно объясните студентам, как будет проходить экзамен, чтобы каждый имел целостное представление о всей процедуре экзамена.

6. Приложите усилия к тому, чтобы родители оказывали всестороннюю помощь и поддержку студентам во время сессии.

7. Учитывайте индивидуальные психофизиологические особенности студентов при подготовке и проведении экзамена. Психофизиологические особенности - это устойчивые природные характеристики человека, которые не изменяются с возрастом и отражаются в скорости мыслительных и речевых процессов, в продуктивности психической деятельности.

Доступные способы снижения ситуативной тревожности включают:

1. Использование элементов арт-терапии (искусства и терапии) в виде любых свободных набросков, письменных заметок, независимо от качества рисунков или написания. Это упражнение, которое дает волю нашим чувствам и сомнениям и позволяет взглянуть на них со стороны.

2. Вербализация ощущаемой тревоги в форме неуверенного общения или многократного проговаривания вслух всего, что действительно беспокоит и тревожит человека.

3. Использование арт-терапии: способ справиться с тревогой с помощью творчества.

4. Занятия спортом или ручные навыки.

5. Дыхательные упражнения, помогающие отвлечься, изменить, снять мышечное напряжение и тревогу в мыслях.

6. Использование позитивных родительских установок, таких как "верь в себя, у тебя все получится", а не "у тебя больше не получится".

Такой подход помогает остановить поток негативных мыслей и перейти к конструктивному решению.

7. Прояснение реальности в виде четырех самовопросов: "Правда ли это?", "Могу ли я быть абсолютно уверен, что это правда?", "Какую реакцию вызывают во мне эти мысли?", "Кем бы я был без этих мыслей?". Эта техника помогает уменьшить беспокойство, когда человек не знает, как себя вести, потому что кто-то собирается рассердиться. Ответы на эти вопросы помогают осознать относительность своих убеждений и позволяют увидеть совершенно разные решения проблемы.

Преодолению тревожности также способствует внесение корректив в семейное окружение, образование, работу и всю структуру межличностных отношений с учетом вышеуказанных причин ситуативной и личностной тревожности.

Выводы по третьей главе

Нами была проведена повторная диагностика ситуативной тревожности студентов факультета психологии. Исходя из результатов, полученных в ходе контрольной проверки уровня проявления тревожности по методике «Методика изучения уровня тревожности», предложенная Б.Н. Филлипсом, мы видим, что показатели высокого и среднего уровня проявления тревожности у студентов факультета психологии, принявших участие в нашем исследовании, значительно снизились. Высокий с 60% до 40%, средний с 30% до 20%, а результаты низкого уровня проявления тревожности резко выросли с 5% до 40%. Это вновь подтверждает эффективность проведенных занятий и упражнений, направленных на коррекцию ситуативной тревожности у студентов факультета психологии.

Данные, которые получены в результате применения метода математической статистики Т – критерия Вилкоксона свидетельствуют о том, что в группе студентов факультета психологии после проведения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной

тревожности, сдвиг произошел. Следовательно, мы можем говорить о том, что наша гипотеза нашла своё подтверждение. Так, уровень ситуативной тревожности студентов факультета психологии, возможно, изменится, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции.

Для снижения ситуативной тревожности и в рамках проведения программы психолого-педагогической коррекции мы составили психолого-педагогические рекомендации студентам факультета психологии, которые можно применять в повседневной жизни, а не только в период экзаменационной сессии.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Тревожность - это индивидуальная психологическая черта, которая отражает переживание эмоционального дискомфорта и предчувствие надвигающейся опасности.

Ситуативная тревожность, характеризуется состоянием человека в конкретный момент времени и связана с внешними факторами, создающими "жизненную" или социальную угрозу. Эта тревога реагирует на изменения в обстоятельствах, которые субъект воспринимает как стресс.

Анализ психолого-педагогических исследований позволил разработать модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у студентов психологического факультета, а также реализовать проблему исследования "Дерево целей" ситуативной тревожности, которая подчинена общей цели - теоретически обосновать и экспериментально применить программу психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у студентов факультета психологии.

Психолого-педагогическое исследование проводилось в 3 этапа: поисково-подготовительный этап, экспериментально-экспериментальный этап, контрольно-обобщающий этап. Представленные этапы, методы и методики полностью отвечают целям и задачам исследования.

Для исследования проблемы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов факультета психологии нами был проведен констатирующий эксперимент, в ходе которого были использованы: методика Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности»; методика Ю.Л. Ханина «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности».

Результаты констатирующего этапа опытно-экспериментального исследования позволили сделать вывод о том, что по результатам проведения всех трёх методик, у студентов преобладает высокий уровень

проявления ситуативной тревожности. В связи с этим, на формирующем этапе опытно-экспериментального исследования, нами была разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у студентов факультета психологии.

С помощью разработанной программы психолого-педагогической коррекции, мы попытаемся создать необходимые условия для работы с коррекционной группой, снижению ситуативной тревожности, поднятию самооценки, исключению болезненной раздражительности и дальнейшему сплочению группы.

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности студентов факультета психологии.

В содержание программы входят лекционные и практические занятия в объеме 15 часов (10 занятий по 1,5 часа).

После того, как мы провели коррекционную работу, нами была проведена повторная диагностика уровня ситуативной тревожности у студентов психологического факультета. Для повторной диагностики использовались те же методики, что и на констатирующем этапе.

Исходя из результатов, полученных в ходе контрольной проверки уровня проявления тревожности по методике «Методика изучения уровня тревожности», предложенная Б.Н. Филлипсом, мы видим, что показатели высокого и среднего уровня проявления тревожности у студентов факультета психологии, принявших участие в нашем исследовании, значительно снизились.

Высокий с 60% до 40%, средний с 30% до 20%, а результаты низкого уровня проявления тревожности резко выросли с 5% до 40%. Это вновь подтверждает эффективность проведенных занятий и упражнений, направленных на коррекцию ситуативной тревожности у студентов факультета психологии.

Для проверки эффективности программы, направленной на коррекцию ситуативной тревожности у студентов факультета психологии,

был проведен расчет Т-критерия Вилкоксона по результатам методики «Шкала оценки уровня ситуативной и личностной тревожности» Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина

Данные, которые получены в результате применения метода математической статистики Т – критерия Вилкоксона свидетельствуют о том, что в группе студентов факультета психологии после проведения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности, сдвиг произошел.

Следовательно, мы можем говорить о том, что наша гипотеза нашла своё подтверждение. Так, уровень ситуативной тревожности студентов факультета психологии, возможно, изменится, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции.

Мы считаем, что для усовершенствования психолого-педагогической коррекции стоит добавить индивидуальные занятия по повышению уверенности в себе, для тех студентов, которые нуждаются в коррекции самооценки. Так как зачастую низкая самооценка ведет к неадекватному представлению ситуаций и большей вероятности появления чувства тревоги. Для снижения ситуативной тревожности и в рамках проведения программы психолого-педагогической коррекции мы составили психолого-педагогические рекомендации студентам факультета психологии, которые можно применять в повседневной жизни, а не только в период экзаменационной сессии. Данная необходимость основывается на глобальной проблеме студенческого возраста в силу того, что студенты на современном этапе составляют новое поколение, от которого зависит будущее в целом.

