



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

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

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Психология образования»
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:

0,44 % авторского текста
Работа рекоменд. к защите
рекомендована/не рекомендована
«16» 05 2023 г.

зав. кафедрой ТиПП
Кондратьева О.А.

Выполнил:

Студент группы ЗФ 510-099-5-2
Маар Роман Владимирович

Научный руководитель:

к. пед. н., доцент
Капитанец Елена Германовна

Челябинск
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ УЧАЩИХСЯ ДЕВЯТЫХ КЛАССОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ОГЭ.....	8
1.1 Понятие ситуативной тревожности в психолого-педагогической литературе.....	8
1.2 Особенности ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ.....	14
1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ	25
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ УЧАЩИХСЯ ДЕВЯТЫХ КЛАССОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ОГЭ.....	36
2.1 Этапы, методы и методики исследования.....	36
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования.....	44
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ УЧАЩИХСЯ ДЕВЯТЫХ КЛАССОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ОГЭ	53
3.1 Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ	53
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования.....	63

3.3 Психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по коррекции ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ	71
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	81
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	86
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ	97
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ.	105
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ	108
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ.	129

ВВЕДЕНИЕ

В последнее время интерес отечественных психологов к изучению тревожности существенно усилился в связи с резким изменением жизни общества, порождающими неопределенность и непредсказуемость будущего и, как следствие, переживание эмоционального напряжения, тревоги, тревожности. Именно тревожность, как отмечают ученые, лежит в основе целого ряда психологических трудностей детства, в том числе многих нарушений развития.

Педагогическая практика в настоящее время сталкивается с такой проблемой: учащимся по каким-либо причинам не комфортно в школе: одна из причин выступающая на первое место – это повышенная тревога у учащихся. Тревожность может проявляться в общении со сверстниками, с учителями, родителями, при проверке знаний и так далее.

Актуальность исследования проблемы ситуативной тревожности как психического состояния, детерминирующего успешность учебной деятельности учащихся девятых классов, обусловлена важностью эффективного, с одной стороны, и психологически безопасного, с другой стороны, обучения в современной школе. Учебно-воспитательный процесс предъявляет психофизиологические требования к школьникам, часто превышающие функциональные возможности организма. Обострились проблемы успешности обучения и психического здоровья детей и подростков.

Учащимся девятых классов для подготовки к итоговым испытаниям требуется повторить, систематизировать и овладеть массивом информации традиционного и инновационного характера, быть компетентным в изучаемом предмете. Все это порождает ситуацию напряженности, интенсивности учебной нагрузки школьника, возникают беспокойность, тревожность, стрессы и другие психические состояния, которые наносят вред психологическому здоровью, создают помехи в результативности

процесса обучения. Ситуативная тревожность является одним из таких факторов, влияющим на эффективность учебного процесса и на успеваемость выпускников.

В современных условиях интерес представляет коррекция тревожности детей и подростков как фактора дезадаптации личности (В.И. Долгова, Н.В. Мамылина, С.В. Буцык, Ю.Г. Камскова, Н.В. Крыжановская, М.А. Павлова, О.С. Гришанова, Е.М. Филакова, Ю.А. Шабатина. Однако проблема психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ еще недостаточно изучена.

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

Объект исследования: ситуативная тревожность учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ.

Гипотеза исследования: уровень ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ изменится если разработать и реализовать программу, содержащую лекционный метод передачи знаний; психодиагностические методы исследования личности; методы социально-психологического тренинга дискуссионный метод обсуждения различных проблем, метод анализа конкретных ситуаций, учебно-игровая деятельность, рефлексия.

В соответствии с целью, объектом, предметом исследования были поставлены следующие задачи:

1. Рассмотреть понятие «тревожность» в психолого-педагогической литературе.

2. Изучить особенности ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ.

3. Теоретически обосновать и разработать модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ.

4. Определить этапы, методы и методики исследования.

5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования.

6. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ.

7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.

8. Составить рекомендации педагогам и родителям по коррекции ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ.

Теоретико-методологической основой работы явились:

– системный подход в психологии (П.К. Анохин, А.Д. Глоточкин, В.П. Кузьмин, Б.Ф. Ломов, М.С. Роговин и др.);

– деятельностный подход к развитию личности (Б.Г. Ананьев; А.Н. Леонтьев; А.Р. Лурия; С.Л. Рубинштейн и др.);

– психологические теории развития и возрастной психологии (А.А. Реан, И.С. Кон, А.М. Прихожан, Л.А. Редуш и др.).

Методы и исследования:

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

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

3. Психодиагностические:

– методика «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» (на основании МОДТ, Е.Е. Ромицына);

– методика «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханина);

– методика «Шкала тревожности» (О. Кондаш).

4. Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

Теоретическая значимость исследования состоит в следующем: обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме коррекции ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ, разработана модель исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ.

Практическая значимость исследовательской работы: разработана программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ.

База исследования: МБОУ «СОШ №103 г. Челябинска», 9 «А» класс 25 человек.

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

1.1 Понятие ситуативной тревожности в психолого-педагогической литературе

Изучение ситуативной тревожности как психолого-педагогическая проблема рассматривалась в исследованиях многих ученых, таких как А. Адлер, Г.Г. Аракелов, Н.В. Имедадзе, Р.С. Немов, М.З. Неймарк, А.В. Петровский, А. М. Прихожан, С. Салливен, З. Фрейд, К. Хорни и др. В последние годы роль понятия «тревожности» настолько высоко оценивается некоторыми исследователями, что они квалифицируют его как «центральную проблему теории личности, или даже как наиболее значительную психологическую характеристику современной цивилизации» [Цит. по: 50, с.10].

Анализ психолого-педагогической литературы показал существование нескольких подходов к рассмотрению феномена тревожности. Рассмотрим их.

Многие представители психоанализа рассматривали тревожность как врожденное свойство личности, как изначально присущее человеку состояние. Проблема тревожности как проблема психологическая была впервые поставлена и рассмотрена в трудах основателя психоанализа З. Фрейда [7, с. 96].

Содержание тревожности, согласно З. Фрейду, составляет переживание неопределенности и чувство беспомощности. Он выделял три основных вида тревожности: объективную (реальный страх на опасность во внешнем мире), невротическую (страх на опасность, не определяемую и не известную) и моральную тревожность. З. Фрейд утверждал, что человек имеет несколько врожденных влечений – инстинктов, которые являются

движущей силой поведения человека, определяют его настроение. Столкновение биологических влечений с социальными запретами порождает неврозы и тревожность [Цит. по: 11, с. 40].

Учеными отмечается, что наличие тревоги в состоянии стресса связано\ именно с ожиданием опасности или неприятности, с предчувствием его. Потому тревога может возникнуть не прямо в ситуации стресса, а до наступления этих состояний, опережать их. Однако тревога может быть различной в зависимости от того, от кого субъект ожидает неприятности: от себя (своей несостоятельности), от объективных обстоятельств или от других людей. Так же ученые отмечают у субъекта эмоциональное неблагополучие, которое выражается в тревоге, беспокойстве, растерянности, страхе, неуверенности. Так И.В. Имедадзе прямо связывает состояние тревоги с предчувствием фрустрации. По ее мнению, тревога возникает при антиципации ситуации, содержащей опасность фрустрации актуализированной потребности [Цит. по: 5, с. 126].

Проблема тревожности стала предметом специального исследования у неофрейдистов. Так, К. Хорни считает, что источники тревоги и беспокойства личности находится не в конфликте между биологическими влечениями и социальными запретами, а являются результатом неправильных человеческих отношений. Он считает, что при помощи удовлетворения этих потребностей человек стремится избавиться от тревоги [Цит. по: 12, с. 259].

Подход к объяснению склонности к тревоге с точки зрения физиологических особенностей свойств нервной системы мы находим у отечественных психологов. Так, в лаборатории И.П. Павлова, было обнаружено, что, скорее всего нервный срыв под действием внешних раздражителей происходит у слабого типа нервной системы, затем у возбудимого типа и меньше всего подвержены срывам животные с сильным уравновешенным типом с хорошей подвижностью [22, с. 159].

Данные Б.М. Теплова также указывают на связь состояния тревоги с силой нервной системы. Высказанные им предположения об обратной корреляции силы и чувствительности нервной системы, нашло экспериментальное подтверждение в исследованиях В.Д. Небылицина, который проводил исследование с подростками. Он делает предположение о более высоком уровне тревожности у подростков со слабым типом нервной системы [26, с. 117].

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

В литературе отмечается, что состояние тревожности может вызывать у подростков определенный уровень агрессии. Так В.А. Бакеева считает, что в основе отрицательных форм поведения подростков лежат эмоциональное переживание, беспокойство, неуютность и неуверенность за свое благополучие, которое может рассматриваться как проявление тревожности [Цит. по 30, с. 136].

М.С. Каган с одной стороны, рассматривает тревогу как врожденную реакцию на опасность, присущую каждой личности, с другой стороны – ставит степень тревожности человека в зависимость от степени интенсивности обстоятельств (стимулов), вызывающих чувство тревоги, с которыми сталкивается человек, взаимодействуя с окружающей средой [Цит. по: 33, с. 62].

С. Салливен рассматривает тревожность не только как одно из основных свойств личности, но и как фактор, определяющий ее развитие. Возникнув в раннем возрасте, в результате соприкосновения с неблагоприятной социальной средой, тревога постоянно и неизменно присутствует на протяжении всей жизни человека [Цит. по: 49, с. 481].

Другой подход к пониманию тревожности отмечается у Э. Фромма. Он считает, что в эпоху средневекового общества, с его способом производства и классовой структурой, человек не был свободен, но он не был изолирован и одинок, не чувствовал себя в такой опасности, и не испытывал таких тревог, потому что он не был «отчужден» от вещей, от природы, от людей. С развитием общества разрываются первичные узы, появляется свободный индивид, оторванный от природы, от людей, в результате чего он испытывает глубокое чувство неуверенности, бессилия, сомнения, одиночества и тревоги. Чтобы избавиться от тревоги, порожденной «негативной свободой», человек стремится избавиться от самой этой свободы. Единственный выход он видит в бегстве от свободы, то есть бегство от самого себя, в стремлении забыться и этим подавить в себе состояние тревоги [Цит. по: 50, с. 19].

А. Адлер был первым из ученых, кто описал трудности и тревогу ребенка, связанные с недостаточностью органов, и искал пути их преодоления. Он выдвигает три условия, которые могут привести к возникновению у ребенка тревожности: органическая, физическая неполноценность организма; избалованность и привычка все получать, ничего не давая в обмен; отверженность ребенка [Цит. по: 62, с. 207].

В литературе выделяются и такие источники тревоги, как тревога из-за потенциального физического вреда, тревога из-за потери любви (любви матери, расположения сверстников), тревога из-за чувства вины, тревога из-за неспособности овладеть средой, тревога в состоянии фрустрации. В возникновении тревоги большое значение придается и семейному воспитанию, роли матери, взаимоотношениям ребенка с матерью [61, с. 132].

С. Салливен, Э. Фромм и К. Хорни и пытаются показать различные механизмы избавления от тревоги. Э. Фромм считает, что все эти механизмы, в том числе «бегство в себя», лишь прикрывает чувство тревоги, но полностью не избавляет индивида от нее. Наоборот, чувство

изолированности усиливается, ибо утрата своего «Я» составляет самое болезненное состояние. Психические механизмы бегства от свободы являются иррациональными, по мнению Э. Фромма, они не являются реакцией на окружающие условия, поэтому не в состоянии устранить причины страдания и тревоги [Цит. по: 55, с. 107].

Анализ литературы показал, что в понимании природы тревожности у зарубежных авторов можно проследить два подхода – понимание тревожности как изначально присущее человеку свойство, и понимание тревожности как реакцию человека на внешний мир, то есть выведение тревожности из социальных условий жизни. Среди ученых отсутствует четкость в понимании природы тревожности и нет различия между объективно обоснованной тревожностью и тревожностью неадекватной.

Так, К. Хорни или С. Салливен считают тревогу изначально свойством, «основной тревогой», тем не менее, подчеркивают и ее социальное происхождение, ее зависимость от условий формирования в раннем детстве. Э. Фромм считает, что тревога возникает в результате нарушения «естественных социальных связей» [Цит. по: 49, с. 482].

Отметим, что современные исследования тревожности направлены на различие ситуативной тревожности, связанной с конкретной внешней ситуацией, и личностной тревожности, являющейся стабильным свойством личности, а также на разработку методов анализа тревожности, как результата взаимодействия личности и ее окружения. Личностная тревожность – это индивидуальная черта личности человека, отражающая его предрасположенность к эмоциональным отрицательным реакциям на жизненные различные ситуации, несущие в себе угрозу для его «Я» (самооценки, уровня притязаний, отношения к самому себе и т.п.) [53, с. 48].

Ситуативная тревожность – поведенческая реакция на определенные жизненные ситуации. Такое состояние может быть обусловлено, например, переговорами с официальными лицами, разговорами по телефону,

экзаменационными испытаниями, общением с незнакомыми людьми противоположного пола или возраста, соревнований и т.п. [62, с. 206].

Отметим, что в психолого-педагогической литературе, встречаются разные определения понятия тревожности. Рассмотрим их.

А.М. Прихожан указывает, что тревожность – это «переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности» [57, с. 41].

По определению Г.Г. Аракелова: «тревожность как черта личности связана с генетически детерминированными свойствами функционирующего мозга человека, обуславливающими постоянно повышенным чувством эмоционального возбуждения, эмоций тревоги» [Цит. по: 6, с. 518].

Многие ученые различают тревожность как эмоциональное состояние и устойчивое свойство, черту личности или темперамента. Так, по определению Р.С. Немова: «тревожность – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях» [48, с. 122].

По определению А.В. Петровского: «тревожность – склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги; один из основных параметров индивидуальных различий» [Цит. по 53, с. 48].

Н.Е. Лысенко и Е.Е. Шотт отмечают, что тревожность – это многозначный психологический термин, который описывают как определенное состояние индивидов в ограниченный момент времени, так и устойчивое свойство любого человека [Цит. по 32, с. 108].

В.В. Суворова определяет тревожность как состояние, возникающее в экстремальных условиях, очень трудных и неприятных для человека [Цит. по: 21, с. 42].

В.С. Мерлин определяет тревожность, как психологическое, а не нервное напряжение, возникающее в «крайне трудной ситуации» [Цит. по:16, с. 211].

В своих исследованиях Л.А. Китаев-Смык отмечает, что «широкое распространение получило использование дифференцированного определения двух видов тревожности: тревожность характера – постоянная черта характера, проявляющаяся в склонности индивида испытывать тревогу вне зависимости от силы угрожающего фактора и ситуационная тревожность – типичное состояние эмоциональной напряженности, обусловленной конкретной ситуацией», предложенное Ч.Д. Спилбергером» [Цит. по: 22, с. 35].

Таким образом, исследования ученых, рассматривающих ситуативную тревожность, направлены, прежде всего, на различие ситуативной тревожности и личностной тревожности, а также на разработку методов анализа тревожности, как результата взаимодействия личности и ее окружения. Ситуативная тревожность в психолого-педагогических исследованиях понимается как поведенческая реакция на определенные жизненные ситуации. Ситуативная тревожность – это поведенческая реакция на определенные жизненные ситуации. Такое состояние может быть обусловлено, например, переговорами с официальными лицами, разговорами по телефону, экзаменационными испытаниями, общением с незнакомыми людьми противоположного пола или возраста, соревнований.