Таким образом, цель исследования достигнута, задачи решены, гипотеза подтвердилась.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова, А. А. Влияние условий обучения на проявление агрессивности у подростков [Текст] / А. А. Абрамова // Тюменский медицинский журнал. – 2014. – № 1. – С. 3-6
2. Александров, А. Г. Изменение уровней тревожности студентов в условиях учебной деятельности [Текст] / А. Г. Александров, П. И. Лукьянёнок // Научное обозрение. Медицинские науки. – 2016. – № 6. – С. 5-15.
3. Аракелов, Г. Г. Стресс-факторы, влияющие на формирование психосоциальной устойчивости личности в период студенчества [Текст] / Г. Г. Аракелов // Психологическая наука и образование. – Москва, 2018. – С. 69-78.
4. Аркаева, М. Ю. Изучение влияния ситуативной тревожности на учебную мотивацию младших школьников [Электронный ресурс] / М. Ю. Аркаева // Научно-методический журнал «Концепт». – 2015. – Т. 18. – С. 51-55. – Режим доступа: <https://e-koncept.ru/2015/95162.htm> – Загл. с экрана
5. Асадчикова, А. А. Тревожность и агрессивность, дестабилизирующие факторы формирования личности [Текст] / А. А. Асадчикова // Тюменский государственный нефтегазовый университет. – Тюмень, 2014. – С. 232-234.
6. Батаршев, А. В. Базовые психологические свойства и самоопределение личности [Текст]: практическое руководство по психологической диагностике / А. В. Батаршев. – Санкт-Петербург.: Речь, 2018. – 449 с.
7. Батурина, О. С. Роль «Психологической гостиной» в развитии межличностной толерантности студентов вузов, проживающих в общежитии [Текст] / О. С. Батурина // Прикладная психология. – Екатеринбург, 2020. – С. 56-60.

8. Бодалёв, А. А. Общая психодиагностика [Текст] / А. А. Бодалёв, В. В. Столин. – Санкт-Петербург : Речь, 2012. – 148 с.
9. Бусыгина, И. С. Внутриличностные ресурсы стрессоустойчивости личности [Текст] / И. С. Бусыгина // Вестник Южно-Уральского государственного университета. – Серия: Психология. – 2018. – Т. 6. – № 2. – С. 93-97.
10. Бычкова, С. Е. Особенности тревожности студентов разных направлений подготовки [Электронный ресурс] / С. Е. Бычкова, В. С. Клемес // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 39. – С. 2056–2060. – Режим доступа <https://e-koncept.ru/2017/970738.htm> – Загл. с экрана.
11. Варданян, Ю. В. Развитие профессиональной компетентности студента как субъекта педагогического общения в процессе изучения психики [Текст] / Ю. В. Варданян // Интеграция образования. – 2018. – № 4. – С. 38-44.
12. Василюк, Ф. Е. Психология переживания: Анализ преодоления психических ситуаций [Текст] / Ф. Е. Василюк. – М.: Издательство МГУ, 2016. –186 с.
13. Волков, Б. С. Методология и методы психологического исследования [Текст]: учебное пособие / Б. С. Волков, Н. В. Волкова. – Москва : Кнорус, 2014. – 344 с.
14. Волков, Б. С. Психология юности и молодости [Текст] / Борис Волков. – Москва : Изд. Трикста, 2013. – 255 с.
15. Габдреева, Г. Ш. Роль переживаний в рефлексивной регуляции состояний [Текст] / Г. Ш. Габдреева // Ученые записки Казанского университета. – Т. 156. – Кн. 6. Гуманитарные науки. – 2014. – С. 164-175.
16. Долгова, В. И. Моделирование психологопедагогической коррекции ситуативной тревожности подростков в период прохождения государственной итоговой аттестации [Текст] / В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец, М. В. Купцов // Ученые записки университета им. П.Ф.

Лесгафта. – Москва, 2016. – № 5 (135). – С. 272-278.

17. Долгова, В. И. Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста [Электронный ресурс] / В. И. Долгова, Е. В. Барышникова, М. С. Саркисян // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2015. – Т. 31. – С. 101-105. – Режим доступа: <https://e-koncept.ru/2017/970830.htm> – Загл. с экрана.

18. Долгова, В. И. Формирование эмоциональной устойчивости личности [Текст] / Валентина Долгова. – СПб.: изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2019. – 167 с.

19. Дорофеева, Н. В. Учет психофизиологических и психодинамических особенностей студентов в образовательном процессе [Текст] / Н. В. Дорофеева // Педагогическое образование и наука. – Москва, 2021. – № 11. – С. 86-88.

20. Дубовская, Е. М. Социальная психология малой группы [Текст] / Е. М. Дубовская, Р. Л. Кричевский. – Москва: изд-во Аспект-Пресс, 2019. – 318 с.

21. Душков, Б. А. Психология человекознания [Текст] / Б. А. Душков. – Москва: изд-во Персэ, 2013. – 477 с.

22. Зимняя, И. А. Педагогическая психология [Текст] / И. А. Зимняя. – Москва: изд-во Лотос, 2002. – 384 с.

23. Зинченко, В. П. Психологический словарь [Текст] / В. П. Зинченко. – Москва: Астрель: АСТ: Транзиткнига, 2017. – 479 с.

24. Зорко, Ю. А. Психические и поведенческие расстройства у студентов [Текст] / Ю. А. Зорко. – Москва: Юрайт, 2019. – 215 с.

25. Иванова, Н. Г. Профессиональное самосознание в контексте личностно-профессионального становления будущих психологов [Текст] : коллективная монография / Н. Г. Иванова // Актуальные психолого-педагогические, философские, экономические и юридические проблемы современного российского общества. – Ульяновск: Зебра, 2017. – С.75-93.

26. Киршбаум, Э. И. Психические состояния [Текст] / Э. И. Киршбаум, А. И. Еремеева. – Владивосток: Изд-во Владивосток, 2014. – 512 с.
27. Климовец, О. А. Клиническая психология [Текст] / О. А. Климовец. – Санкт-Петербург: Питер, 2013. – 985 с.
28. Кондаш, О. Волнение: страх перед испытанием [Текст] / О. Кондаш. – Киев: Изд-во Киев, 2020. – 128 с.
29. Костина, Л. М. Методы диагностики тревожности [Текст] / Л. М. Костина. – Санкт-Петербург : Питер, 2017. – 126 с.
30. Кузнецов, Д. Демобилизирующая тревожность [Текст] / Д. Кузнецов // Школьный психолог. – Москва, 2015. – № 2. – С. 47-49.
31. Кузнецова, Е. Н. Профессиональные особенности проявления страхов у студентов-медиков и студентов-педагогов [Текст] / Е. Н. Кузнецова // Личность: культура и образование. – Ставрополь, 2018. – С. 105-109.
32. Левитов, Н. Д. О психических состояниях человека [Текст] / Н. Д. Левитов. – Москва: изд-во Просвещение, 2014. – 343 с.
33. Левитов, Н. Д. Психические состояния беспокойства и тревоги [Текст] / Н. Д. Левитов // Вопросы психологии. – Москва, 2018. – № 1. – С. 17-24.
34. Леонтьев, Д. А. Экзистенциальная тревога и как с ней бороться [Текст] / Д. А. Леонтьев // Московский психотерапевтический журнал. – 2018. – № 2. – С. 24-35.
35. Лисовский, В. Т. Социализация молодежи. Возрастная психология. Детство, отрочество, юность [Текст]: хрестоматия / В. Т. Лисовский, А. В. Лисовский. – Москва: изд-во Академия, 2020. – 534 с.
36. Лурия, А. Р. Лекции по общей психологии [Текст]: учеб. пособие / Александр Лурия. – Санкт-Петербург : Питер, 2013. – 320 с.
37. Магун, В. С. Потребности и психология социальной деятельности личности [Текст] / Владимир Магун. – Липецк : Наука, 2019.

– 348 с.

38. Маклаков, А. Г. Общая психология [Текст] / Анатолий Маклаков. – Москва : Питер, 2012. – 320 с.

39. Макшанцева, Л. В. Диагностика и профилактика тревожности у дошкольников [Текст] / Людмила Макшанцева. – Москва : МГППИ, 2017. – 270 с.