1.2 Особенности ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ

Подростковый возраст охватывает период от 10 – 11 лет до 13 – 14 лет и является одним из самых сложных и ответственных в жизни ребенка и его родителей. Этот возраст считается кризисным, поскольку происходят

резкие качественные изменения, затрагивающие все стороны развития и жизни.

Кризис подросткового возраста связан с изменением социальной ситуации развития и ведущей деятельности. Социальная ситуация развития – это особое положение ребенка в системе принятых в данном обществе отношений. В подростковом возрасте она представляет собой переход от зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости. Подросток занимает промежуточное положение между детством и взрослостью [9, с. 112].

В подростковом возрасте ведущая деятельность – интимно-личностное общение. Именно в процессе общения со сверстниками происходит становление нового уровня самосознания ребенка, формируются навыки социального взаимодействия, умение подчиняться и в тоже время отстаивать свои права. Кроме того, общение является для подростков очень важным информационным каналом. В результате такой резкой смены интересов в подростковом возрасте часто страдает учебная деятельность, снижается школьная мотивация. Многие особенности поведения подростка связаны не только с психологическими изменениями, но и с изменениями, происходящими в организме ребенка. Половое созревание и неравномерное физиологическое развитие подростка обуславливают многие его поведенческие реакции в этот период. Подростковый возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью и резкими колебаниями настроения [46, с. 239].

Особенности ситуативной тревожности школьников подросткового возраста исследовали такие ученые, как А.К. Болотова, Л.П. Буева, Н.М. Гордцова, М.В. Ермолаева, А.И. Захаров, О.Н. Истратова, В.С. Мухина, А.М. Прихожан, А.С. Спиваковская и др. [Цит. по: 55, с. 108].

В.С. Мухина считает, что вышеназванный возрастной период – это время свободы от взрослой ответственности. В своих исследованиях она

дает такую характеристику подростков. Подростки очень жестоки к тем, кто выбивается из их среды. Они еще не знают, кто они есть на самом деле, и чувствуют опасность со стороны тех, кто не хочет приспособливаться. Они еще не обрели уверенности и желают быть «как все» и в то же время быть тем, какие они есть на самом деле. Именно это несоответствие приводит подростков к тревожному состоянию [46, с. 229].

В литературе отмечается, что ситуативная тревожность у подростков проявляется на разных уровнях. Так, на физиологическом уровне она характеризуется усилением сердцебиения, учащением дыхания, возрастанием общей возбудимости, снижением порога чувствительности. На психологическом уровне ситуативная тревожность проявляется в напряжении, озабоченности, нервозности, чувстве неопределенности, невозможности принять решение, агрессии или апатии [8, с. 84].

Как отмечает А.И. Захаров, у каждого подростка существует свой определенный уровень тревожности. Этот уровень сигнализирует подростку о надвигающейся угрозе, активизирует внутренние ресурсы организма, психики человека до того, как наступает ожидаемое событие, побуждает к целенаправленному поведению, помогает адаптироваться к новым условиям. В этом плане тревога как вполне нормальное психическое состояние имеет положительное значение [Цит. по: 7, с. 97].

Ощущение тревоги у некоторых подростков, несмотря на то, что оно сигнализирует о надвигающейся опасности, вместо активности вызывает состояние беспомощности, неуверенности в своих силах, что приводит к дезорганизации целенаправленного поведения, снижению активности, к появлению неврозов. В этом проявляется отрицательная роль состояния тревожности.

Воздействие на психику, сознание человека состояния тревоги зависит не только от его индивидуально-психологических особенностей, его конституциональной предрасположенности к переживанию тревоги, но и от культурной, социальной среды, оказавшей ранее и продолжающей

оказывать в данной ситуации свое огромное влияние на рациональное мышление и поведение субъекта [54, с. 168].

Характерной чертой высокотревожных подростков является склонность к «застреванию» на негативных переживаниях, сопровождаемых чувством собственной вины, невыполненного долга и т.д. Такие люди проявляют повышенную тревожность даже в отношении мелких житейских проблем и часто бывают нерешительными, неуверенными в себе, живут в постоянном беспокойстве, а иногда и в страхе за свое будущее. Повышенный уровень ситуативной тревожности свидетельствует также о сниженной эмоциональной устойчивости индивида, его невысоких социально-адаптивных качествах, недостаточной активности, целеустремленности в достижении успехов.

Высокотревожные подростки постоянно озабочены последствиями своих поступков, пребывают в ожидании всевозможных неудач, для защиты от которых принимают излишние предосторожности. Повышенная чуткость к опасности у них обычно сочетается с неверием в собственные силы и возможности. В то же время они весьма обязательны и ответственны, более склонны к частым сомнениям, перепроверке сделанного [62, с. 207].

В старшем подростковом возрасте переживания становятся все более разлитыми, смутными, двойственными, неопределенными, т.е. приобретают черты тревоги в ее классическом описании. Переживания страха характеризуются наличием определенного объекта страха и разлитой тревоги. При этом иррациональность страха в основном отчетливо осознается.

К основным причинам проявления ситуативной тревожности у подростков относят особенности семейного воспитания. Факторы семейного воспитания выделяются в качестве «базовой» причины тревожности многими исследователями. Существует все же мало сведений о тех факторах детско-родительских отношений, семейного воспитания,

которые являются специфическими с точки зрения возникновения у детей устойчивой тревожности [54, с. 168].

Эмоциональные трудности и проблемы чаще встречаются у тех подростков, родители которых характеризуются личностными нарушениями, склонностью к невротоподобным состояниям, депрессии и т.п. Вероятным представляется влияние тревожности родителей на тревожность детей через подражание, воздействие на условия жизни ребенка.

Переживание нестабильности окружающего мира, предчувствие постоянной угрозы со стороны взрослых транслируется ребенку взрослыми, причем оно эффективно насыщено гиперзаботой о его жизни и здоровье. Это создает у него чувство незащитности, неуверенности, развивает и подкрепляет тревожность по закону «заколдованного психологического круга». Полученные данные свидетельствуют, что тревожные дети растут в семьях, в которых, по крайней мере, один из взрослых испытывает эмоциональное неблагополучие. Тревожные дети чувствуют себя в семье менее уверенно, чем не тревожные, семья не дает им переживания межличностной надежности, защищенности, важного для детей этого возраста [8, с. 85].

Тревожные подростки в большей степени, чем их эмоционально благополучные сверстники, фиксируются на негативных характеристиках родителей и своего отношения к ним. В этой группе также более конфликтной оказывается фигура отца. Учеными отмечается, что возникновению и закреплению тревожности способствует все, что нарушает чувство защищенности ребенка в семье, и все, что ограничивает социальный опыт ребенка, заставляя его всецело ориентироваться на семью.

Другой особенностью тревожности подростков является школьная неуспешность, взаимоотношения с учителями и сверстниками. Исследования убеждают, что тревожные подростки чаще всего не

удовлетворены своей успеваемостью, в то время как эмоционально благополучные в основном удовлетворены. Тревожные подростки испытывают удовлетворенность чаще всего тогда, когда отметка соответствует их ожиданиям или, когда их ответ, их работа оценивается учителем как «очень хорошая», относящаяся к «самым лучшим» в классе [11, с. 41].

Переживания тревожных школьников, связанные с отношениями со сверстниками, во многом сходны с переживаниями, вызываемыми общением с родителями. И тут, и там доминируют чувства незащищенности, зависимости. Все это дает основание считать, что не столько особенности общения влияют на возникновение и закрепление тревожности, сколько тревожность определяет характеристики такого общения [15, с. 272].

Кроме того, при рассмотрении связи тревожности подростка с его статусом среди сверстников, результаты показали, что тревожные подростки могут занимать разное положение среди сверстников: от очень хорошего – «социометрической звезды» до крайне неблагоприятного – «отверженного». Проблема ситуативной тревожности у подростков тесно связана с тем, как складываются отношения школьника с педагогами. Неблагоприятные отношения, конфликты, грубость и нетактичное поведение учителей по отношению к детям рассматривается как одна из основных причин ситуативной тревожности. Так же А.М. Прихожан считает, что проявление ситуативной тревожности зависит от типа личности подростка. Она выделяет агрессивно-тревожный и тревожно-зависимые типы. Спецификой агрессивно-тревожного типа является сочетание агрессии и тревоги [57, с. 108].

Тревожно-зависимый тип личности, по мнению А.М. Прихожан, зарождается в младшем школьном возрасте в форме «чрезмерного послушания» и развивается в подростковом возрасте в форме «фрондирующего неповиновения». В раннем юношеском возрасте этот тип

перерастает в «повышенную заботливость, внимание к другим людям, вплоть до самоотречения». Этот тип характеризуется повышенной чувствительностью к эмоциональному самочувствию другого человека, причем выделяется какая-либо одна значимая фигура, отношение к которой в наибольшей степени влияет на эмоциональное самочувствие, особенности поведения индивида. В младшем школьном возрасте дети не осознают такую зависимость, а в подростковом и юношеском, осознавая, не могут от нее избавиться, поскольку она заменяет большинство других форм удовлетворения эмоциональных потребностей. Кроме выше перечисленных, А.М. Прихожан отмечает в качестве «масок» тревожности, характерных для детей школьного возраста, лживость, лень, ложную гиперактивность [57, с. 217].

По мнению ученых, часто встречающиеся среди подростков такие состояния, как тревожные переживания, пассивное поведение, вялость, апатия, безынициативность. Пассивное поведение и апатия нередко возникают при гиперопеке детей со стороны взрослых, при «симбиотическом» их сосуществовании, когда старшие полностью выполняют все желания младших, получая взамен полностью послушного подростка, но лишённого воли, инфантильного, не имеющего достаточного опыта и социальных навыков. Другая причина пассивности – это авторитарное воспитание в семье, требование беспрекословного послушания родителям, назидательные инструкции, что способствует проявлению у подростка источника тревоги из-за боязни нарушить предписание. Апатия так же часто является следствием безуспешности других способов адаптации. Выходом из апатии, как считают психологи, является предоставление подростку полной свободы проявления любой инициативы, поощрение любую его активности [53, с. 49].

Внешние проявления ситуативной тревожности у подростков: серьезное, сдержанное выражение лица, опущенные глаза, на стуле сидит аккуратно, старается не делать лишних движений, не шуметь,

предпочитает не обращать себя внимание окружающих. Таких детей называют скромными, застенчивыми. Родители сверстников обычно ставят их в пример своим детям. В то же время, поведение тревожных подростков отличается частыми проявлениями беспокойства и тревоги, они живут в постоянном напряжении, все время, ощущая угрозу, чувствуя, что в любой момент могут столкнуться с неудачами.

Подростки с повышенной ситуативной тревожностью отличаются чувствительностью, мнительностью и впечатлительностью. У них можно заметить резкую разницу в поведении на занятиях и вне занятий. Вне занятий это живые, общительные и непосредственные дети, на занятиях они зажаты и напряжены. Отвечают на вопросы учителя низким и глухим голосом, могут даже начать заикаться. Речь их может быть, как быстрой, торопливой так и медленной, затрудненной. Они отличаются частыми проявлениями беспокойства и тревоги, а также большим количеством страхов, причем страхи и тревога возникают в тех ситуациях, в которых подростку, казалось бы, ничего не грозит [30, с. 135].

Подростки с повышенной ситуативной тревожностью так же очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них, склонны отказываться от той деятельности, например, рисования, в которой испытывают затруднения.

Частным случаем ситуативной тревожности подростков является экзаменационная тревожность. Экзамены представляют собой важную часть учебной деятельности. Одни учащиеся спокойно воспринимают ситуацию экзамена и уверены в успехе. У других школьников – прохождение процедуры экзамена и оценка за него тесно связаны с беспокойством и тревогой. Подростки с высоким уровнем ситуативной тревожности терпят неудачи во время экзаменов не потому, что им недостает способностей, знаний и умений, а по причине стрессовых состояний, возникающих в это время. У них появляются ощущения некомпетентности, беспомощности. Сообщение о предстоящем испытании

вызывает у них сильнейшее беспокойство, которое мешает нормально думать, вызывает множество не имеющих отношения к делу и аффективно окрашенных мыслей, что не дает сосредоточить внимание и блокирует извлечение нужной информации из долговременной памяти [29, с. 71].

Подобные состояния называют экзаменационной тревожностью, при которой у подростков наблюдаются нарушение ориентации, понижение точности движений, обострение оборонительных реакций, ослабление контрольных и волевых функций.

Беспокойство перед предстоящей сдачей теста было впервые выявлено С. Сарасоном и Г. Мандлером в 1952 г. Они предположили, что предэкзаменационная тревожность складывается из двух стремлений:

- 1) стремление, направленное на выполнение задания, которое даёт человеку стимул уменьшить это стремление, выполнив задание;
- 2) связанное с тревогой стремление, которое мешает выполнению задания, вызывая у человека ощущения своей непригодности и беспомощности [Цит. по: 41, с. 106].

Именно такие, вызванные тревогой побуждения, заставляют людей делать вещи, не имеющие никакой связи с выполнением задания, и тем самым ухудшают результат выполнения. Если направленные на выполнение задания побуждения можно рассматривать как облегчающие выполнение, то связанные с тревогой побуждения – как ослабляющие эффективность выполнения задания при подготовке к ОГЭ.

Внешняя экспертиза качества обученности учащихся с использованием контрольно-измерительных материалов ОГЭ в настоящее время стала ежегодной реальностью для образовательных учреждений. При этом унифицированная форма проведения экзамена в виде тестов, ограничение по времени и заочность оценки ответов несет в себе дополнительную психологическую нагрузку для экзаменуемого. Если раньше выпускные экзамены традиционно считались своего рода «репетицией» вступительных экзаменов, что во многом способствовало

снижению тревоги при поступлении в институт, то сейчас единый государственный экзамен – это сразу два экзамена: выпускной и вступительный, что способствует повышению уровня тревоги учащихся. Согласно данным, полученным Е.В. Щербатых, 75% российских учащихся в условиях экзаменационного стресса имеют высокий уровень ситуационной тревожности, 8,6% – сверхвысокий, 16,4% – средний [Цит. по: 56, с. 68].

В отечественной психологии исследования по данной проблеме достаточно редки и носят разрозненный и фрагментарный характер. М.Ю. Чибисова выделяет три типа трудностей с которыми сталкиваются выпускники в процессе подготовки к экзаменам:

1. Когнитивные трудности представляют собой особенности психического развития, связанные с особенностями переработки информации, особенности развития мнемических процессов, логичности мышления, аттенционных процессов.

2. Процессуальные трудности – отсутствие полной и четкой информации по самой процедуре сдачи экзаменов. Знание о процедуре прохождения экзамена позволяет обучающемуся быть более собранным во время организационных моментов и во время самого экзамена и подготовиться к возможным трудностям, которые могут возникнуть в процессе прохождения аттестации.

3. Личностные трудности связаны с личностными особенностями развития ученика – эмоциональная стабильность или нестабильность, интроверсия, организованность работы, уровень тревожности и т.п. Работа по преодолению личностных трудностей будет заключаться в проведении обучающих занятий по контролю эмоций, развитию интроверсии, рефлексии, снятия тревожности [Цит. по: 59, с. 68].

Автор теста на определение личностной и ситуативной тревожности Ч.Д. Спилбергер считает, что показатели личностной и ситуативной тревожности коррелируют между собой: у людей с высокими

показателями личностной тревожности ситуативная тревожность в аналогичных ситуациях проявляется в большей степени. Особенно выражена такая взаимосвязь в оценочных ситуациях (к ним можно отнести экзамены и тесты), ставящих под сомнение самоуважение и авторитет индивида [8, с. 86].