40. Мойкин, Ю. В. Психофизиологические основы профилактики перенапряжения [Текст] / Ю. В. Мойкин. – Москва: Медицина, 2017. – 256 с

41. Молоканов, А. В. Исследование ситуативной тревожности студентов 1-го курса факультета психологии в период экзаменационной сессии [Электронный ресурс] / А. В. Молоканов, О. А. Кондратьева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 39. – С. 2341-2345. – Режим доступа: <https://e-koncept.ru/2017/970795.htm> – Загл. с экрана.

42. Мэй, Р. Смысл тревоги [Текст] / Р. Мэй. – Санкт-Петербург.: Издательство «Речь», 2006. – 432 с.

43. Мэй, Р. Проблема тревоги [Текст] / Р. Мэй. – Москва: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2006. – 232 с.

44. Ольшанский, В. Б. Личность и социальные ценности [Текст] / В. Б. Ольшанский. – Москва: Просвещение, 2021. – 339 с.

45. Пасынкова, Н. Б. Связь уровня тревожности подростков с эффективностью их интеллектуальной деятельности [Текст] / Н. Ю. Пасынкова // Психологический журнал. – Москва, 2011. – № 1. – С. 169-174.

46. Петров, В. Ю. Методология и методы психологических исследований [Текст] : курс лекций / В. Ю. Петров. – Москва: «Весть», 2019. – 195 с.

47. Петрожитская, Д. В. Эмпирическое исследование тревожности у студентов педагогического вуза [Текст] / Д. В. Петрожитская, Н. Г.

Иванова // Молодой ученый. – 2020. – № 20 (310). – С. 651-653.

48. Прихожан, А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика [Текст] / А. М. Прихожан. – Воронеж: НПО «МОДЕК», 2007. – 304 с.

49. Прохоров, А. О. Особенности психических состояний личности в обучении [Текст] / А. О. Прохоров // Психологический журнал. – Москва, 2014. – Т. 12. – № 1. – С. 47-54.

50. Психологические и психофизиологические особенности студентов [Текст] : практикум для студентов. – Москва: изд-во АКАДЕМИЯ, 2018. – 150 с.

51. Психолого-педагогические аспекты адаптации студентов к учебному процессу в ВУЗе [Текст] : практикум для студентов. – Москва: изд-во ШТИИЦА, 2016. – 114 с.

52. Реан А. А. Практическая психодиагностика личности [Текст] : учеб. пособие / Артур Реан. – Санкт-Петербург: Изд - во С.-Петерб. ун-та, 2012. – 221 с.

53. Реан А. А. Психология изучения личности [Текст] : учебное пособие / Артур Реан. – Санкт-Петербург: Изд-во Питер, 2009. – 256 с.

54. Резникова, Е. В. Психолого-педагогическая программа коррекционной работы [Текст] : методическое пособие / Е. В. Резникова. – Челябинск: Цицеро, 2018. – 107 с.

55. Романова, Е. С. Графические методы в практической психологии [Текст] / Евгения Романова. – Санкт-Петербург : Речь, 2018. – 416 с.

56. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии [Электронный ресурс] / Сергей Рубинштейн. – Санкт-Петербург: Питер. – режим доступа: <http://www.koob.ru/lapp/mem> – Загл. с экрана.

57. Савенков, А. И. Педагогическая психология [Текст] / Анатолий Савенков. – Москва : Академия, 2019. – 416 с.

58. Сапогова, Е. Е. Психология развития человека [Текст] / Елена

Сапогова. – Москва : Аспект Пресс, 2020. – 460 с.

59. Сидоренко ,Е. В. Методы математической обработки в психологии [Текст] / Е. В. Сидоренко. – Москва: Речь, 2007. – 350 с.

60. Соловьева, С. Л. Тревога и тревожность: теория и практика [Текст] / С. Л. Соловьева // Медицинская психология в России. Санкт-Петербург, 2018. – № 6. – С. 89-96.

61. Фаустов, А. С. Коррекция уровня экзаменационного стресса у студентов как фактор улучшения их здоровья [Текст] / А. С. Фаустов, Ю. В. Щербатых // Здравоохранение Российской Федерации. – Москва, 2001. – № 4. – С. 38-39.

62. Фрейд, З. Проблема тревоги [Текст] / Фрейд Зигмунд. – Москва: Изд. АСТ, 2016. – 544 с.

63. Фрейд, З. Психология «Я» и защитные механизмы [Текст] / Фрейд Зигмунд. – Москва: изд-во Педагогика, 2003. – 144 с.

64. Хрестоматия. Тревога и тревожность [Текст] : хрестоматия. – Санкт-Петербург: изд-во Питер, 2001. – 150 с.

65. Хуторная, М. Л. Развитие стрессоустойчивости студентов в экзаменационный период [Текст] / М. Л. Хуторная. – Тамбов: Грамота, 2017. – 186 с.

66. Черникова, О. А. Исследование эмоциональной устойчивости в условиях напряженной деятельности [Текст] / О. А. Черникова // Тезисы сообщений на XVIII Международном психологическом конгрессе. – Санкт-Петербург: из-во Питер, 2019. – 507 с.

67. Юсупова, Р. Б. Изучение самооценки старших подростков [Электронный ресурс] / Р. Б. Юсупова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 10. – С. 341– 345. – Режим доуцспа: <http://e-koncept.ru/2015/95112.htm> – Загл. с экрана.

68. Юсупова, Р. Б. Использование метода целеполагания при изучении ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ [Текст] / Р. Б. Юсупова, Н. В. Крыжановская //

Педагогическое и психологическое образование. – Москва, 2017. – С. 9-16.

69. Юсупова, Р. Б. Моделирование психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ [Текст] / Р. Б. Юсупова, Н. В. Крыжановская // Педагогическое и психологическое образование. – Москва, 2018. – С. 351-356.

70. Яроцкий, А. И. Эмоции человека в нормальных и стрессорных условиях [Текст] /А. И. Яроцкий. – Гродно: изд-во ГрГУ, 2021. – 494 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методика Ч.Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности

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.

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 приведенных 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.

Таблица 1 - Бланк 1. Шкала ситуативной тревожности (СТ)

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, 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

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 – умеренная;
- 45 и более - высокая.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам.

Для низкотревожных людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Состояние реактивной (ситуационной) тревоги возникает при попадании в стрессовую ситуацию и характеризуется субъективным дискомфортом, напряженностью, беспокойством и вегетативным возбуждением. Естественно, это состояние отличается неустойчивостью во времени и различной интенсивностью в зависимости от силы воздействия стрессовой ситуации. Таким образом, значение итогового показателя по данной подшкале позволяет оценить не только уровень актуальной тревоги испытуемого, но и определить, находится ли он под воздействием стрессовой ситуации и какова интенсивность этого воздействия на него.

Личностная тревожность представляет собой конституциональную черту, обуславливающую склонность воспринимать угрозу в широком диапазоне ситуаций. При высокой личностной тревожности каждая из этих ситуаций будет обладать стрессовым воздействием на субъекта и вызывать у него выраженную тревогу. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Сопоставление результатов по обеим подшкалам дает возможность оценить индивидуальную значимость стрессовой ситуации для испытуемого. Шкала Спилбергера в силу своей относительной простоты и эффективности широко применяется в клинике с различными целями: определение выраженности тревожных переживаний, оценка состояния в динамике и др.

Методика Дж. Тейлор «Шкала проявления тревожности»

Цель: Данный тест направлен на изучение психологического состояния личности через диагностику таких психических состояний как тревожность, неуверенность в себе, болезненная раздражительность. Шкала ситуативной тревожности. Методика взята из книги «Прикладная психология в высшей школе». Она является модификацией опросника Ж. Тейлор. Методика позволяет оценить уровень развития личностной тревожности.