Высокий уровень ситуативной тревожности, как выяснил Дж. Саразон свойственен учащимся, склонным к рефлексии и фиксациям на своих переживаниях. Их внимание распределяется между условиями задачи и относящимися к «Я» переменными. Между тем учащиеся с низкой тестовой тревожностью преимущественно фокусируют внимание только на выполняемой задаче.

Чем ниже самооценка, тем выше тревожность, к такому выводу пришли Л.В. Бороздина и Е.А. Залученова. У лиц с низкой самооценкой ухудшается качество решения трудных задач, увеличивается время на их решение, рассогласование уровней самооценки и притязаний также способствует высокой тревожности [15, с. 272].

В исследованиях Д. Аткинсона показана связь аналитического когнитивного стиля, тревожности и потребности в избегании неудач. Последнее, очевидно, предполагает тщательный контроль конкретных целей и задач, и гарантирующих от ошибок форм, и способов деятельности. Все это требует операций дифференциации, выявления специфики, т.е. анализа. Согласно Д. Аткинсону, «...в основе тенденции избегания лежит страх испытуемого перед возможной неудачей в предстоящей деятельности, и это переживание порождает определенный уровень тревожности, прямо коррелирующий с силой мотива избегания, а если испытуемый вообще склонен к тревоге, то мотив избегания является для него привычным и преобладающим над мотивом достижения» [Цит. по: 19, с. 119].

Таким образом, особенности ситуативной тревожности у подростков проявляются на разных уровнях. На физиологическом уровне: усиление

сердцебиения; учащение дыхания; возрастание общей возбудимости; снижение порога чувствительности. На психологическом уровне ситуативная тревожность у подростков проявляется в напряжении, озабоченности, нервозности, чувстве неопределенности, невозможности принять решение, агрессии или апатии. Они отличаются частыми проявлениями беспокойства и тревоги, а также большим количеством страхов, причем страхи и тревога возникают в тех ситуациях, в которых подростку, казалось бы, ничего не грозит. Отличаются чувствительностью, мнительностью и впечатлительностью. Характеризуются низкой самооценкой, в связи с чем у них возникает ожидание неблагоприятного исхода со стороны окружающих.

1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ

Опираясь на результаты теоретического исследования, представленные в предыдущих параграфах, нами была сконструирована модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ понимается знаковый образ системы, в котором фиксируются её наиболее существенные компоненты и связи, который может выступать дальнейшим образцом.

Моделирование – это процесс представления объекта исследования адекватной (подобной) ему моделью и проведения экспериментов с моделью для получения информации об объекте исследования. При моделировании модель выступает и как средство, и как объект исследований, находящийся в отношении подобия к моделируемому объекту [10, с. 40].

Под «моделью» в педагогике и психологии понимается система объектов или знаков, воспроизводящая некоторые существенные свойства,

качества и связи предметов. Модель представляет собой наглядно-практический метод, благодаря которому можно схематично и в полном виде представить то, как будет строиться весь процесс психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ.

При построении модели мы исходили из следующих положений. Процесс психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ:

- происходит успешнее при создании условий для развития индивидуальности учащихся девярых классов, в единстве с другими сферами психики, а также в единстве с личностными свойствами и качествами;

- представляет собой двусторонний процесс, в котором в единстве осуществляются деятельность психолога по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ и деятельность самих учащихся девярых классов;

- есть длительный процесс, осуществляемый по условно обозначаемым этапам, при этом каждый этап подчиняется достижению своих целей в модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ.

Поэтому, психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ осуществляется не в форме созерцания действительности, а в виде организованных в систему действий, операций, создающих определенные знания, стремления и отношения.

Существуют две основополагающие формы научного познания, а также структурные компоненты и уровни научного знания: эмпирическое (опирается на данные наблюдения и эксперимента) и теоретическое (направлено на всестороннее познание объективной реальности в ее существенных связях и отношениях). Оба эти вида взаимосвязаны в

целостной структуре научного познания. Эмпирическое ставит перед теоретическим новые задачи, а последнее ориентирует и направляет эмпирическое. Эмпирическое в своем развитии восходит от фазы стихийного наблюдения до фазы выявления новых данных эксперимента.

Процесс психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ начинается с целеполагания. Представим «дерево целей» процесса психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ.

Дерево целей – структурированный иерархический перечень целей организации, в котором они имеют более низкий уровень подчинения и служат для достижения целей более высокого уровня.

Дерево целей (в психологии) – иерархическое, визуальное представление достижения целей; принцип, при котором главная цель достигается за счет совокупности второстепенных и дополнительных целей [10, с. 44].

Идея метода «дерева целей» впервые была предложена американским исследователем У. Черчменом. Термин «дерево» подразумевает использование иерархической структуры, полученной путем разделения общей цели на подцели, а их, в свою очередь, на более детальные составляющие, подцели нижележащих уровней. В настоящее время метод дерева целей является центральным, главным методом системного анализа.

Следует отметить, что «дерево целей», как метод целеполагания в психолого-педагогических исследованиях разработан профессором В.И. Долговой.

Данный метод играет важное значение при исследовании процессов формирования, так как деятельность формирования сводится к достижению сформулированных целей. Необходимость использования данного метода обусловлена тем фактом, что «дерево целей» помогает

получить устойчивую структуру целей, которая будет относительно стабильна на каком-то промежутке времени при происходящих изменениях:

Преломляя идеи профессора В.И. Долговой на предмет нашего научного исследования, получим «Дерево целей» психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ, которое представлено на рисунке 1.



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

1. Теоретически изучить основы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ.

1.1. Изучить понятия «тревожность» в психолого-педагогической литературе.

1.1.1. Охарактеризовать подходы к пониманию определения «тревожность».

1.2. Выявить особенности ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ.

1.2.1. Обозначить возрастные границы подросткового возраста.

1.2.2. Выявить особенности ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ.

1.3. Обосновать модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ.

1.3.1. Разработать «дерево целей» психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ.

1.3.2. Сделать анализ концепций построения психолого-педагогической коррекции.

1.3.3. Выделить основные принципы построения психолого-педагогической программы коррекции.

2. Провести исследование психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ.

2.1. Определить этапы, методы и методики проведения исследования.

2.1.1. Спланировать этапы исследования.

2.1.2. Выбрать методы исследования.

2.1.3. Подобрать методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку и провести анализ полученных результатов констатирующего эксперимента.

2.2.1. Определить и охарактеризовать выборку исследования.

2.2.2. Провести констатирующий эксперимент.

2.2.3. Провести анализ результатов диагностического исследования.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ.

3.1. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ.

3.1.1. Определить цели, задачи, этапы коррекционной работы.

3.1.2. Составить программу психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ.

3.1.3. Реализовать программу психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ.

3.2.1. Провести диагностическое исследование тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ после реализации программы психолого-педагогической коррекции.

3.2.2. Провести сравнение результатов диагностики до и после проведения коррекционной программы.

3.2.3. Проанализировать эффективность программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ.

3.3. Составить рекомендации для родителей и педагогов по коррекции ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ.

3.3.1. Разработать рекомендации родителям.

3.3.2. Составить рекомендации педагогам.

Проведенное целеполагание помогло сконструировать модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ, которая представлена на рисунке 2.

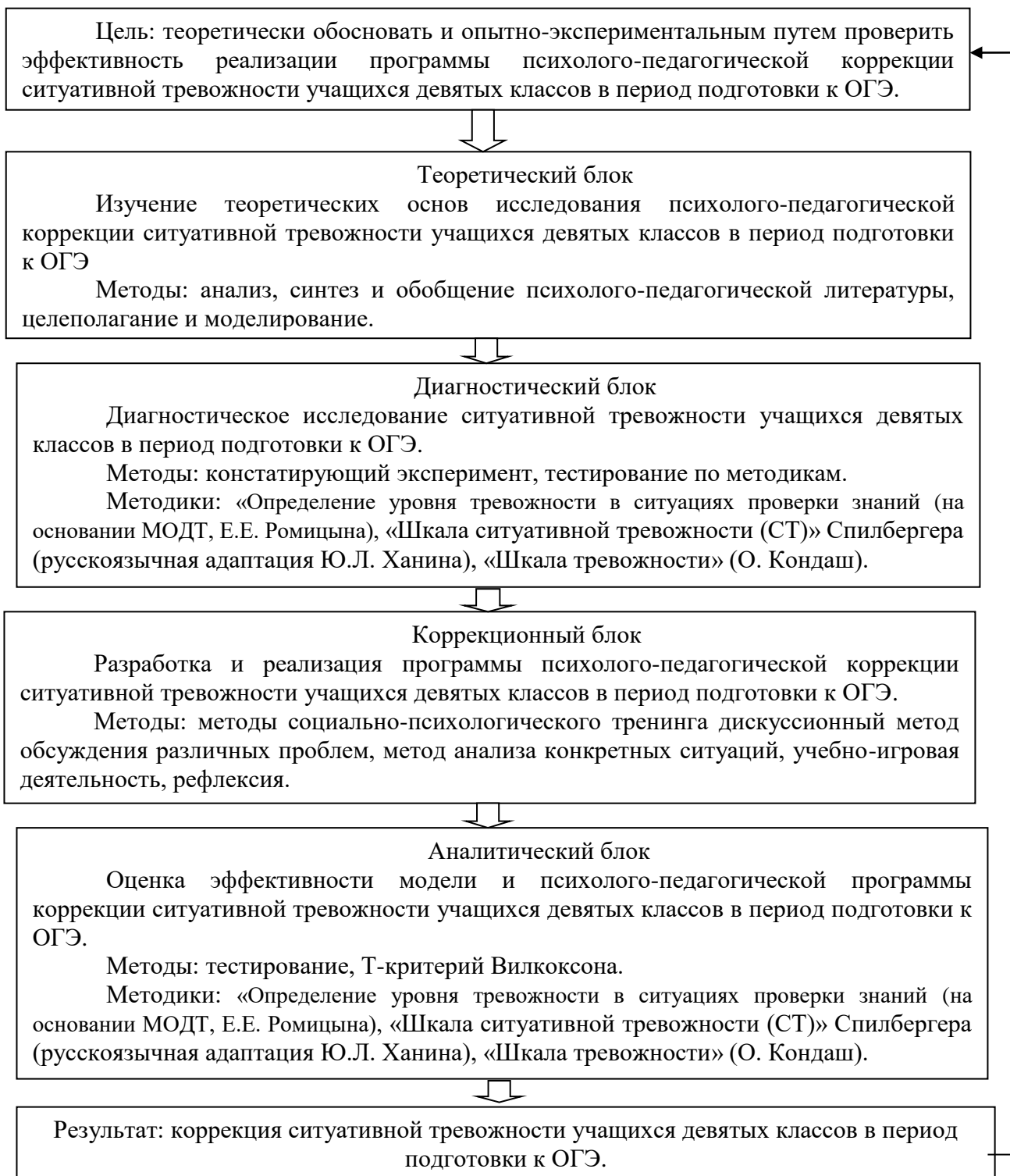


Рисунок 2 – Модель исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ

Модель содержит четыре блока: теоретический, диагностический, коррекционный, аналитический.

Теоретический блок включает анализ психолого-педагогической литературы по проблеме коррекции ситуативной тревожности учащихся девятого класса в период подготовки к ОГЭ.

Диагностический блок представлен тремя методиками, которые позволят оценить уровень ситуативной тревожности учащихся девятого класса в период подготовки к ОГЭ:

1. Методика «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний (на основании МОДТ, Е.Е. Ромицына).

2. Методика «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханина).

3. Методика «Шкала тревожности» (О. Кондаш).

Коррекционный блок включает разработку и реализацию программы психолого-педагогической программы коррекции ситуативной тревожности учащихся девятого класса в период подготовки к ОГЭ. Целью данного блока является коррекция уровня ситуативной тревожности девятого класса в период подготовки к ОГЭ. В коррекционную программу включены занятия, содержащие знакомство подростков со средствами самопознания (самонаблюдение, рефлексия и т.д.), развитие личностных качеств, направленных на позитивный и дифференцированный образ «Я», развитие коммуникативных навыков и умений, необходимых для уверенного поведения, для преодоления затруднений в общении, в учебе и других видах деятельности, обучение способам саморегуляции психологическими средствами.

Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности учащихся девятого класса в период подготовки к ОГЭ должна быть направлена так же на формирование навыков самоконтроля, самостоятельной оценки собственной работы, обучение пониманию способам собственной деятельности, становление правильного отношения к успехам как к результатам собственных возможностей и усилий, развитие адекватного отношения к неудачам, позволяющего не бояться

ошибок, формирование умения не смешивать оценку результатов конкретной работы с отношением педагога к себе.

Отметим, что успешность работы на этом этапе в значительной степени зависит от умения психолога составлять коррекционные программы. Н.Т. Оганесян предлагает при составлении коррекционных программ учитывать следующие моменты:

- четко сформулировать основные цели работы;
- выделить круг задач, которые должны конкретизировать основную цель;
- определить содержание коррекционных занятий с учетом индивидуально-психологических особенностей учащегося;
- определить форму работы (групповая, семейная, индивидуальная);
- отобрать соответствующие методы и техники с учетом возрастных, интеллектуальных и физических возможностей учащихся;
- планировать формы участия преподавателей в коррекционном процессе;
- разработать методы анализа оценки динамики психокоррекционного процесса;
- подготовить помещение, необходимое оборудование, материал для упражнений [Цит. по: 50, с. 44].

Аналитический блок или блок проверки эффективности коррекционных мероприятий направлен на проведение повторной диагностики, анализ и обработку полученных результатов с помощью критерия Т-Вилкоксона.

Результативный блок направлен на достижение положительной динамики уровня ситуативной тревожности подростков (снижение уровня ситуативной тревожности подростков) и на основании полученных результатов разработку составлены психолого-педагогических рекомендаций по коррекции уровня ситуативной тревожности подростков.

Следовательно, модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ состоит из четырех блоков: теоретический, блок диагностики, блок коррекции и аналитический блок. Эффективность коррекции зависит от трех составляющих: адекватность поставленных целей, задач, выбора методов и принципов работы, прогнозирование процесса развития. Каждому блоку соответствуют необходимые методы реализации поставленной цели – с помощью психолого-педагогической программы коррекции ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ можно снизить уровень ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ.

Таким образом, опираясь на результаты теоретического исследования, нами была сконструирована модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ. Под моделью понимается знаковый образ системы, в котором фиксируются её наиболее существенные компоненты и связи, который может выступать дальнейшим образцом. Процесс моделирования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ начался с целеполагания. Было представлено «дерево целей» процесса психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ, а затем сконструирована модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ. Следовательно, была теоретически обоснована и разработана модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ.

Выводы по 1 главе

В первой главе было рассмотрено понятие «тревожность» в психолого-педагогической литературе. В результате анализа психолого-педагогической литературы нами было установлено, что проблема изучения ситуативной тревожности недостаточно изучена в теории и практике психолого-педагогических исследований. Работы ученых в основном направлены на установление различий ситуативной тревожности, связанной с конкретной внешней ситуацией, и личностной тревожности, являющейся стабильным свойством личности, а также на разработку методов анализа тревожности, как результата взаимодействия личности и ее окружения.