Инструкция. Вам предлагается согласиться с рядом положений опросника или отвергнуть, их поставив рядом с соответствующим номером протокола знак «+» или

Текст опросника:

1. Мне с трудом удается сосредоточить внимание на лекции.
2. Отступление преподавателя от основной темы лекции сильно отвлекает меня.
3. Меня постоянно тревожат мысли о предстоящем зачете или экзамене.
4. Временами мне кажется, что мои знания по тому или иному предмету ничтожны.
5. Отчаявшись выполнить какое-либо задание, я обычно «опускаю руки».
6. Я не успеваю усваивать материал лекций, и это вызывает чувство неуверенности в себе.
7. Я очень болезненно реагирую на критические замечания преподавателя.
8. Неожиданный вопрос преподавателя приводит меня в замешательство.
9. Положение в нашей учебной группе сильно беспокоит меня.
10. Я безвольный человек, и это отражается на моей успеваемости.

11. Я с трудом сосредоточиваюсь на выполнении какого-либо задания, и это раздражает меня.
12. Несмотря на уверенность в своих знаниях, я испытываю страх перед зачетом и экзаменом.
13. Порой мне кажется, что я не смогу усвоить всего учебного материала, и меня пугает возможность «отсева».
14. Во время ответа на семинарах, зачетах, экзаменах меня смущает необходимость выступить перед аудиторией.
15. Возможность неудачи на сессии очень тревожит меня.
16. Во время выступления на семинарах или ответах на экзаменах я от волнения начинаю заикаться.
17. Мое настроение во многом зависит от успешного выполнения учебных заданий.
18. Я часто ссорюсь с товарищами по группе из-за пустяков и потом об этом жалею.
19. «Микроклимат» в группе очень влияет на мое настроение.
20. После горячего спора или ссоры я долго не могу успокоиться.
21. У меня редко бывают головные боли после длительной и напряженной умственной деятельности.
22. Меня ничто не может вывести из хорошего расположения духа.
23. Неудачи в учебе не очень волнуют меня.
24. Я не волнуюсь и не испытываю сильного сердцебиения перед экзаменом, если уверен в своих знаниях.
25. Я захожу на экзамен в числе первых и не задумываюсь над выбором билета.
26. Мне не требуется времени на обдумывание дополнительного вопроса.
27. Насмешки однокурсников не портят мне настроения.
28. Я спокойно сплю в период сессии, и мне не снятся экзамены.
29. В коллективе я чувствую себя легко и непринужденно.
30. Мне легко организовать свой рабочий день, я всегда успеваю сделать то, что запланировал.

Обработка результатов;

Утверждения 1-20 - учитываются ответы «да» (+), 21-30 - учитываются ответы «нет» (-). Ответы «не знаю» не учитываются. За каждый ответ в соответствии с ключом начисляется 1 балл.

Постановка диагноза. Чем больше набранная сумма баллов, тем больше эмоциональная неустойчивость у обследованного студента. Наиболее информативны положения 3,12,13,15,24 (тревога, боязнь), 6,10,14 (неуверенность в себе), 7, 20,27 (болезненная раздражительность).

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов психологического факультета до проведения программы психолого-педагогической коррекции

Таблица 2- Диагностика уровня ситуативной тревожности студентов психологического факультета по результатам проведения методики «Шкала оценки уровня ситуативной и личностной тревожности» Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина) до реализации программы психолого-педагогической коррекции

№	Уровень ситуативной тревожности	Коэффициент
1	Высокий	53
2	Высокий	53
3	Средний	41
4	Средний	42
5	Средний	41
6	Средний	37
7	Высокий	46
8	Высокий	46
9	Средний	40
10	Средний	41
11	Средний	42
12	Низкий	29
13	Высокий	53
14	Низкий	29
15	Высокий	53
16	Высокий	53
17	Низкий	29
18	Средний	40
19	Средний	40
20	Высокий	53

Ситуативная тревожность:
Высокий уровень - 8 чел. (40%);
Средний уровень - 9 чел. (45%);
Низкий уровень - 3 чел. (15%).

Таблица 3 - Диагностика уровня ситуативной тревожности студентов психологического факультета по результатам проведения методики Дж. Тейлора «Шкала проявления тревожности») до реализации программы психолого-педагогической коррекции

№	Уровень ситуативной тревожности	Коэффициент
1	Высокий	5
2	Высокий	5
3	Средний	3
4	Средний	3
5	Средний	3
6	Средний	3
7	Высокий	5
8	Высокий	5
9	Низкий	1
10	Средний	3

11	Средний	3
12	Высокий	5
13	Средний	3
14	Высокий	5
15	Высокий	5
16	Средний	3
17	Средний	3
18	Высокий	5
19	Высокий	5
20	Высокий	5

Уровень ситуативной тревожности:

Высокий уровень - 10 чел. (50%);

Средний уровень - 9 чел. (45%);

Низкий уровень - 1 чел. (5%).

Таблица 4 - Диагностика уровня проявления тревожности студентов психологического факультета по результатам проведения методики «Изучение уровня тревожности» Б.Н. Филлипсом до реализации программы психолого-педагогической коррекции

№	Уровень проявления тревожности	Коэффициент
1	Высокий	5
2	Высокий	5
3	Средний	3
4	Высокий	5
5	Средний	3
6	Высокий	5
7	Высокий	5
8	Высокий	5
9	Средний	3
10	Высокий	5
11	Средний	3
12	Средний	3
13	Средний	3
14	Высокий	5
15	Высокий	5
16	Высокий	5
17	Высокий	5
18	Высокий	5
19	Средний	3
20	Низкий	1

Уровень проявления тревожности:

Высокий уровень - 12 чел. (60%);

Средний уровень - 7 чел. (35%);

Низкий уровень - 1 чел. (5%).

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов психологического факультета

Программа коррекции разрабатывалась с учетом состояний студентов, которые классифицируются как состояния нервно-психологического напряжения, которое появляется: в случае жесткости лимитов времени, дающегося на осуществление задач; в случае трудности приспособления к учебным обстоятельствам. У преподавателей появляется возможность снизить уровень ситуативной тревожности студентов с помощью разработанной программы коррекции.

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности студентов факультета психологии.

Задачи программы:

1. понизить уровень ситуативной тревожности студентов факультета психологии;

2. создать положительный эмоциональный настрой;

3. усилить внутреннюю устойчивость к стрессовым ситуациям;

4. повысить самооценку;

5. развить мотивацию к достижению жизненных целей;

В содержание программы входят лекционные и практические занятия в объеме 15 часов (10 занятий по 1.5 часа каждое).

Методы:

1. Беседа – метод организации коммуникативного взаимодействия, применяемый в коррекционной работе для отработки и развития коммуникативных умений участников.

2. Тренинг – один из популярнейших и эффективных методов достижения результата, использующийся в практической психологии. Он основан на применении ряда психокоррекционных и психотерапевтических приемов.

3. Игротерапия - метод коррекции эмоциональных и поведенческих расстройств у подростков, в основу которого положена игра.

4. Арттерапия - это метод коррекции и развития посредством художественного творчества.

5. Релаксация способствует снятию психического напряжения, из-за чего она широко применяется в психотерапии, при гипнозе и самогипнозе, и во многих других оздоровительных системах. Релаксация, наряду с медитацией, приобрела большую популярность как средство борьбы со стрессом и психосоматическими заболеваниями.

6. Групповая дискуссия - публичное обсуждение участниками определенных тем или позиций, рассмотрение их с разных точек зрения.

7. Ролевые игры - воспроизведение действий и отношений других людей или персонажей какой-либо истории, как реальной, так и выдуманной.