Изучены особенности ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ. Выявлено, что особенностями ситуативной тревожности подростков является ее проявление на разных уровнях – физиологическом (усиление сердцебиения, учащение дыхания, возрастание общей возбудимости и т.п.) и психологическом (напряжение, озабоченность, нервозность, чувство и т.п.). Частным случаем ситуативной тревожности подростков является экзаменационная тревожность у школьников при подготовке к государственной итоговой аттестации.

Теоретически обоснована и разработана модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ. Разработанное нами «дерево целей» психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ позволит целенаправленно организовать и провести исследование в данном направлении. Разработанная нами модель психолого-педагогической коррекции дает целостное представление о проведении психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ.

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

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Опытно-экспериментальное исследование проходило в 3 этапа:

1. Поисково-подготовительный этап: изучалась научно-методическая, психологическая, педагогическая литература по проблеме исследования, был собран теоретический материал, выявлены основные понятия предмета исследования: объекта, предмета, цели и задач исследования. На первом этапе мы определили то, что тема психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ актуальна.

2. Опытно-экспериментальный этап: На втором этапе была определена база исследования, выбрана группа для опытно-экспериментальной работы, получено согласие и поддержка директора школы; была проведена встреча с детьми; были подобраны методики исследования. Исследование проводилось исследование уровня тревожности по методикам «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» (на основании МОДТ, Е.Е. Ромицына), исследование ситуативной и личностной тревожности по методике «Методика «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханина), изучение уровня тревожности по методике «Шкала тревожности» (О. Кондаш). На основании первичных результатов производился отбор подростков для участия в психолого-педагогической программе. Разработана и апробирована психолого-педагогическая программа коррекции ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ.

3. Контрольно-обобщающий этап: повторная диагностика по использованным методикам, применение методов математико-статистической обработки данных, разработка рекомендаций педагогам и родителям по коррекции ситуативной тревожности учащихся девятого классов в период подготовки к ОГЭ.

Решение задач исследования предполагает использование следующих методов:

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

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

3. Психодиагностические:

– методика «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний (на основании МОДТ, Е.Е. Ромицына);

– Методика «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханина);

– методика «Шкала тревожности» (О. Кондаш).

4. Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

Рассмотрим и дадим характеристику используемым в исследовании методам.

Анализ литературы – служит для ознакомления с фактами, характеризующими историю и современное состояние предмета, помогает глубже осознать проблему, выявить, какие стороны её мало изучены. Первичное ознакомление с литературой должно дать представление о проблематике, основном содержании того или иного источника. После этого определяют способ проработки издания: тщательное изучение с конспектированием, выборочное изучение глав, параграфов, сопровождаемое выписками [10, с. 36].

Обобщение – метод, состоящий в выделении и фиксации относительно устойчивых, инвариантных свойств предметов и их

отношений. Обобщение представляет собой переход на более высокую ступень абстракции путем выявления общих признаков (свойств, отношений, тенденций развития и т.п.) предметов рассматриваемой области, влечет за собой появление новых научных понятий, законов, теорий [10, с. 36].

Синтез – метод изучения объекта в его целостности, в единстве и взаимной связи его частей. В процессе научных исследований синтез связан с анализом, поскольку он позволяет соединить части предмета, расчлененного в процессе анализа, установить их связь и познать предмет как единое целое [10, с. 36].

Целеполагание – это осознанный процесс определения своих потребностей и мотивов, то есть постановка личных или рабочих целей.

Моделирование – исследование объектов познания на их моделях; построение и изучение моделей реально существующих объектов, процессов явлений с целью получения объяснений этих явлений, а также для предсказания явлений, интересующих исследователя.

Эксперимент (от лат. *experimentum* – проба, опыт) – научно поставленный опыт, наблюдение исследуемого явления, процесса в точно учитываемых (зачастую специально искусственно созданных) условиях, позволяющих следить за ходом явления или процесса, измерять и регистрировать изменения и многократно воспроизводить его при повторении этих условий. Отличается от наблюдения активным вмешательством в ситуацию со стороны исследователя, осуществляющего планомерное манипулирование одной или несколькими переменными (факторами) и регистрацию сопутствующих изменений в поведении объекта [10, с. 38].

Констатирующий эксперимент – предусматривает выявление существующих психических особенностей или уровней развития соответствующих качеств, а также констатацию отношений причин и последствий. Цель констатирующего эксперимента – измерение наличного

уровня развития (например, уровня развития абстрактно-логического мышления, степени сформированности морально-нравственных представлений). В этом случае констатирующий эксперимент реализуется с помощью психодиагностического метода. Полученные данные составляют основу формирующего эксперимента.

Формирующий эксперимент – предполагает активное, целенаправленное воздействие исследователя на испытуемых для того, чтобы выработать определенные свойства или качества. Это позволяет раскрыть механизмы, динамику, закономерности образования психических феноменов, определить условия их эффективного развития. 38 Формирующий эксперимент направлен на активное преобразование, развитие тех или иных сторон психики.

Тестирование – это кратковременное задание, выполнение которого может служить показателем уровня развития некоторых психических функций и которое позволяет с известной вероятностью определить актуальный уровень развития у индивида необходимых навыков, знаний, личностных характеристик и т.д. Тесты в основном служат для целей испытания, чтобы выявить, насколько психические качества испытуемого соответствуют уже ранее выявленным психическим нормам и стандартам [10, с. 39].

Психодиагностический метод – исследовательский метод психологической науки, который имеет определенную специфику по отношению к традиционным исследовательским методам психологии, неэкспериментальному (описательному) и экспериментальному. Основной особенностью психодиагностического метода является его измерительно-испытательная направленность, за счет которой достигается количественная (и качественная) оценка изучаемого явления. Это становится возможным в результате выполнения требований стандартизации, валидности и надежности.

Математически-статистические методики – это методики статистической обработки результатов эксперимента называются математические приемы, формулы, способы количественных расчетов, с помощью которых показатели, получаемые в ходе эксперимента, можно обобщать, приводить в систему, выявляя в них скрытые закономерности. Некоторые из методов математико-статистического анализа позволяют вычислять элементарные математические статистики, характеризующие выборочное распределение данных, например, выборочное среднее, выборочная дисперсия, выборочная мода, медиана и др. Иные методы математической статистики, например, регрессионного анализа, позволяют судить о динамике изменений отдельных статистических выборок. Корреляционный анализ, факторный анализ, методы сравнения выборочных данных позволяют достоверно судить о статистических данных, существующих между переменными величинами [64, с. 40].

Охарактеризуем диагностический инструментарий исследования.

Название психодиагностической методики: «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» (на основании МОДТ).

Автор психодиагностической методики: Е.Е. Ромицына.

Назначение психодиагностической методики: позволяет выявить уровень тревожности в ситуациях проверки знаний.

Структура психодиагностической методики: анкета состоит из десяти вопросов. Испытуемому предлагается прочитать вопросы и ответить на них «да» или «нет».

Стимульный материал: заготовленные бланки с опросником для каждого участника исследования, ручки по количеству детей.

Процедура обследования (индивидуальная/групповая форма, возраст, время проведения и пр.): методика допускает индивидуальное и групповое применение без ограничения времени (в среднем 10 – 15 минут). Если в процессе работы у обследуемого возникнут вопросы, то психолог должен дать разъяснения.

Способ обработки результатов психодиагностической методики: подсчитывается количество положительных ответов. Каждый положительный ответ – 1 балл. Баллы суммируются и получается число.

Регистрируемые показатели: уровень тревожности.

Название психодиагностической методики: методика «Шкала ситуативной тревожности (СТ)»

Автор психодиагностической методики: Ч.Д. Спилбергер (русскаяязычная адаптация Ю.Л. Ханина).

Назначение психодиагностической методики: предназначена для диагностики ситуативной тревожности.

Структура психодиагностической методики: анкета состоит из 20 вопросов. Испытуемому предлагается оценить верность в отношении себя 20 утверждений по 4-бальной шкале.

Стимульный материал: бланк с опросником, карандаши или ручки.

Процедура обследования (индивидуальная/групповая форма, возраст, время проведения и пр.): методика допускает индивидуальное и групповое применение без ограничения времени (в среднем 10 – 15 минут). Если в процессе работы у обследуемого возникнут вопросы, то психолог должен дать разъяснения.

Способ обработки результатов психодиагностической методики: обработка результатов происходит в соответствии с ключом: формулировки признаков тревожности даны в виде как прямых, так и обратных утверждений. К числу прямых формулировок относятся пункты: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18; к числу обратных формулировок - пункты: 1,2,5,8, 10, 11, 15, 16, 19,20. Основным показателем данной методики является индекс ситуативной тревожности (ИСТ), который подсчитывается по следующей формуле: $ИСТ = (\sum_{пп.} \text{прямых ответов} - \sum_{пп.} \text{обратных ответов}) + 50$, (где пп. – пункты опросника, 50 – поправочный коэффициент, который переводит все оценки в область положительных значений). Значения ИСТ могут варьировать в диапазоне от 20 до 80

баллов. Чем выше значение ИСТ, тем более выражена степень переживания ситуативной тревожности.

Регистрируемые показатели: уровень ситуативной тревожности.

Название психодиагностической методики: «Шкала тревожности».

Автор психодиагностической методики: О. Кондаш.

Назначение психодиагностической методики: методика направлена на определение уровня тревожности у школьников (8 – 10 классы).

Структура психодиагностической методики: методика содержит 3 субшкалы, определяющих соответственно тревожность, связанную со школьными ситуациями (школьную), с ситуациями общения (межличностную) и с отношением к себе (самооценочную). Содержит 30 вопросов. Испытуемые внимательно читают каждое предложение и обводят кружком одну из цифр: 0, 1, 2, 3, 4.

Стимульный материал: бланк с анкетой и ручки.

Процедура обследования: тестирование проводится в групповой форме, на выполнение методики отводится 15-25 мин. Если в процессе работы у обследуемого возникнут вопросы, то психолог должен дать разъяснения.

Способ обработки результатов психодиагностической методики: обработка происходит в соответствии с ключом. Методика включает ситуации трех типов: ситуации, связанные со школой, общением с учителями; ситуации, актуализирующие представление о себе; ситуации общения. Соответственно, виды тревожности, выявляемые с помощью данной шкалы, обозначены так: школьная, самооценочная, межличностная. Подсчитывается общая сумма баллов отдельно по каждому разделу шкалы и по шкале в целом. Полученные результаты интерпретируются в качестве показателей уровней соответствующих видов тревожности, показатель по всей шкале – общего уровня тревожности. Ответ на вопрос является баллом. Нужно суммировать ответы по первой шкале (в соответствии с перечнем вопросов для данной шкалы), по второй шкале и по третьей.

Далее складываем показатели по трем шкалам, таким образом, получим показатель по общему уровню тревожности.

Регистрируемые показатели: уровень тревожности.

Для статистического подтверждения гипотезы использовался метод математической статистики – Т-критерий Вилкоксона.

Критерий применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность. С его помощью мы определяем, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом.

Расчёт Т-критерия Вилкоксона применим в тех случаях, когда признаки измерены по крайней мере по шкале порядка, и сдвиги между вторым и первым замерах тоже могут быть упорядочены. Для этого они должны варьировать в достаточно широком диапазоне. В принципе, можно применять Т-критерий Вилкоксона и в тех случаях, когда сдвиги принимают только три значения: -1, 0 и +1, но тогда критерий Т вряд ли добавит что-нибудь новое к тем выводам, которые можно было бы получить с помощью критерия знаков. Вот если сдвиги изменяются, скажем, от -30 до +45, тогда имеет смысл их ранжировать и потом суммировать ранги [1].

Суть метода состоит в том, что мы сопоставляем выраженность сдвигов в том и ином направлениях по абсолютной величине. Для этого мы сначала ранжируем все абсолютные величины сдвигов, а потом суммируем ранги. Если сдвиги в положительную и в отрицательную сторону происходят случайно, то суммы рангов абсолютных значений их будут примерно равны. Если же интенсивность сдвига в одном из направлений перевешивает, то сумма рангов абсолютных значений сдвигов в противоположную сторону будет значительно ниже, чем это могло бы быть при случайных изменениях [1].

Таким образом, наше опытно-экспериментальное исследование проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. В ходе работы мы использовали различные методы и методики, которые адекватны поставленным цели и задачам.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

В исследовании приняли участие учащиеся 9А класса МБОУ «СОШ №103 г. Челябинска», Данная категория школьников была выбрана из трех девятых классов случайным образом. Эксперимент был проведен в естественных условиях учебно-воспитательного процесса школы. Дадим психолого-педагогическую характеристику исследуемой выборки.

Общее количество испытуемых составило 25 человек. Гендерный состав: 11 девушек и 14 юношей. Возраст участников: 14 – 15 лет. Абсолютная успеваемость составила 100%. Качественная успеваемость составила 39,29%: по итогам полугодия все оценки «удовлетворительно» получили 2 человека (7,14%), оценки «удовлетворительно», «хорошо» и «отлично» получили 15 школьников (53,57%), «хорошо» и «отлично» получили 11 подростков (39,29%). В полных семьях живет 18 школьников, в неполных семьях – 9 школьников, 1 ученик живет с опекуном. В 20 семьях уровень жизни является выше достаточного и достаточным, в семьях 3 учеников – необходимый уровень жизни, 2 подростка живут в семьях с уровнем жизни ниже среднего.

Уровень общего развития школьников выше среднего. Учебно-профессиональные интересы подростков лежат в широкой области знаний и это связано с большим количеством изучаемых предметов. Ведущие мотивы учения у детей условно можно разделить на две группы: для одних мотив – получение хорошей или отличной отметки, для других – знания, умения, навыки, которые они осваивают на уроках. Во внеурочное время

14 подростков занимаются в научных кружках или посещают спортивные секции.

В классе наблюдается наличие микрогрупп по интересам и по месту жительства, психологический микроклимат в классе можно считать благоприятным. Сплоченность коллектива по деловым качествам на среднем уровне. Также, в классе обучаются подростки, не общающиеся ни с кем и являющиеся отверженными классом.

Классный руководитель отличается демократическим стилем преподавания и воспитания, пользуется уважением у школьников. Отзывы учителей о классе положительные, так как в своей параллели он является наиболее прилежным и успешным в учебе, за исключением нескольких учеников.

С подростками было проведено исследование уровня тревожности по методике «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний (на основе методики многомерной оценки детской тревожности)» (МОДТ, Е.Е. Ромицына). Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 3 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблица 2.1.

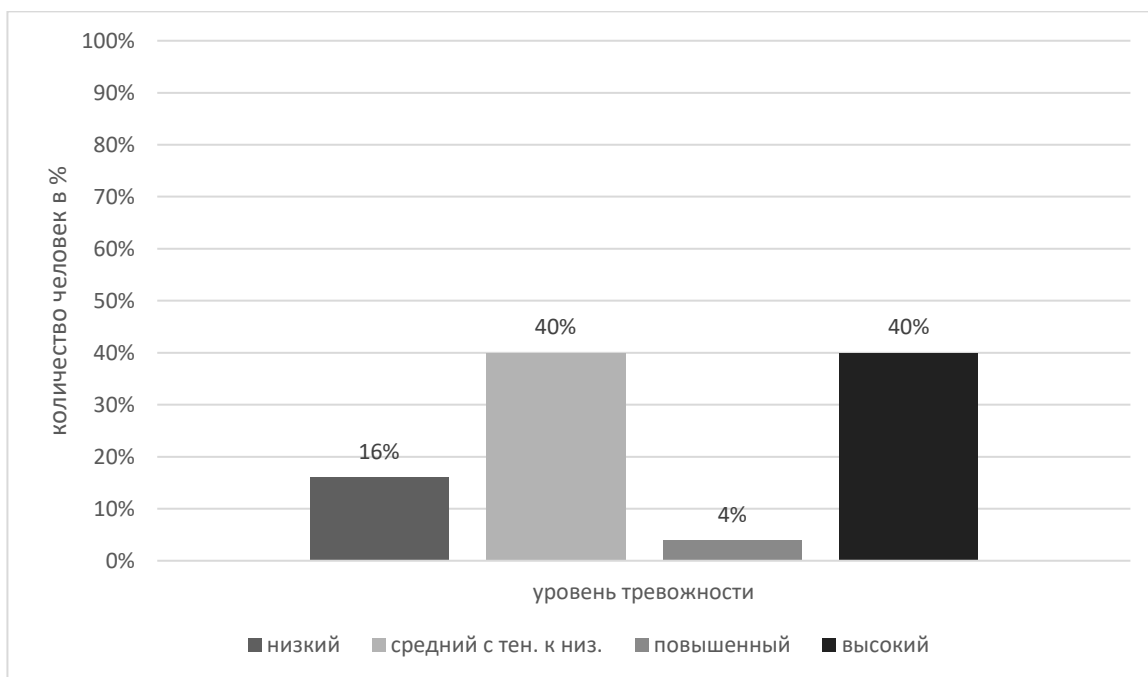


Рисунок 3 – Результаты исследования уровня тревожности учащихся девятого класса по методике «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» (на основании МОДТ, Е.Е. Ромицына)

Согласно данным на рис. 3 и таблицы 2.1 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2), низкий уровень тревожности был выявлен у 4 (16%) человек. Испытуемым состояние тревоги в ситуациях проверки знаний не свойственно. Демонстрация знаний (или их отсутствия), достижений, возможностей не смущает. Напротив, ученики стремятся вызвать как можно более бурную реакцию со стороны окружающих в ответ на собственные высказывания или поступки, смутить учителя или шокировать одноклассников. Они любят быть на виду вне зависимости от того, какое впечатление производят на окружающих. По всей видимости, учеба и отношение к ней стоят не на первом месте в списке приоритетов.

Средний уровень был выявлен у 10 (40%) человек. Нормальный уровень тревожности в ситуациях проверки знаний, необходимый для адаптации и продуктивной деятельности испытуемых. Эмоциональные переживания в условиях проверки знаний, достижений, возможностей имеют адекватный характер. Ученики достаточно ответственно относятся к подобным ситуациям, объективно оценивая свои возможности. Характерны адекватность самооценки, уравновешенность поведения, отсутствие повышенной чувствительности, социальной зависимости и сверхконтроля. В поведении можно наблюдать черты уверенности, решительности, самостоятельности. Ученики достаточно спокойно чувствует себя у классной доски, демонстрируя свои знания и возможности.

Повышенный был выявлен у 1 (4%) человека. Ученики могут испытывать негативное отношение к демонстрации своих знаний, не любят «устные» предметы, предпочитая отвечать письменно. Переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей особенно выражено, когда аудитория слушателей незнакома либо значима для учеников. Сама по себе учеба для испытуемых нетрудна, но они, возможно, боятся отвечать у доски, т. к. теряются, и поэтому ничего не могут вспомнить. Страх перед публичной

демонстрацией своих знаний провоцирует чувство тревоги и неуверенности в себе. В то же время они достаточно успешно справляются с письменными заданиями, контрольными и внеклассными работами.

Высокий уровень был выявлен у 10 (40%) человек. Ученики испытывают резко негативное отношение к демонстрации своих знаний, боятся отвечать перед классом и особенно у доски. Переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей порой бывает неадекватно сильным. У них иногда может появляться слабость и дрожь в ногах и руках, иногда не можете связно произнести ни одного слов. У школьников могут рано формироваться чувства долга, ответственности, высокие моральные и этические требования к себе. Именно у себя они находят массу недостатков. Их отличает склонность к детальному анализу своего поведения и реакций и высокому интеллектуальному контролю над ними. Данные особенности могут обуславливать такие изменения в познавательной деятельности, как ослабление концентрации и переключаемости внимания, трудности при отделении главного от второстепенного.

С подростками было проведено исследование уровня ситуативной тревожности по методике «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Ч.Д. Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханина). Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 4 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблица 2.2.

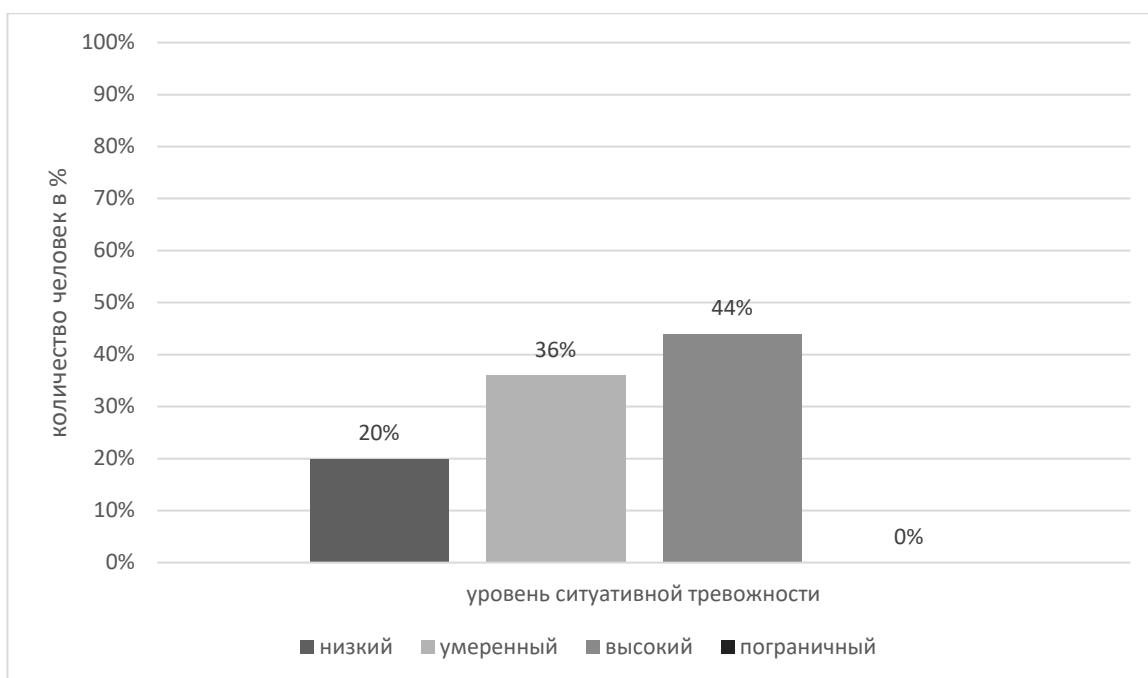


Рисунок 4 – Результаты исследования уровня ситуативной тревожности учащихся девятого класса по методике «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Ч.Д. Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханина)

Согласно данным на рис. 4 и таблицы 2.2 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2), низкий уровень ситуативной тревожности выявлен у 5 (20%) человек. Уровень свидетельствует о том, что данные подростки не испытывают ситуативно значимых проблем, связанных с тревогой по различным поводам, и могут адекватно оценивать себя в различных жизненных ситуациях, в том числе и в ситуации обучения.

Умеренный уровень ситуативной тревожности был выявлен у 9 (36%) человек. Для подростков с таким уровнем ситуативной тревожности характерна предусмотрительность, адекватная самооценка, достаточно высокий уровень коммуникативности.

Высокий уровень ситуативной тревожности был выявлен у 11 (44%) человек. Для категории таких подростков свойственна нерешительность, неуверенность в себе, они живут в постоянном беспокойстве, а иногда и в страхе за свое будущее. В то же время такие подростки весьма обязательны и ответственны, более склонны к частым сомнениям, перепроверке сделанного. Будучи в значительной мере подвластными воздействиям среды, имеют сниженный порог сопротивляемости стрессу.

Пограничный уровень ситуативной тревожности не был выявлен и составил 0 (0%) человека. Характеризуется неприятными переживаниями напряженности, беспокойства, озабоченности, нервозности, ощущением неясной угрозы, надвигающейся опасности. Это состояние сопровождается активацией вегетативной нервной системы; оно имеет преходящий характер, динамично и изменчиво во времени, может быть различной интенсивности.

С подростками было проведено исследование уровня тревожности по методике «Шкала тревожности» (О. Кондаш). Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 5 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблица 2.3.

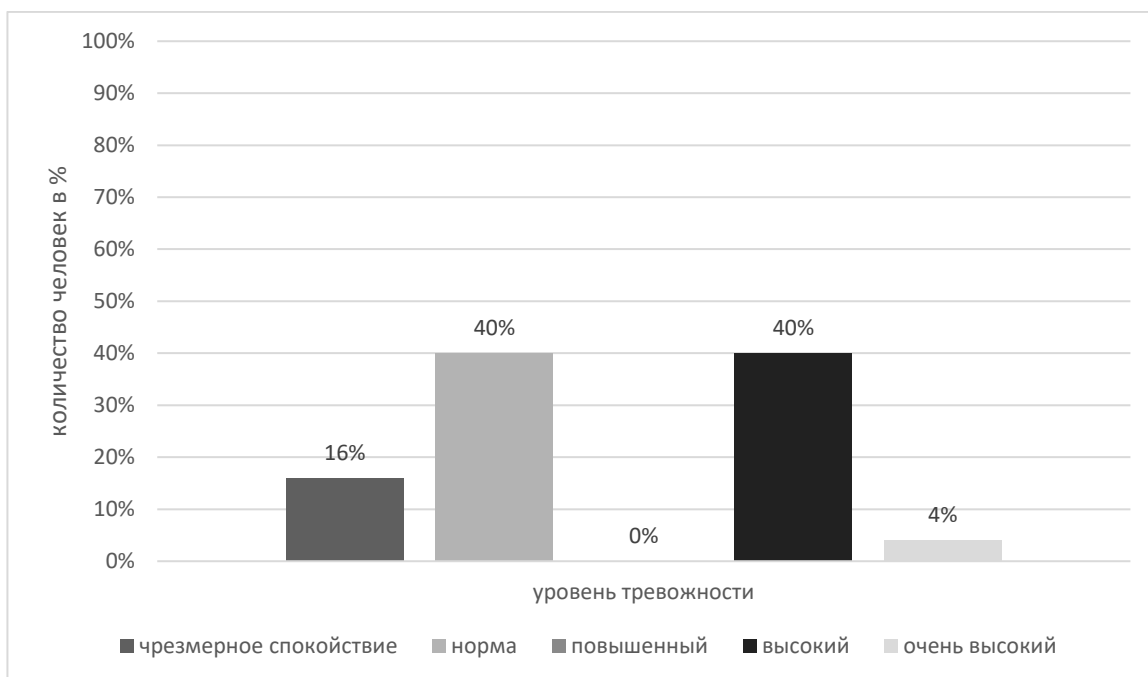


Рисунок 5 – Результаты исследования уровня тревожности учащихся девярых классов по методике «Шкала тревожности» (О. Кондаш)

Согласно данным на рис. 4 и таблицы 2.3 (приложение 2), чрезмерное спокойствие было выявлено у 4 (16%) человек. В этих случаях индивид, скрывая тревогу, как от окружающих, так и от самого себя, вырабатывает жесткие, сильные способы защиты от нее, препятствующие осознанию как определенных угроз в окружающем мире, так и собственных переживаний. У таких детей не наблюдается внешних

признаков тревожности, напротив, они характеризуются повышенным, чрезмерным спокойствием.

Нормальный уровень тревожности был выявлен у 10 (40%) человек. Подростки уверены в себе, разумно оценивают свои перспективы, воспринимают появляющиеся трудности соответственно их объективной эмоциональной насыщенности.

Высокий уровень тревожности выявлен у 10 (40%) человек. Для категории таких подростков свойственна нерешительность, неуверенность в себе, они живут в постоянном беспокойстве, а иногда и в страхе за свое будущее. В то же время такие подростки весьма обязательны и ответственные, более склонны к частым сомнениям, перепроверке сделанного. Будучи в значительной мере подвластными воздействиям среды, имеют сниженный порог сопротивляемости стрессу.

Очень высокий уровень тревожности выявлен у 1 (4%) человек. Состояние тревожности переходит в ощущение неизбежности опасности. Проявляется возбуждение, требующее разрядки. Для них характерны волнение и беспокойство, стимулирующие на успешное выполнение поставленной задачи.

Результаты диагностики позволяют сделать вывод о том, что подростки имеют низкий, средний, высокий и повышенный уровни ситуативной тревожности. Следовательно, необходима организация коррекционной работы с детьми, способствующей снижению тревожности в период подготовки к ОГЭ. Мы разработаем и реализуем психолого-педагогическую программу коррекции ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ, с подростками, которые имеют высокий и повышенный уровень ситуативной тревожности (11 человек).

Таким образом, наше исследование проводилось на базе МБОУ «СОШ №103 г. Челябинска». В нем принимали участие подростки 9 «А» класса, в количестве 25 человек. В ходе нашего исследования были

проведены 3 методики. Мы определили выборку, провели методики, произвели анализ методик констатирующего эксперимента – построили диаграммы и выразили количество подростков в процентах по каждой методике, определили, что будем проводить психолого-педагогическую программу коррекции ситуативной тревожности учащихся девятого классов в период подготовки к ОГЭ, с 11 подростками, которые имеют высокий и повышенный уровень ситуативной тревожности.

Выводы по 2 главе

Во второй главе были определены этапы, методы и методики исследования. Опытное-экспериментальное исследование проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный этап: проводилось исследование, контрольно-обобщающий этапы. В ходе исследования использовались следующие методы: теоретические (анализ, обобщение, синтез, целеполагание, моделирование), эмпирические (констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование); психодиагностические («Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» (на основании МОДТ, Е.Е. Ромицына), «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Спилберга (русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханина), методика «Шкала тревожности» (О. Кондаш)); математико-статистические (Т-критерий Вилкоксона).

Охарактеризована выборка и проанализированы результаты исследования.

Результаты диагностики уровня тревожности по методике «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» (на основании МОДТ, Е.Е. Ромицына): низкий уровень тревожности у 4 (16%) человек, средний уровень у 10 (40%) человек, повышенный у 1 (4%) человека, высокий уровень у 10 (40%) человек.

Результаты исследования уровня ситуативной тревожности по методике «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Ч.Д. Спилберга

(русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханина): низкий уровень ситуативной тревожности у 4 (16%) человек, умеренный уровень ситуативной тревожности у 9 (36%) человек, высокий уровень ситуативной тревожности у 11 (44%) человек, пограничный уровень ситуативной тревожности у 1 (4%) человека.

Результаты исследования уровня тревожности по методике «Шкала тревожности» (О. Кондаш): чрезмерное спокойствие у 4 (16%) человек, нормальный уровень у 2 (8%) человек, высокий уровень у 9 (36%) человек, очень высокий уровень у 1 (4%) человек.

Результаты диагностики позволили сделать вывод о том, что подростки имеют низкий, средний, высокий и повышенный уровни ситуативной тревожности. Следовательно, необходима организация коррекционной работы с детьми, способствующей снижению тревожности в период подготовки к ОГЭ. Мы разработаем и реализуем психолого-педагогическую программу коррекции ситуативной тревожности учащихся девятого класса в период подготовки к ОГЭ, с подростками, которые имеют высокий и повышенный уровень ситуативной тревожности (11 человек).