Таблица 5 - Содержание коррекционной работы

№	Цель занятия	Задачи занятия	Упражнения
1	Знакомство	Установить контакт с участниками; установить групповые правила. создать доверительную атмосферу.	1) Правила групповой работы. 2) «Познакомимся» 3) «Комплименты» 4) «Общий рисунок»

Продолжение таблицы 5

2	Создать положительную мотивацию к предстоящим занятиям	Продолжить знакомство с участниками; создать положительную мотивацию к предстоящим занятиям.	1) «Узкий мост» 2) «Ассоциации» 3) «Впечатление»
3	Снять физическое и эмоционального напряжения	Активизировать участников; зарядить положительными эмоциями.	1) «Угадай, какой я!» 2) «Взглянем вместе» 3) «Великий мастер»
4	сформировать положительный эмоциональный климата.	Развить самопознание, рефлексии в группе, сформировать положительный эмоциональный климат	1) «Импульс» 2) «Список проблем» 3) «Бумажные мячики»
5	Зарядить положительными эмоциями.	Осуществлять эмоциональный разогрев; общая деятельность	1) «Источник энергии» 2) «Гусеница» 3) «Релаксация»
6	Развить уверенность в себе, снизить уровень тревожности	Выработать уверенность в себе, умения отстаивать свою точку зрения.	1) «Нападающий и защищающийся» 2) «Интонация» 3) «Мои достижения»
7	Закрепить представления участников о своей уникальности	обогащать сознания позитивными, эмоционально-окрашенными образами личности.	1) «Подарки» 2) «Рецепт на каждый день» 3) «Зеркало» 4) «Чемодан в дорогу»
8	Развить уверенность в себе, ответственность.	развитие уверенности в себе, развитие умения принимать ответственность на себя, преодоление тревожности, связанной с принятием решения	1) «Я гуляю в лесу с моим другом» 2) «Принимаю ответственность на себя» 3) «Лабиринт» 4) Релаксационное упражнение «Свеча»
9	Преодоление тревожности, связанной с планированием будущего	Преодоление тревожности, связанной с планированием будущего	1) «Книга» 2) «Твое будущее» 3) Упражнение на мышечное расслабление «Дождик» 4) «Заключительный круг»
10	Развитие коммуникативных навыков положительного утверждения личности	Снижение тревожности, связанной с межличностным общением. Формирование потребности в самоуважении	1) «Затейник» (психогимнастика) 2) «Контакты» 3) «Недовольство собой» 4) «Впечатления» 5) «Восковая палочка»

Занятия имеют чёткую структуру, состоящие из нескольких взаимосвязанных частей, а именно:

1. Приветствие создает дружескую атмосферу.

2. Упражнение для разминки.
3. Основное содержание занятия – совокупность упражнений и техник.
4. Прощание – смысловое завершение занятий, оценивается занятие, что понравилось, что не понравилось.

Занятие № 1.

Цель: установление групповых правил. Знакомство. Установление контакта с участниками. Создание доверительной атмосферы, достижение взаимопонимания в целях работы программы. Правила групповой работы.

Время: 5 мин.

1. Искренность в общении.
2. Участие в работе группы в течение всего времени.
3. Не вынесение обсуждаемых проблем за пределы группы. Все что говорится здесь, должно остаться между нами. Это - одно из этических оснований нашей работы.
4. Каждый участник говорит за себя, от своего имени.
5. Не критиковать и признавать право каждого на высказывание своего мнения.
6. Общение между всеми участниками и ведущим - на «ты». Процедура знакомства.

Время: 5 мин. Руководитель группы представляется и просит по кругу назваться остальных членов группы.

Упражнение № 1. «Познакомимся».

Время: 20 мин.

Цель: создать дружелюбный и безопасный настрой, продемонстрировать открытый стиль общения. Оборудование: мягкая игрушка или мяч.

Процедура проведения: Группа разбивается на пары. Каждый участник рассказывает своему соседу о себе, слушатель должен не перебивая рассказчика следить за его рассказом. Группа собирается вместе. Каждый участник коротко пересказывает то, что ему поведал о себе напарник, не пропустив ни одной детали.

Упражнение № 2 «Комплименты».

Время: 30 мин.

Цель: осуществлять эмоциональный разогрев.

Оборудование: листы бумаги (по количеству участников), пишущие принадлежности.

Процедура проведения: Вызывается первый желающий, он выходит за дверь комнаты. Ведущий записывает все комплименты, которые высказывают игроки в адрес основного участника, помечая, кто сказал конкретный комплимент. Группу ведущий предупреждает о том, что все комплименты должны быть только искренними, т.е. те свойства характера и качества личности, которые действительно присущи основному участнику. Основной участник возвращается в комнату, и ведущий зачитывает весь список. Затем ведущий останавливается на каждом комплименте отдельно, а задача игрока угадать, кто из группы сказал комплимент. Игрок может назвать трёх человек. Если угадал, то ему приплюсовывается балл за проницательность. Игра проводится как конкурс на самого проницательного. Обсуждение.

Упражнение № 3. «Общий рисунок».

Время: 20 мин.

Цель: общая деятельность. Выявление лидеров в группе.

Процедура проведения: поделить участников на группы по 5 человек, дать ватман, и дать задание, чтобы рисунок был целостным, но каждый рисовал за себя. При этом сказать, что общаться запрещено. Завершение.

Цель: развитие навыка разговора о чувствах.

Время: 10 минут.

Процедура проведения: участники обмениваются впечатлениями от занятия, с каким настроением уходите с занятия? - было ли вам интересно и что понравилось

больше всего? - чего вы узнали нового о своих товарищах? поблагодарить участников и попрощаться».

Занятие № 2.

Цель: продолжить знакомство с участниками. Создать положительную мотивацию к предстоящим занятиям.

Упражнение 1 «Узкий мост».

Время: 30 минут.

Цель: развитие навыков принятия правил, существующих в обществе или группе, умения понимать и принимать требования и потребности других людей и общества.

Необходимые материалы: бумага и ручки, мелок.

Содержание: ведущий на полу чертит две длинные линии на некотором расстоянии друг от друга, обозначая таким образом мост. Выбираются два участника, которые идут навстречу друг другу с разных сторон моста. Можно задать дополнительное условие: они торопятся. Ведущий обращает внимание участников, что они должны сами выбрать способ прохождения моста. Сумеют ли вежливо разойтись или столкнут друг друга? В обсуждении участники делятся, как им удалось договориться. О ком они думали в первую очередь, когда нужно было сделать выбор: о себе или о партнере? Всегда ли нужно уступать на «узком мосту».

Упражнение №2. «Ассоциации»

Время: 30 минут.

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

Содержание: Доброволец выходит из комнаты. Оставшиеся выбирают участника, которого они загадают. Ведущий возвращается, ему дается три попытки отгадать, кого загадала группа, ему можно задать три вопроса, с кем или чем ассоциируется загаданный член группы: с каким праздником, с каким животным или растением, с каким предметом или проявлением природы. Если и после третьей попытки не удалось определить загаданного участника, то дается дополнительный вопрос, который не должен касаться имени или физических характеристик. Если последняя попытка вновь оказалась нерезультативной, ведущий сдается, а группа открывает имя того, кого ему нужно было разгадать. Упражнение можно повторить с другими добровольцами. В обсуждении важно выяснить: насколько было трудно дать определенную характеристику человеку, насколько было трудно отгадать загаданного члена группы.

Упражнение №3. «Впечатление».

Время: 20 мин.

Цель: развитие умения доброжелательного и тактичного общения со сверстниками.

Процедура проведения Участники разбиваются на пары, садятся друг напротив друга. Один из участников рассказывает другому, какое хорошее впечатление тот на него произвел. Говорить стоит тепло и искренне. Через 5 минут пары меняются.