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

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

Нами была разработана и апробирована программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ и определены организационно-педагогические условия и принципы ее эффективной реализации.

Цель программы: снижение ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ.

Задачи программы:

1. Повышение сопротивляемости стрессу, отработка навыков уверенного поведения.
2. Развитие эмоционально-волевой сферы, развитие чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим.
3. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
4. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.
5. Обучение навыкам конструктивного взаимодействия.

Принципы программы:

1. Принцип системности и последовательности заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса, в котором реализуются задачи коррекционно-развивающей работы.
2. Принцип научности лежит в основе всех технологий, способствующих коммуникативным способностям детей младшего школьного возраста.

3. Принцип комплексности подразумевает взаимосвязь и координацию деятельности различных специалистов, всех участников учебно-воспитательного процесса в решении задач психолого-педагогического сопровождения.

Программа рассчитана для обучающихся 9 класса.

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (ФГОС ООО) основная образовательная программа основного общего образования реализуется образовательным учреждением, в том числе, и через внеурочную деятельность. Таким образом, данную программу можно реализовать через часы внеурочной деятельности.

Нормативно-правовые основания программы: Конституция Российской Федерации, Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 г., утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 9 октября 2007 г., согласно ст. 77; Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644, от 31.12.2015 N 1577); Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (в редакции Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644).

При составлении программы использованы теоретические и практические материалы известных психологов: К. Фопеля, Г.Н. Рязанкиной, Р.В. Овчарвой.

В программе мы будем использовать следующие методы: лекционный метод передачи знаний; психодиагностические методы исследования личности; методы социально-психологического тренинга

дискуссионный метод обсуждения различных проблем, метод анализа конкретных ситуаций, учебно-игровая деятельность, рефлексия

Приведем сферы ответственности, основных прав и обязанностей участников программы (специалистов, детей, родителей, педагогов):

Родители и педагоги имеют право:

- 1) посещать занятия специалистов с детьми;
- 2) участвовать во всех совместных мероприятиях, организуемых в рамках реализации программы, в той форме в какой предпочитают на каждом этапе коррекционно-развивающей работы с детьми;
- 3) получать информацию о ребенке и его достижениях в ходе реализации программы;
- 4) получать рекомендации по коррекции ситуативной тревожности подростков.

Родители и педагоги несут ответственность за:

- 1) присутствие детей на развивающих занятиях;
- 2) участие во всех мероприятиях, предполагающих совместное участие детей и родителей;
- 3) свое поведение на всех мероприятиях;
- 4) соблюдение правил групповой работы и рекомендаций специалистов;
- 5) соблюдение прав ребенка как личности.

Специалисты (ведущие группы), реализующие программу, имеют право:

- 1) выбирать и использовать необходимые технологии и методики работы с детьми и взрослыми для реализации целей и задач программы;
- 2) осуществлять диагностику и коррекцию ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ;
- 3) получать от родителей интересующую специалистов информацию о детях и о детско-родительском взаимодействии в семье в ходе развивающей работы.

Специалисты (ведущие группы), реализующие программу, обязаны:

- 1) соблюдать принципы личностно-развивающего взаимодействия с детьми и родителями, а также права всех участников программы;
- 2) создавать все условия для полноценного диалогического общения и сотрудничества с детьми и родителями;
- 3) обеспечивать психологически комфортную атмосферу на всех мероприятиях, организуемых с детьми, родителями;
- 4) осуществлять психологическую поддержку детей и родителей в их личностном развитии.

Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы:

- 1) помещение для проведения занятий (групповая комната) с местом для свободной игры детей и размещения группы детей;
- 2) помещение для подгрупповых и индивидуальных занятий с детьми и консультирования родителей (кабинет педагога-психолога или кабинет учителя-логопеда);
- 3) технические средства: раздаточный материал (тесты, листочки бумаги, бланки ответов), карандаши, маркеры, ножницы, цветная бумага, клей, краски, художественные, анимационные фильмы, презентации, компьютер, проектор, музыкальные записи.

Сроки реализации программы – в течение месяца с детьми проводится 9 занятий, 3 раза в неделю – по 40 – 45 минут.

Ожидаемые результаты реализации программы:

1. Снижение уровня тревожности.
2. Развитие концентрации внимания.
3. Развитие четкости и структурированности мышления.
4. Повышение сопротивляемости стрессу.
5. Развитие эмоционально-волевой сферы.
6. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.

7. Развитие навыков конструктивного взаимодействия (и всех психических процессов, необходимых при сдаче ОГЭ).

В программе используются способы и формы фиксации результатов: беседа, опрос, наблюдение, анализ мероприятий, анализ приобретенных навыков, отзывы детей.

Каждое занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Целью вводной части является эмоциональное раскрепощение детей, снятие напряжения и скованности в поведении, установление благоприятной обстановки в группе.

Содержание основной части соответствует задачам программы.

Целью заключительной части является подведение итогов занятия, состоит из релаксационных упражнений и заданий на релаксацию, пожелание приятного друг другу.

Представим содержание занятий, составивших развивающую программу. Более подробно ее описание в приложении 3.

Занятие 1 «Что такое ОГЭ и что он значит для меня?»

Цель: познакомить выпускников с особенностями ОГЭ.

Ход занятия:

1. Упражнение «Ассоциации».

Цель: разогрев, настрой на работу.

2. Мини-лекция.

Цель: просвещение учащихся девярых классов.

3. «Мозговой штурм – Что может дать мне ОГЭ?».

Цель: активизация сильных сторон личности старшеклассника и формирование адекватного мнения об экзаменах.

4. Упражнение «Чего я хочу достичь?»

Цель: настроить на успех.

5. Рефлексия.

Цель: подведение итогов занятия.

Занятие 2 «Как справиться со стрессом на экзамене».

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

Ход занятия:

1. Упражнение «Самое трудное».

Цель: разогрев, настрой на работу.

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

3. Мини-лекция.

Цель: просвещение учащихся.

4. Упражнение «Формула аутотренинга».

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

5. Рефлексия.

Цель: подведение итогов занятия.

Занятие 3 «Как справиться со стрессом на экзамене».

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

1. Упражнение «Состояние тревоги и покоя»

Цель: разогрев, настрой на работу.

2. Мини – лекция.

Цель: просвещение учащихся.

3. Упражнение «Мышечная релаксация».

Цель: обучение методам нервно-мышечной релаксации, приемам расслабления.

4. Упражнение «Дыхательная релаксация».

Цель: научить справляться с тревогой, используя дыхание.

5. Упражнение «Сосредоточение на предмете».

Цель: научить справляться с тревогой с помощью медитации.

6. Рефлексия.

Цель: подведение итогов занятия.

Занятие 4 «Способы снятия нервно-психологического напряжения».

Цель: научить выпускников снимать напряжение простыми психологическими способами.

Ход занятия:

1. Упражнение «Дорисуй и передай».

Цель: разогрев, настрой на работу.

2. Мини – лекция.

Цель: просвещение учащихся.

3. Упражнение «Эксперимент».

Цель: определить стратегию поведения в стрессовой ситуации.

4. Упражнение «Правильное дыхание».

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам – состояние организма.

5. Игра «Стряхни неприятный груз».

Цель: обучить избавляться от всего негативного, неприятного.

6. Рефлексия. Упражнение «До следующей встречи».

Цель: подведение итогов занятия.

Занятие 5 «Уверенность на экзамене».

Цель: повысить уверенность в себе и своих силах.

Ход занятия:

1. Игра «Передача хлопка».

Цель: разогрев, настрой на работу.

2. Мини – лекция.

Цель: просвещение учащихся.

3. Упражнение «Статуя уверенности и неуверенности».

Цель: упражнение направлено на то, чтобы неуверенные подростки смогли почувствовать, как меняется их внутреннее состояние в зависимости от внешнего поведения и физических ощущений.

4. Упражнение мои ресурсы.

Цель: развитие умения находить ресурсы для достижения позитивных жизненных целей в будущем.

5. Упражнение «Образ уверенности».

Цель: показать учащимся, как еще можно усилить свое ощущение уверенности.

6. Рефлексия. Упражнение «До следующей встречи»

Цель: подведение итогов занятия.

Занятие 6. Тема: «Поведение на экзамене».

Цель: повторить правила поведения на экзаменах.

Ход занятия:

1. Упражнение «Приветственное письмо».

Цель: положительный настрой, повышение групповой сплоченности, развитие чувства эмпатии.

2. Упражнение «Молодец!»

Цель: формирование уверенного поведения в момент стресса.

3. Упражнение «Чего я хочу достичь»

Цель: настроить на успех, развивать актерский талант.

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

4. Тест «Умеете ли вы контролировать себя?».

Цель: показать участникам, каким коммуникативным контролем они обладают, как реагируют на изменения ситуации, умеют ли предвидеть, какое впечатление производят на окружающих.

5. Рефлексия. Упражнение «До следующей встречи»

Цель: подведение итогов занятия.

Занятие 7. Тема: «Как вести себя во время экзаменов».

Цель: познакомить выпускников с правилами поведения до и во время экзамена.

1. Упражнение «Эксперимент»

Цель: научить самообладанию в стрессовых условиях.

2. Мини-лекция «Как вести себя во время экзаменов»

Цель: познакомить выпускников с правилами поведения до и во время экзамена.

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

Цель: развитие эмпатии, повышение самооценки.

4. Дискуссия в малых группах.

5. Упражнение «Волшебный лес чудес».

Цель: развитие чувства эмпатии, доверия.

6. Рефлексия. Упражнение «До следующей встречи»

Цель: подведение итогов занятия.

Занятие 8. Тема: «Саморегуляция».

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

1. Мини-лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения».

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

2. Упражнение «Прощай, напряжение!»

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

3. Дискуссия в малых группах

Цель: помочь участникам лучше понять себя, разобраться в своих чувствах, взглядах.

4. Упражнение «Ааааа и Иииии».

Цель: развитие позитивного образа «Я»; поднять настроение, вселить оптимизм.

5. Игра «Стряхни».

Цель: избавиться от негативного, ненужного, мешающего и неприятного.

6. Цель: подведение итогов занятия.

Рефлексия. Упражнение «До следующей встречи»

Занятие 9. Тема: «Как бороться со стрессом».

Цель: снять внутреннего напряжения и тревоги.

1. Упражнение «Групповое приветствие».

Цель: развитие коммуникативных навыков, группового взаимодействия, выявление лидерских тенденций, снятие напряжения.

2. Упражнение «Откровенно говоря».

Цель: укрепить групповое доверие к окружающим, снять внутреннее напряжение, страхи, быть откровеннее.

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

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

4. Мини-лекция «Как справиться со стрессом».

Цель: осветить теоретические аспекты и рекомендовать упражнения на нейтрализацию и снятие стресса.

5. Дискуссия в малых группах.

Цель: закрепление теоретического материала.

6. Упражнение «Дождь в джунглях».

Цель: снятие мышечных зажимов в области плеч, шеи, позвоночника, расслабление.

7. Упражнение «Сердце нашей группы».

Цель: развитие чувства эмпатии, доверия, сплоченности.

8. Рефлексия. Упражнение «До следующей встречи»

Цель: подведение итогов занятий.

Таким образом, мы разработали и апробировали программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ. Мы сформулировали цель, задачи, принципы программы. Программа рассчитана для детей учащихся

девятых классов. Сроки реализации программы – в течение месяца с детьми проводятся 9 занятий, 3 раза в неделю – по 40 – 45 минут.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

С целью проверки эффективности реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятого класса в период подготовки к ОГЭ и подтверждения гипотезы была проведена повторная диагностика уровня ситуативной тревожности у школьников по тем же самым методикам.

С целью исследования уровня тревожности учащихся девятого класса после реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятого класса в период подготовки к ОГЭ было проведено исследование по методике «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» (на основании МОДТ, Е.Е. Ромицына). Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 6 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблице 4.1.

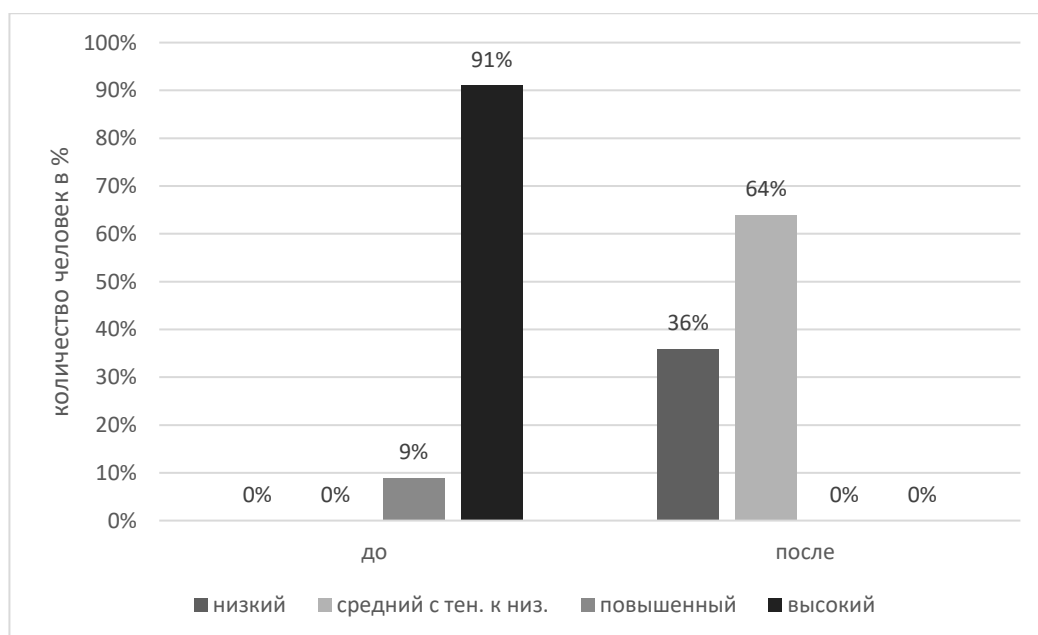


Рисунок 6 – Результаты исследования уровня тревожности учащихся девятого класса по методике «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» (на основании МОДТ, Е.Е. Ромицына) до и после реализации программы

Согласно данным на рис. 7 и таблицы 4.1 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4), низкий уровень тревожности до реализации программы не был выявлен ни у одного человека и составил 0 (0%) человек, а после реализации программы уровень повысился и был выявлен у 4 (36%) человек. Испытуемым состояние тревоги в ситуациях проверки знаний не свойственно. Демонстрация знаний (или их отсутствия), достижений, возможностей не смущает.

Средний уровень до реализации программы не был выявлен ни у одного человека и составил 0 (0%) человек, а после реализации программы уровень повысился и был выявлен у 7 (64%) человек. Нормальный уровень тревожности в ситуациях проверки знаний, необходимый для адаптации и продуктивной деятельности испытуемых. Эмоциональные переживания в условиях проверки знаний, достижений, возможностей имеют адекватный характер. В поведении можно наблюдать черты уверенности, решительности, самостоятельности. Ученики достаточно спокойно чувствует себя у классной доски, демонстрируя свои знания и возможности.