Прощание: Время: 10 мин. С каким настроением уходите с занятия? - было ли вам интересно и что понравилось больше всего? - с чем новым вы познакомились на нашем сегодняшнем занятии? Ритуал прощания: Участники встают в круг, подходят друг к другу, пожимая двумя руками руку участника, говорят спасибо, до встречи.

Занятие № 3.

Цель: снятие физического и эмоционального напряжения, активизация участников, заряд положительными эмоциями.

Упражнение № 1. «Угадай, какой я!»

Время: 30 мин.

Цель: эмоциональный разогрев, включение участников тренинга в групповой процесс.

Процедура проведения: один человек выходит на середину круга. Его задача – одним жестом передать своё настроение, особенности характера или какую-нибудь черту. Остальные должны угадать, что он хотел сказать. Угадавший занимает его место и выполняет тоже самое задание.

Упражнение № 2. «Взглянем вместе»

Время: 30 мин.

Цель: Развитие способности чувствовать партнера и согласовывать с ним свои действия.

Содержание: Участники делятся на пары и встают спинами друг к другу. По команде ведущего они сосредотачиваются друг на друге и поворачиваются друг к другу лицом. Задание: оба партнера должны оказаться лицом друг к другу одновременно и посмотреть в глаза. По окончании выполнения упражнения ребята высказываются: трудно ли было угадать желание партнера? Что помогло его почувствовать? Что чувствовали, когда стояли к нему спиной и когда посмотрели в глаза?

Упражнение № 3 «Великий мастер»

Время: 20 мин.

Цель: Актуализация представлений о своих сильных сторонах.

Содержание: Каждый участник по кругу хвалит свои сильные стороны, начиная со слов: «Я великий мастер...». Например, мастер рисования плакатов, приготовления особых блюд, составления компьютерных программ и т. д. Задача: убедить в этом остальных. Ведущий спрашивает: «Может ли кто-то из присутствующих сделать это лучше?». Если вся группа соглашается с утверждением, то этот человек признается «великим мастером» названного занятия. Группа награждает его аплодисментами. Обсуждение: трудно ли было хвалить себя и почему? Всегда ли нужна скромность? В каких ситуациях нужно говорить о своих достоинствах? Приятно ли получать аплодисменты? Необходимо помочь участникам справиться с опасениями быть осмеянными.

Прощание: Время: 10 мин. С каким настроением уходите с занятия? - было ли вам интересно и что понравилось больше всего? - с чем новым вы познакомились на нашем сегодняшнем занятии?

Занятие № 4

Цель: Развитие самопознания, рефлексии в группе, формирование положительного эмоционального климата.

Упражнение № 1. «Импульс».

Время: 30 мин.

Цель: способствует эмоциональной разрядке, формированию чувства общности с группой.

Процедура проведения: участники группы образуют круг, держась за руки. Ведущий задает определенный ритм, сжимая ладонь своего соседа, и все участники передают его по «цепочке». Импульс должен обязательно вернуться к ведущему. По мере прохождения по кругу возможно искажение переданной ведущим «информации». Если это произошло, то задание выполняется заново.

Упражнение № 2. «Список проблем».

Время: 30 мин.

Цель: способствовать сближению группы, самоанализ.

Процедура проведения: Каждый на листочке пишет свою проблему без указания имени. Листочки складываются в центр круга. Затем ведущий по очереди вытаскивает листочки и зачитывает проблемы. Любой желающий высказывается об этой проблеме по следующему плану: • Я думаю, что при этом у тебя возникли следующие чувства... • Я бы решил эту проблему так:... Обсуждение: Услышали ли вы ответ на свою записку?

Упражнение № 3 «Бумажные мячики»

Время: 20 мин.

Цель: Достижение эмоциональной разрядки.

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

Рефлексия Цель: Получение обратной связи.

Прощание: Время: 10 мин. С каким настроением уходите с занятия? - было ли вам интересно и что понравилось больше всего? - с чем новым вы познакомились на нашем сегодняшнем занятии?

Занятие № 5. Цель: снятие физического и эмоционального напряжения, активизация участников, заряд положительными эмоциями.

Упражнение №1. «Источник энергии»

Время: 30 мин.

Цель: осуществить эмоциональную разгрузку.

Процедура проведения: Вообразите перед собой какой-то источник энергии... Он согревает вас... дает вам энергию... Постарайтесь ощутить, как энергия воздействует на ваше тело... Вдохните ее... Представьте такой же источник энергии за своей спиной... Почувствуйте, как волны энергии скользят вниз и вверх по вашей спине... Поместите источник энергии справа... Ощутите воздействие энергии на правую половину тела... Поместите источник энергии слева... Ощутите воздействие энергии на левую половину тела... Вообразите источник энергии над собой... Ощутите, как энергия действует на голову... Теперь источник энергии находится у вас под ногами... Почувствуйте, как наполняются энергией ступни ваших ног... потом энергия поднимается выше... и распространяется по всему вашему телу... Представьте, что вы посылаете энергию какому-то человеку... а теперь другому... Отметьте для себя, каких именно людей вы выбрали... Теперь пошлите энергию своей семье... своим друзьям... знакомым...

Упражнение №2 «Гусеница»

Время: 30 мин

Цель: Снятие эмоционального напряжения.

Содержание: Участники выстраиваются в ряд и кладут руки на плечи стоящему впереди. Между спиной и животом двух участников зажимается надутый воздушный шарик. Запрещается дотрагиваться до шарика руками, только самый первый держит свой шарик на вытянутых руках: это голова гусеницы. А теперь гусеница отправляется в путь и сворачивает в стороны по команде ведущего. Интересно, сколько времени гусеница останется целой? Это очень веселая игра, которая дает возможность участникам эмоционально расслабиться. Ведущий играет в эту игру вместе с ребятами, это разрушает межличностные барьеры.

Упражнение № 3. «Релаксация».

Время: 20 минут.

Цель: сплочение группы; формирование чувства доверия; снятие психического напряжения.

Процедура проведения: Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек становится «машиной», последний – «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. «Сушиллка» должна его высушить – обнять. Прошедший «мойку» становится «сушилкой», с начала шеренги идет следующая «машина».

Прощание: Время:10 мин. - с каким настроением уходите с занятия? - было ли вам интересно и что понравилось больше всего? - с чем новым вы познакомились на нашем сегодняшнем занятии?

Занятие № 6

Цель: Выработка уверенности в себе, умения отстаивать свою точку зрения.

Упражнения № 1. «Нападающий и защищающийся».

Время: 30 мин.

Цель: сплочение группы; формирование чувства доверия.

Оборудование: листы бумаги, газеты.

Процедура проведения: участники делятся на мини-группы размером от 3 до 6 человек. Каждой команде выдается газетный лист. Тренер озвучивает следующую инструкцию: «Вам нужно всей командой встать на газетный лист и скандировать «Мы – одна команда!» После того как это будет сделано, тренер складывает газету пополам и повторяет задание. После того как это будет сделано, тренер еще раз складывает газету пополам и снова повторяет задание. Задача группы – разместиться на наименьшем возможном кусочке бумаги на время, достаточное для того, чтобы крикнуть всем вместе «Мы – одна команда!»

Упражнения № 2. «Интонация».

Время: 30 мин.

Цель: коррекция замкнутости.

На маленьких клочках бумаги участники пишут название любого чувства, эмоции. Затем листки собираются, перетасовываются и раздаются вновь. Теперь группа решает, какую фразу, строчку из стиха взять за основу дальнейших действий. После этого участники по очереди произносят эту фразу с интонацией, соответствующей тому чувству, что записано у них на листке бумаги. Остальные члены группы угадывают, с какой интонацией была произнесена фраза. Вопросы для обсуждений: Было ли стеснение при произношении фразы столь необычным способом? Какие чувства вызвало упражнение? Вопросы: Сложно ли Вам было выбрать для себя роль значимой и известной звезды? Что схожего между Вами и выбранной звездой? Какие чувства возникли у вас в ходе презентации? Вы старались показать выбранную Вами звезду так, чтобы было понятно другим? Где было легче, показывать или отгадывать?