Повышенный был до реализации программы был выявлен у 1 (9%) человек, а после реализации программы уровень снизился и не был выявлен ни у одного и составил 0 (0%) человек. Ученики могут испытывать негативное отношение к демонстрации своих знаний, не любят «устные» предметы, предпочитая отвечать письменно. Страх перед публичной демонстрацией своих знаний провоцирует чувство тревоги и неуверенности в себе. В то же время они достаточно успешно справляются с письменными заданиями, контрольными и внеклассными работами.

Высокий уровень до реализации программы был выявлен у 11 (91%) человек, а после реализации программы уровень снизился и не был выявлен ни у одного и составил 0 (0%) человек. Ученики испытывают резко негативное отношение к демонстрации своих знаний, боятся отвечать перед классом и особенно у доски. Переживание тревоги в

ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей порой бывает неадекватно сильным.

С целью исследования уровня ситуативной тревожности после реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ было проведено исследование по методике «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Ч.Д. Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханина). Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 7 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблица 4.2.

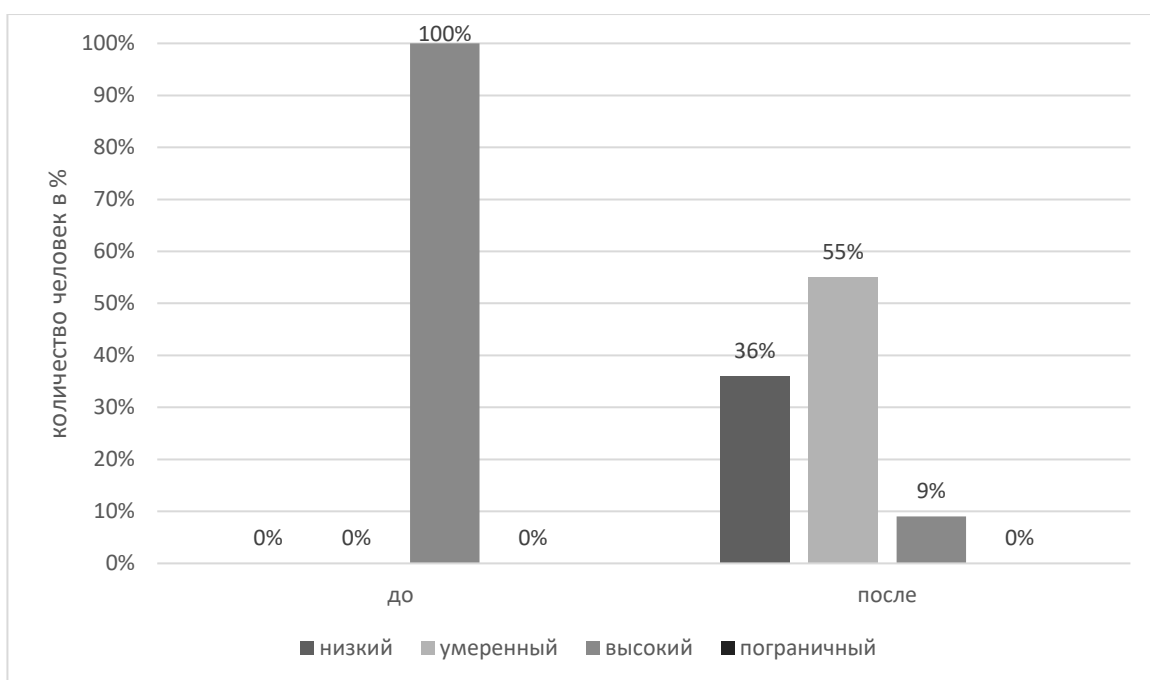


Рисунок 7 – Результаты исследования уровня ситуативной тревожности учащихся девятых классов по методике «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Ч.Д. Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханина) до и после реализации программы

Согласно данным на рис. 7 и таблицы 4.2 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4), низкий уровень ситуативной тревожности до реализации программы не был выявлен ни у одного человека и составил 0 (0%) человек, а после реализации программы уровень повысился и был выявлен у 4 (36%) человек. Уровень свидетельствует о том, что данные подростки не испытывают ситуативно значимых проблем, связанных с тревогой по

различным поводам, и могут адекватно оценивать себя в различных жизненных ситуациях, в том числе и в ситуации обучения.

Умеренный уровень ситуативной тревожности до реализации программы не был выявлен ни у одного человека и составил 0 (0%) человек, а после реализации программы уровень повысился и был выявлен у 6 (55%) человек. Для подростков с таким уровнем ситуативной тревожности характерна предусмотрительность, адекватная самооценка, достаточно высокий уровень коммуникативности.

Высокий уровень ситуативной тревожности до реализации программы был выявлен у 11 (100%) человек, а после реализации программы уровень снизился и был выявлен у 1 (19%) человек. Для категории таких подростков свойственна нерешительность, неуверенность в себе, они живут в постоянном беспокойстве, а иногда и в страхе за свое будущее. В то же время такие подростки весьма обязательны и ответственные, более склонны к частым сомнениям, перепроверке выполненного задания. Будучи в значительной мере подвластными воздействиям среды, имеют сниженный порог сопротивляемости стрессу.

Пограничный уровень ситуативной тревожности до реализации программы не был выявлен ни у одного человека, а после реализации программы уровень не изменился и остался прежним у 0 (0%) человек. Характеризуется неприятными переживаниями напряженности, беспокойства, озабоченности, нервозности, ощущением неясной угрозы, надвигающейся опасности. Это состояние сопровождается активацией вегетативной нервной системы; оно имеет преходящий характер, динамично и изменчиво во времени, может быть различной интенсивности.

С целью исследования уровня тревожности после реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ было проведено исследование по методике «Шкала тревожности» (О. Кондаш).

Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 8 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблица 4.3.

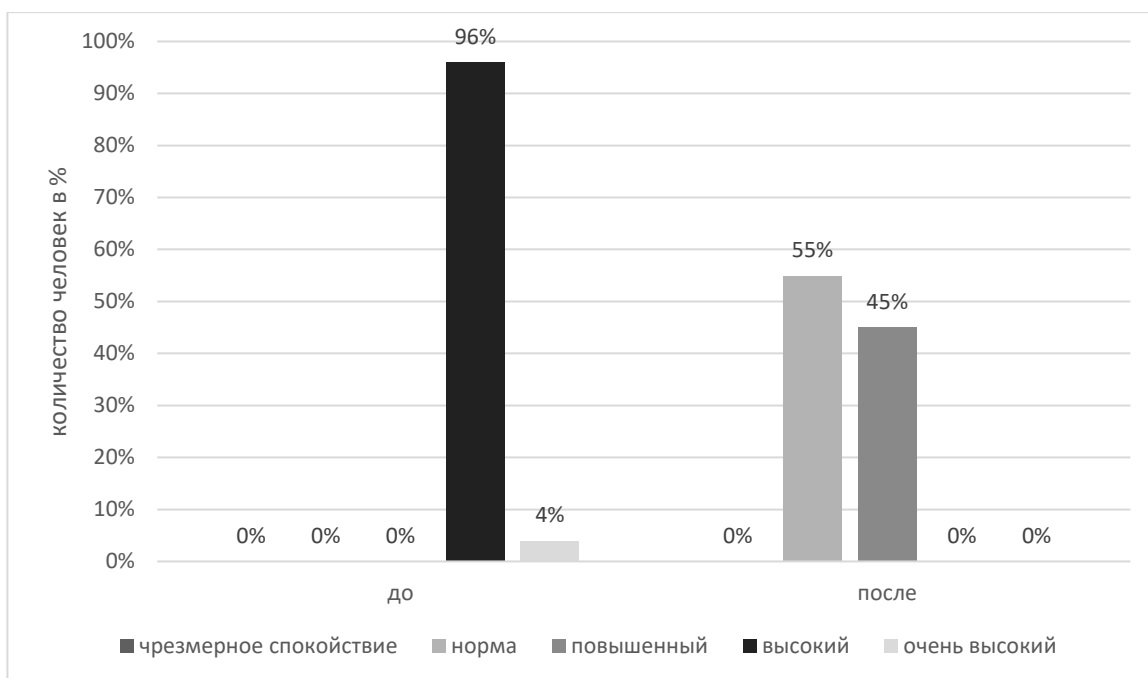


Рисунок 8 – Результаты исследования уровня тревожности учащихся девятых классов по методике «Шкала тревожности» (О. Кондаш) до и после реализации программы

Согласно данным на рис. 8 и таблицы 4.3 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4), чрезмерное спокойствие до реализации программы не было выявлено ни у одного человека и составляло 0 (0%), а после реализации программы уровень остался неизменным и составляло 0 (0%). В этих случаях индивид, скрывая тревогу, как от окружающих, так и от самого себя, вырабатывает жесткие, сильные способы защиты от нее, препятствующие осознанию как определенных угроз в окружающем мире, так и собственных переживаний. У таких детей не наблюдается внешних признаков тревожности, напротив, они характеризуются повышенным, чрезмерным спокойствием.

Нормальный уровень тревожности до реализации программы не был выявлен ни у одного и составил 0 (0%) человек, а после реализации программы уровень повысился и был выявлен у 6 (55%) человек. Подростки уверены в себе, разумно оценивают свои перспективы, воспринимают появляющиеся трудности соответственно их объективной эмоциональной насыщенности.

Повышенный уровень тревожности до реализации программы не был выявлен ни у одного и составил 0 (0%) человек, а после реализации программы уровень повысился и был выявлен у 5 (45%) человек.

Высокий уровень тревожности до реализации программы был выявлен у 10 (96%) человек, а после реализации программы уровень снизился и не был выявлен ни у одного человека и составил 0 (0%). Для категории таких подростков свойственна нерешительность, неуверенность в себе, они живут в постоянном беспокойстве, а иногда и в страхе за свое будущее. В то же время такие подростки весьма обязательны и ответственные, более склонны к частым сомнениям, перепроверке сделанного. Будучи в значительной мере подвластными воздействиям среды, имеют сниженный порог сопротивляемости стрессу.

Очень высокий уровень тревожности до реализации программы был выявлен у 1 (4%) человек, а после реализации программы уровень снизился и не был выявлен ни у одного человека и составил 0 (0%). Состояние тревожности переходит в ощущение неизбежности опасности. Проявляется возбуждение, требующее разрядки. Для них характерны волнение и беспокойство, стимулирующие на успешное выполнение поставленной задачи.

Полученные результаты исследования указывают, на то, что после реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ снизился уровень ситуативной тревожности учащихся девятых классов.

С целью проверки гипотезы исследования о том, что уровень ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ изменится если разработать и реализовать программу, содержащую лекционный метод передачи знаний; психодиагностические методы исследования личности; методы социально-психологического тренинга; дискуссионный метод обсуждения различных проблем, метод анализа конкретных ситуаций, учебно-игровая деятельность, рефлексия, мы будем

применять Т-критерий Вилкоксона, потому что он позволяет сопоставить показатели, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность. С его помощью определяется, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом.

Для расчета Т-критерия Вилкоксона мы используем результаты исследования уровня ситуативной тревожности по методике «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Ч.Д. Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханина) до и после реализации программы.

Расчёт критерия представлен в Таблице 4.4 в ПРИЛОЖЕНИИ 4.

Предположили две гипотезы:

H_0 : интенсивность сдвигов в сторону уменьшения ситуативной тревожности учащихся девятых классов не превосходит интенсивности сдвигов в сторону ее увеличения.

H_1 : интенсивность сдвигов в сторону уменьшения ситуативной тревожности учащихся девятых классов превосходит интенсивности сдвигов в сторону ее увеличения.

Построим ось значимости (рисунок 9):

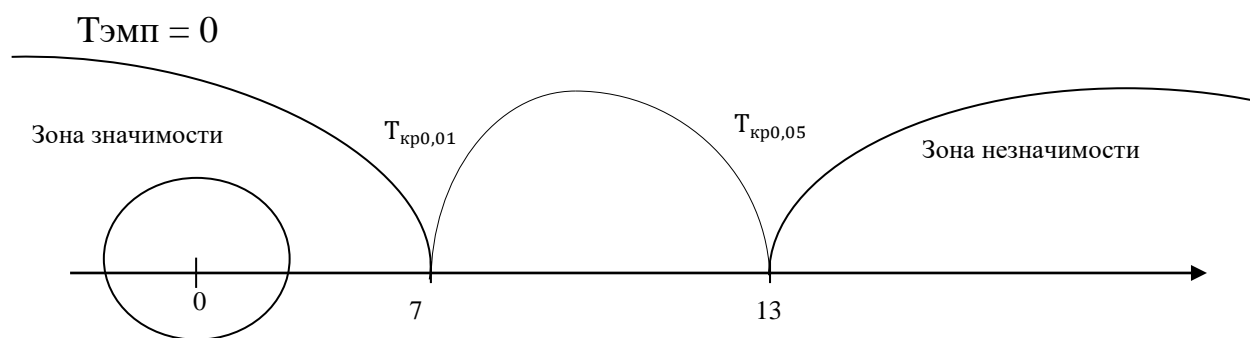


Рисунок 9 – Ось значимости по методике «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Ч.Д. Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханина)

В данном же случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

Принимаем H_1 . Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения ситуативной тревожности учащихся девярых классов превосходит интенсивности сдвигов в сторону ее увеличения, следовательно, математическая обработка подтвердила эффективность коррекции ситуативной тревожности учащихся девярых класса. Мы подтвердили гипотезу исследования: уровень ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ изменится если разработать и реализовать программу, содержащую лекционный метод передачи знаний; психодиагностические методы исследования личности; методы социально-психологического тренинга дискуссионный метод обсуждения различных проблем, метод анализа конкретных ситуаций, учебно-игровая деятельность, рефлексия.

После апробации программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ мы повторно провели исследование тревожности учащихся девярых классов по трем методикам. С целью проверки гипотезы исследования о том, что уровень ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ изменится если разработать и реализовать модель, содержащую программу психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ, был применен T-критерий Вилкоксона. Для расчета T-критерия Вилкоксона были использованы результаты исследования уровня ситуативной тревожности по методике «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Ч.Д. Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханина) до и после реализации программы. Мы выявили, что $T_{эмп}$ попало в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$. Следовательно, мы подтвердили гипотезу исследования: уровень ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ изменится если разработать и реализовать модель, содержащую программу психолого-педагогической

коррекции ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ.

Таким образом, результаты математической статистики подтверждают достоверность изменения уровней ситуативной тревожности учащихся девярых классов, что доказывает эффективность психолого-педагогической коррекции и подтверждает выдвинутую гипотезу: уровень ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ изменится если разработать и реализовать программу, содержащую лекционный метод передачи знаний; психодиагностические методы исследования личности; методы социально-психологического тренинга дискуссионный метод обсуждения различных проблем, метод анализа конкретных ситуаций, учебно-игровая деятельность, рефлексия.

3.3 Психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по коррекции ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ

На основе анализа психолого-педагогической литературы и с учетом полученных результатов проведенного исследования нами были разработаны психолого-педагогические рекомендации по коррекции уровня ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ

По мнению А.М. Прихожан, как профилактика, так и психокоррекционная работа должна включать три взаимосвязанных направления: психологическое просвещение окружающих подростка взрослых (родителей и педагогов):

– объяснение им причин возникновения тревожности у детей, обучение взрослых способам помощи преодоления тревожности у подростков;

– коррекционно-развивающая работа с подростками направленная, прежде всего, на оптимизацию тех областей жизнедеятельности, с которыми связаны «возрастные пики» тревожности и «зоны уязвимости», характерные для конкретного ребенка, подростка;

– психопрофилактическая работа по обеспечению благоприятной психологической атмосферы, способствующей развитию у подростка чувства защищенности, межличностной надежности [57, с. 118].