Упражнение №3 «Мои достижения»

Время: 20 мин.

Цель: Повышение самооценки в достижении целей.

Содержание: Ведущий говорит, что будущие цели и найденные ресурсы для их достижения – это то, что еще предстоит. Однако уже есть то, чего ребята достигли: нужно гордиться своими успехами и не бояться о них заявить. Участники по кругу передают небольшой мяч. Получивший мяч рассказывает, чего он достиг в своей жизни. Например: научился работать на компьютере, играть в волейбол, кататься на доске и т. д. Остальные участники подбадривают его возгласом: «И это здорово!» По окончании круга ребята рассказывают, появилось ли у них чувство гордости за себя, когда они рассказывали о своих достижениях. Заметки для ведущего Ребята с заниженной самооценкой обычно стесняются говорить о своих достижениях, рассказывают о них запинаясь, тихим голосом. Следует попросить их повторить свою фразу громко и уверенно.

Прощание: Время:10 мин. С каким настроением уходите с тренингового занятия? - было ли вам интересно и что понравилось больше всего? - с чем новым вы познакомились на нашем сегодняшнем занятии?

Занятие № 7

Цель закрепление представлений участников о своей уникальности, обогащение сознания позитивными, эмоционально-окрашенными образами личности.

Упражнение № 1. «Подарки»

Время: 30 мин.

Цель: сосредоточение внимания участников на позитивных аспектах и реалистичных установках в повседневной жизни.

Процедура проведения. Расслабьтесь, постарайтесь вспомнить о подарках, сделанных вам судьбой. Это могут быть люди, предметы, события и т.д.

Обсуждение: Какие чувства вы переживали, когда жизнь дарила вам эти подарки? Что переживаете сейчас, вспоминая о них?

Упражнение № 2 «Рецепт на каждый день».

Время: 20 мин.

Цель: настрой на позитив.

Инструкция. Работа в группах. Участникам предлагается прослушать «рецепт на каждый день», проанализировать его составляющие и их воздействие на человека. Затем по аналогии придумать и представить аудитории свой рецепт, аргументировав его полезность.

Материал к упражнению «Рецепт на каждый день» 1. Берем день и хорошо очищаем его от зависти, ненависти, огорчений, жадности, упрямства, эгоизма, равнодушия. 2. Добавляем три полные (с верхом) столовые ложки оптимизма. 3. Большую горсть веры, ложечку терпения, несколько зерен терпимости. 4. И, наконец, щепотку вежливости и порядочности по отношению ко всем. 5. Всю получившуюся смесь заливаем сверху любовью. 6. Готовое блюдо украшаем лепестками цветов доброты и внимания. 7. Подаем ежедневно с гарниром из теплых слов и сердечных улыбок, согревающих сердце и душу.

Упражнение № 3 «Зеркало»

Время: 20 мин.

Цель: Повышение самооценки.

Предлагается сесть по удобней, закрыть глаза и расслабиться. Когда все сели, успокоились, начинает звучать музыка и ведущий говорит свои слова: Закройте глаза и представьте, что вы находитесь в большой комнате с двумя зеркалами на противоположных стенах. В одном из них вы видите свое отражение. Ваш внешний вид, выражение лица, поза – все говорит о крайней степени неуверенности. Вы слышите, как робко и тихо вы произносите слова, а ваш внутренний голос постоянно твердит: «Я хуже всех!» Постарайтесь абсолютно слиться со своим отражением в зеркале и почувствовать полное погружение в болото неуверенности. С каждым вдохом и выдохом усиливайте ощущения страха, тревоги, мнительности. А потом медленно «выйдите» из зеркала и отметьте, как ваш образ становится все более тусклым и, наконец, гаснет совсем. Вы уже никогда не вернетесь к нему.

Упражнение №4 «Чемодан в дорогу»

Время: 20 мин.

Цель: Повышение самооценки в достижении целей.

Содержание: Каждому участнику предлагается «собрать» себе чемодан в долгую жизненную дорогу. В этот чемодан нужно сложить все то, что они узнали и чему научились на занятиях. После этого сдается в «багаж» – передается тренеру. Записи используются для оценки результативности тренинга.

Прощание Цель: Попрошаться с группой.

Содержание: Ведущий благодарит всех за результативную работу и желает успехов в достижении важных целей, силы воли в преодолении препятствий и хороших друзей, которые могут прийти на помощь.

Занятие 8.

Цель: развитие уверенности в себе, развитие умения принимать ответственность на себя, преодоление тревожности, связанной с принятием решения.

Упражнение №1. «Я гуляю в лесу с моим другом».

Время. 30 минут.

Ход проведения: Педагог говорит: «Я гуляю по лесу с моим другом (имя)». Тот, кого он назвал, должен подсесть к ведущему, а на освободившееся место садятся те, кто сидел рядом с пустым стулом (кто успеет). Тот, кто занял это место, произносит начальную фразу.

Упражнение №2. «Принимаю ответственность на себя».

Время: 20 минут.

Ход проведения: Вспомните и запишите все, за что вы несете личную ответственность в этой жизни (5 мин.)

Затем – обсуждение в группах по 3-4 человека. Каждая группа определяет самого ответственного, т.е. того, кто умеет наиболее аргументировано доказать, что он больше других принял на себя ответственности.

Рефлексия: Тяжело ли нести ответственность за что-то или за кого-то? Хотели ли бы вы уменьшить степень своей ответственности?

Упражнение №3. «Лабиринт».

Время: 20 минут.

Работа в парах. Так как вы достаточно ответственные люди, что видно из предыдущего упражнения, предлагаю игру, в которой вы можете проявить это качество.

Ваша задача – провести «слепого» через лабиринт из мебели так, чтобы он не ударился. Затем роли меняются.

Обсуждение: Кем быть легче – «слепым» или «поводырем»? Какие чувства испытывает человек, взявший на себя ответственность? Поблагодарите друг друга за то, что так хорошо оберегали здоровье друг друга.

Упражнение № 4. Релаксационное упражнение «Свеча» (автор – Л.Н. Рожина).

Время: 20 минут.

Вспоминаем пасхальные дни, заутреню. Вы выходите из храма и несете свечу, слегка прикрывая ее ладонью. Сотни людей идут так же, и весь город кажется осиянным: сверху светят звезды, а внизу растекаются по улицам и переулкам золотые огоньки. Вы загадали заветное желание; оно сбудется, если свеча не погаснет. Вы идете очень осторожно. Ласковый, тихий свет в душе. Свеча не погасла. Вы вносите ее в дом. В ее мерцающем пламени вам чудится нечто загадочное, таинственное. А на душе священо - грустно, светло, легко... Вы смотрите на загадочное сияние свечи и ощущаете что-то неизъяснимо – радостное, возвышающее, очищающее. Теплится свеча, тает...А мы медленно открываем лаза; еще несколько секунд прислушиваемся к пению своего сердца...

Занятие 9.

Цель: преодоление тревожности, связанной с планированием будущего, снятие эмоционального напряжения, релаксация.

Упражнение №1. «Книга».

Время: 20 минут.

Представьте себя книгой, лежащей на столе (или стоящей на полке). Сосредоточьтесь в сознании внутреннее состояние книги, ее покой, ее защищенность от внешних воздействий (благодаря обложке, застеклению полки, ее закрытости). Кроме того, важно увидеть глазами книги окружающий ее мир – комнату, мебель, стол, другие книги и раскрыть эмоциональный смысл каждой увиденной вещи

Упражнение №2. «Карта желаемых чувств».

Время: 20 минут.

Составьте карту желаемых чувств, которые вам хотелось бы пережить в ближайшее время. Спросите себя, в каких ситуациях можно пережить желаемые чувства? Что их может пробудить?

- Общение с друзьями, другом, подругой
- Успехи в учебной деятельности

- Общение с природой
- Интересный досуг
- Занятие любимым делом
- Забота о других людях
- Ваша внешность
- Состояние здоровья
- Материальные приобретения и т.д.

Разберитесь последовательно с каждой ситуацией. Запишите. Пожелайте себе таких переживаний, которые, несомненно, доставят вам удовольствие.

Обсуждение: Определите свое эмоциональное состояние «здесь и сейчас». Актуализируйте те состояния и переживания, которые вам особенно приятны.

Упражнение №3. «Твое будущее»

Время: 20 минут.

Человек стал тем, что он есть, не понимая этого. Джамбаттиста Вико

...Вам, наверное, трудно согласиться с утверждением итальянского философа. Но если подумать, так часто и происходит. Многие не понимают себя, своих поступков, причин радости и грусти. Но проведенные занятия дают вам право помочь друг другу осознать процесс изменения своей личности, своего эмоционального состояния, т.е. становиться человеком понимающим, что происходит, в какую сторону идти.

Инструкция: По очереди каждый член группы садится в центр круга, а все остальные по очереди говорят ему о его будущем, выделяя:

- кем будет этот человек (профессиональное)
- кем будет в личной жизни (личное)
- человеческие качества (психологическое)

Можно работать в парах, письменно – отвечая на вопросы, а затем обмениваясь написанным.

Упражнение №4. Упражнение на мышечное расслабление «Дождик»

Цель: достижение мышечного расслабления, снятие внутреннего напряжения.

Время: 20 минут.

Становимся в тесный круг друг за другом.

Представьте, что вы оказались в джунглях. Погода сначала была великолепная, светило солнце, было жарко и душно. Но вот подул легкий ветерок. Прикоснитесь к спине стоящего впереди человека и совершайте легкие движения руками. Ветер усиливается (давление на спину увеличивается). Начался ураган (сильные движения). Затем пошел мелкий дождик. А вот начался ливень (движения пальцами ладони вверх-вниз). Пошел град (сильные постукивающие движения всеми пальцами).

Снова пошел ливень, застучал мелкий дождь, пронесся ураган, подул сильный ветер, затем он стал слабым, и все в природе успокоилось. Опять выглянуло солнце.

Занятие 10.

Цель: развитие коммуникативных навыков положительного утверждения личности, снижение тревожности, связанной с межличностным общением, формирование потребности в самоуважении

Упражнение №1. «Затейник» (психогимнастика).

Время: 15 минут.

Ведущий выходит за дверь. Группа выбирает «затейника», который будет показывать всем какое-то движение, а группа его повторяет. Ведущий должен угадать, кто «затейник». Угаданный «затейник» становится ведущим.

Упражнение №2. «Контакты»

Цель: развить умение устанавливать контакты позволяет человеку чувствовать себя более уверенно в этом мире.

Время: 20 минут.

Студенты образуют два круга (внутренний неподвижный и внешний подвижный). По сигналу педагога-психолога внешний круг перемещается так, что каждый из его членов оказывается каждый раз перед новым партнером.

Разыгрываем ситуации встреч:

- человек, которого вы хорошо знаете, но давно не видели
- неизвестный человек, с которым надо познакомиться
- маленький ребенок, который чего-то испугался и вот-вот заплачет. Вам

надо успокоить его.

- Вас сильно толкнули в автобусе. Оглянувшись, вы увидели пожилого человека

Рефлексия: С кем удалось установить хороший контакт? Что чувствовали в каждой новой ситуации, оказавшись перед новым человеком?

Упражнение №3. «Недовольство собой».

Время: 20 минут.

Разделите бумагу на две половинки. Слева, в колонку «Недовольство собой», запишите все, чем вы недовольны в себе сейчас, сегодня (5 мин.). После этого в правой колонке «Контраргументы» приведите контраргумент, то есть то, что можно противопоставить – чем довольны вы и окружающие вас люди уже сейчас.

Затем студенты объединяются в мини-группы по 3-4 человека и обсуждают записи.

Упражнение №4. «Впечатления».

Время: 15 минут.

Студенты разбиваются на пары и по очереди высказывают друг другу впечатления, которые произвел на них партнер.

Упражнение №5. «Восковая палочка».

Время: 20 минут.

Все становятся в круг. «Восковая палочка» в центре. Доверяясь полностью группе, «восковая палочка» свободно падает на руки участников группы.

Таким образом, нами была разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции, направленная на снижение уровня тревожности у студентов психологического факультета. Программа включала в себя 10 занятий по 1,5 часа каждое. Данная программа способствовала укреплению самооценки, уверенности в себе и преодолению. Чувства тревогу и студентов.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов психологического факультета

Таблица 6 - Диагностика уровня ситуативной тревожности студентов психологического факультета по результатам проведения методики «Шкала оценки уровня ситуативной и личностной тревожности» Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина) после реализации программы психолого-педагогической коррекции

№	Уровень ситуативной тревожности	Коэффициент
1	Высокий	53
2	Высокий	53
3	Средний	41
4	Средний	42
5	Средний	41
6	Средний	37
7	Высокий	46
8	Высокий	46
9	Низкий	29
10	Средний	41
11	Средний	42
12	Низкий	29
13	Низкий	23
14	Низкий	29
15	Низкий	29
16	Низкий	29
17	Низкий	29
18	Низкий	29
19	Низкий	23
20	Низкий	29

Ситуативная тревожность:
Высокий уровень - 4 чел. (20%);
Средний уровень - 6 чел. (30%);
Низкий уровень - 10 чел. (50%).

Таблица 7 - Диагностика уровня ситуативной тревожности студентов психологического факультета по результатам проведения методики Дж. Тейлора «Шкала проявления тревожности») после реализации программы психолого-педагогической коррекции.

№	Уровень ситуативной тревожности	Коэффициент
1	Высокий	5
2	Высокий	5
3	Средний	3
4	Средний	3
5	Средний	3
6	Средний	3
7	Высокий	5
8	Высокий	5
9	Низкий	1
10	Средний	3

Продолжение таблицы 7

11	Средний	3
12	Низкий	1
13	Средний	3
14	Низкий	1
15	Низкий	1
16	Низкий	1
17	Низкий	1
18	Низкий	1
19	Низкий	1
20	Низкий	1

Уровень ситуативной тревожности:

Высокий уровень - 4 чел. (20%);

Средний уровень - 7 чел. (35%);

Низкий уровень - 9 чел. (45%).

Таблица 8 - Диагностика уровня проявления тревожности студентов психологического факультета по результатам проведения методики «Изучение уровня тревожности» Б.Н. Филлипсом после реализации программы психолого-педагогической коррекции

№	Уровень проявления тревожности	Коэффициент
1	Высокий	5
2	Высокий	5
3	Средний	3
4	Высокий	5
5	Средний	3
6	Высокий	5
7	Высокий	5
8	Высокий	5
9	Низкий	1
10	Высокий	5
11	Средний	3
12	Низкий	1
13	Средний	3
14	Низкий	1
15	Низкий	1
16	Высокий	5
17	Низкий	1
18	Низкий	1
19	Низкий	1
20	Низкий	1

Уровень проявления тревожности:

Высокий уровень - 8 чел. (40%);

Средний уровень - 4 чел. (20%);

Низкий уровень - 8 чел. (40%).