Важным моментом в оптимизации уровня ситуативной тревожности подростков является снятие внутренних зажимов, обретение ребенком и подростком «двигательной свободы», пластики движений. Эту часть работы целесообразно проводить с помощью преподавателей соответствующих дисциплин (ритмики, физкультуры и пр.). Для повышения эффективности психопрофилактики и коррекции во многих случаях необходима «терапия среды», как семейной, так и школы. Это положение, особенно важное для подросткового возраста, остается значимым и для последующих периодов развития [6, с.519].

Не менее важна в психопрофилактике и преодолении тревожности подготовка школьников к новым ситуациям, то есть снижение неопределенности ситуации через детальный рассказ о ней, обсуждение возможных трудностей, обучение результативным, конструктивным способам поведения в ней. Целесообразно проводить предварительное «проигрывание» наиболее значимых ситуаций (например, репетицию экзамена). Оптимальный уровень тревожности способствует успешности обучения на основе активизации внимания, памяти, воображения, мышления, интеллектуальных способностей учащихся. Высокий уровень ситуативной тревожности может помешать школьнику успешно пройти данный жизненный этап. Ведь постоянно ожидающий неудачу во всем подросток не может чувствовать себя достаточно комфортно и организовывать продуктивные и качественные взаимоотношения. Низкий уровень тревожности чаще наблюдается как у уверенных в себе

подростков, так и попустительски относящихся к процессу обучения. Высокий уровень тревожности (как и чрезмерно низкий) может отражать неблагополучие школьника, его личностного развития, отрицательно влиять на его успешность в учебной деятельности [12, с.260].

Рассмотрим рекомендуемые мероприятия по оптимизации уровня ситуативной тревожности подростков.

Рекомендации родителям:

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена. Как же поддержать выпускника?

Существуют ложные способы, так типичными для родителей способами поддержки ребенка является гиперопека, создание зависимости подростка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей положительных сторон ребенка [15, с. 276].

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Поддержка основана на вере в природную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать».

Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

- забыть о прошлых неудачах ребенка;
- помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам [16, с. 213].

Существуют слова, которые поддерживают детей, например, «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражение лица.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- опираться на сильные стороны ребенка;
- избегать подчеркивания промахов ребенка;
- проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах;
- создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку;
- будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи [17, с. 98];
- поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания;
- не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей;
- не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться» [18, с. 5];
- подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо;
- повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок;
- наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением;

– контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом;

– обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал;

– обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга;

– помогите детям распределить темы подготовки по дням [20, с. 174].

– ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.;

– подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов [21, с. 44];

– заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен;

– накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться;

– посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее: пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу; внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования – не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать); если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться; если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант [11, с. 159].

Рекомендации классным руководителям:

1. Взять под особый контроль группу высокотревожных детей, избегая в общении, по возможности, критических замечаний и негативного оценивания личности, которые имеют психотравмирующее действие на них. Осуществлять индивидуальный подход в обучении и межличностном взаимодействии.

2. Организовать на внеклассных мероприятиях работу, направленную на снятие эмоционального напряжения, сплочение классного коллектива, развитие коммуникативных навыков.

3. Во избежание переутомления создать щадящие условия: использовать на уроке элементы эмоциональной разгрузки, дозировать учебную нагрузку и объем домашнего задания, производить частую смену деятельности.

4. Помнить, что в приспособлении учащихся с высоким уровнем тревожности большую роль играют эмоции. Такие дети могут хорошо учиться в условиях спокойной и доброжелательной атмосферы и, напротив, эти дети наименее успешны в ситуациях повышенного напряжения: в условиях ограниченного времени выполнения задания, при

выполнении контрольных работ, при опросе, требующем немедленной ответной реакции [23, с. 40].

Рекомендации педагогам по оптимизации общения с подростками:

- никогда не оскорбляйте ученика за неспособность что-то понять или
- сделать, глядя на него с высоты своего авторитета;
- прежде, чем ругать учащегося за неумение, необходимо попытаться понять причину его затруднений;
- преподаватель должен объединяться вместе с учеником против объективных трудностей, стать его союзником, а не противником или сторонним наблюдателем;
- не стоит забывать, что без помощи профессионала полноценного овладения знаниями у подростка не произойдет;
- необходимо показывать школьнику искреннюю заинтересованность в нем;
- при оказании любого вида помощи студенту следует придерживаться доверительного стиля общения [25, с. 39].

Рекомендации педагогу-психологу:

1. Провести психолого-педагогический консилиум с целью доведения до сведения классных руководителей результатов психологической диагностики уровня тревожности.
2. Организовать процесс консультирования и просвещения родителей на координацию действий, направленных на оказание помощи учащимся с высоким уровнем ситуативной тревожности.
3. Разработать программу коррекционных занятий со школьниками, имеющими неоптимальный уровень тревожности, основываясь на характере и природе трудностей.
4. Организовать и провести тренинговые занятия с подростками с целью оптимизации уровня тревожности, устранения трудностей

обучения, а также формирования положительной учебной мотивации [33, с. 63].

Рекомендации администрации школы:

Проводить с педагогическим коллективом школы проблемно-ориентированные семинары и тренинги на темы: «Учитель-экспериментатор – это», «Тренинг педагогической эффективности». Цель подобных мероприятий: формирование механизмов взаимодействия участников образовательного процесса с позиции индивидуального обучения, актуализация личного опыта в общении с учащимися и способов эффективной профессиональной саморегуляции.

Обсуждать на педагогическом совете школы следующие вопросы: «Проблема построения содержательных форм общения со сверстниками и взрослыми у тревожных подростков», «Поиск подростком своего места в различных системах межличностных отношений», «Участие подростка в совместной общественно-значимой деятельности».

Активное взаимодействие педагогов с подростками и их родителями внеурочное время может способствовать преодолению нежелательных негативных проявлений подростков с высоким уровнем ситуативной тревожности [38, с. 223].

В заключении следует сказать, что, поскольку подросток находится в социальной ситуации общения «подросток-взрослый-сверстники», которая оказывает значительное влияние на развитие его личности, необходимо отметить, что профилактическая и коррекционная работа школьного психолога по оптимизации уровня ситуативной тревожности должна включать комплексное психологическое сопровождение. Оно строится на основе принципа взаимодействия: деятельность психолога, учителей, администрации и родителей основана не просто на сумме активности, но и на взаимодействии как элементов школьной жизни.

Таким образом, представленные психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по коррекции ситуативной

тревожности учащихся девятого класса в период подготовки к ОГЭ позволят достичь положительных результатов в рассматриваемом направлении коррекционной работы педагога-психолога. Психолого-педагогическая коррекция по снижению уровня тревожности должна быть ориентирована на выработку адекватных способов реализации и удовлетворения, ведущих для данной возрастной группы социогенных потребностей школьников. Подобная работа не должна носить узконаправленный характер, она должна быть ориентирована на развитие личности и повышение эффективности деятельности подростка факторы среды и характеристики развития, которые в данном возрасте могут послужить прямой или косвенной причиной его тревожности.

Выводы по 3 главе

В третьей главе была разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятого класса в период подготовки к ОГЭ. Были сформулированы цель, задачи, принципы программы. Программа рассчитана для детей учащихся девятого класса. Сроки реализации программы – в течение месяца с детьми проводятся 9 занятий, 3 раза в неделю – по 40 – 45 минут.

Проанализированы результаты опытно-экспериментального исследования. С целью проверки эффективности реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятого класса в период подготовки к ОГЭ и подтверждения гипотезы была проведена повторная диагностика уровня ситуативной тревожности у школьников по тем же самым методикам: «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» (на основании МОДТ, Е.Е. Ромицына), «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханина), «Шкала тревожности» (О. Кондаш). Полученные результаты исследования указали на то, что после реализации программа психолого-педагогической коррекции ситуативной

тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ снизился уровень ситуативной тревожности учащихся девярых классов. Для определения эффективности реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности подростков был применен метод математической обработки данных Т-критерий Вилкоксона. Математическая обработка полученных результатов показала достоверное преобладание интенсивности сдвигов в сторону изменения показателей уровня ситуативной тревожности учащихся девярых классов над интенсивностью сдвигов в сторону ее снижения.

Составлены рекомендации педагогам и родителям по коррекции ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ. Разработанные рекомендации представляют практическую значимость и могут быть использованы педагогами и психологами в образовательных учреждениях с целью коррекции уровня ситуативной тревожности у школьников.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Коррекция ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ в современном обществе становится актуальной темой. В психолого-педагогических исследованиях проблемой ситуативной тревожности занимались и занимаются многие исследователи, такие как Г.Г. Аракелов, А. Адлер, В.А. Бакеев, Н. В. Имедадзе, Р.С. Немов, М.З. Неймарк, А.В. Петровский, А. М. Прихожан, С. Салливен, Теплов, Э. Фромм, К. Хорни. Ситуативная тревожность в психолого-педагогических исследованиях понимается как поведенческая реакция на определенные жизненные ситуации. Работы вышеназванных ученых направлены на уточнение и различие понятий ситуативной тревожности, связанной с конкретной внешней ситуацией, и личностной тревожности, являющейся стабильным свойством личности, а также на разработку методов анализа тревожности, как результата взаимодействия личности и ее окружения.

Особенности ситуативной тревожности у подростков проявляются на разных уровнях. На физиологическом уровне: усиление сердцебиения; учащение дыхания; возрастание общей возбудимости; снижение порога чувствительности. На психологическом уровне ситуативная тревожность у подростков проявляется в напряжении, озабоченности, нервозности, чувстве неопределенности, невозможности принять решение, агрессии или апатии. Они отличаются частыми проявлениями беспокойства и тревоги, а также большим количеством страхов, причем страхи и тревога возникают в тех ситуациях, в которых подростку, казалось бы, ничего не грозит. Отличаются чувствительностью, мнительностью и впечатлительностью. Характеризуются низкой самооценкой, в связи с чем у них возникает ожидание неблагополучия со стороны окружающих.

Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у школьников рассматривается следующими авторами М.Р. Битяновой, И.В.

Дубровской, Р.В. Овчаровой, А.М. Прихожан и др. Они указывают, что психолого-педагогическая коррекция должна быть направлена на формирование у детей критериев и навыков самоконтроля, самостоятельной оценки собственной работы; обучение пониманию способам собственной деятельности; становление правильного отношения к успехам как к результатам собственных возможностей и усилий; развитие адекватного отношения к неудачам, позволяющего не бояться ошибок; формирование умения не смешивать оценку результатов конкретной работы с отношением педагога к себе; развитие у учеников коммуникативных навыков общения со взрослыми и сверстниками.

Исследование ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ включало в себя три этапа: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный этап, контрольно-обобщающий этап.

Согласно результатам констатирующего эксперимента:

– по результатам методики «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний (на основе методики многомерной оценки детской тревожности)» (МОДТ, Е.Е. Ромицына) низкий уровень тревожности был выявлен у 4 (16%) человек, средний уровень был выявлен у 10 (40%) человек, повышенный был выявлен у 1 (4%) человека, высокий уровень был выявлен у 10 (40%) человек;

– по результатам методики «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Ч.Д. Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханина) низкий уровень ситуативной тревожности выявлен у 5 (20%) человек, умеренный уровень ситуативной тревожности был выявлен у 9 (36%) человек, высокий уровень ситуативной тревожности был выявлен у 11 (44%) человек, пограничный уровень ситуативной тревожности не был выявлен и составил 0 (0%) человека;

– по результатам методики «Шкала тревожности» (О. Кондаш) чрезмерное спокойствие было выявлено у 4 (16%) человек, нормальный

уровень тревожности был выявлен у 10 (40%) человек, высокий уровень тревожности выявлен у 10 (40%) человек, очень высокий уровень тревожности выявлен у 1 (4%) человек.

Для того чтобы скорректировать уровень ситуативной учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ нами была разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ. Данная программа позволила снизить уровень ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ.

Для того чтобы проверить действенность программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ, мы провели повторную диагностику ситуативной тревожности по тем же методикам. Оценивался сдвиг между результатами «До» и «После» реализации программы.

По результатам повторной диагностики по методике «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» (на основании МОДТ, Е.Е. Ромицына) низкий уровень тревожности до реализации программы не был выявлен и составил 0 (0%) человек, а после реализации программы уровень повысился и был выявлен у 4 (36%) человек; средний уровень до реализации программы не был выявлен и составил 0 (0%) человек, а после реализации программы уровень повысился и был выявлен у 7 (64%) человек; повышенный был до реализации программы выявлен у 1 (9%) человек, а после реализации программы уровень снизился и не был выявлен и составил 0 (0%) человек; высокий уровень до реализации программы был выявлен у 11 (91%) человек, а после реализации программы уровень снизился и не был выявлен и составил 0 (0%) человек.

По результатам повторной диагностики по методике «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Ч.Д. Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханина) низкий уровень ситуативной тревожности до реализации программы не был выявлен ни у одного человека и составил 0

(0%) человек, а после реализации программы уровень повысился и был выявлен у 4 (36%) человек; умеренный уровень ситуативной тревожности до реализации программы не был выявлен ни у одного человека и составил 0 (0%) человек, а после реализации программы уровень повысился и был выявлен у 6 (55%) человек; высокий уровень ситуативной тревожности до реализации программы был выявлен у 11 (100%) человек, а после реализации программы уровень снизился и был выявлен у 1 (19%) человек; пограничный уровень ситуативной тревожности до реализации программы не был выявлен ни у одного человека, а после реализации программы уровень не изменился и остался прежним у 0 (0%) человек.

По результатам повторной диагностики по методике «Шкала тревожности» (О. Кондаш) чрезмерное спокойствие до реализации программы не было выявлено и составляло 0 (0%), а после реализации программы уровень остался неизменным и составляло 0 (0%); нормальный уровень тревожности до реализации программы не был выявлен ни у одного и составил 0 (0%) человек, а после реализации программы уровень повысился и был выявлен у 6 (55%) человек; повышенный уровень тревожности до реализации программы не был выявлен ни у одного и составил 0 (0%) человек, а после реализации программы уровень повысился и был выявлен у 5 (45%) человек; высокий уровень тревожности до реализации программы был выявлен у 10 (96%) человек, а после реализации программы уровень снизился и не был выявлен ни у одного человека и составил 0 (0%); очень высокий уровень тревожности до реализации программы был выявлен у 1 (4%) человек, а после реализации программы уровень снизился и не был выявлен ни у одного человека и составил 0 (0%) человек.

Таким образом, в результате проведения повторной диагностики ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ можно сказать, что полученные результаты исследования указывают, на то, что после реализации программы психолого-

педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ снизился уровень ситуативной тревожности.

В результате проведения формирующего эксперимента мы увидели, что произошли качественные изменения показателей ситуативной тревожности учащихся девярых классов, после реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ снизился уровень ситуативной тревожности учащихся девярых классов.

Для проверки гипотезы исследования нами был использован метод математической обработки данных Т-критерий Вилкоксона для результатов методики «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Ч.Д. Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханина). Т-критерий Вилкоксона позволил нам сопоставить показатели до и после реализации программы: Т эмпирическое значение попадает в зону значимости $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

На основании данных результатов исследования мы делаем вывод, что гипотеза нашего исследования о том, уровень ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ изменится если разработать и реализовать программу, содержащую лекционный метод передачи знаний; психодиагностические методы исследования личности; методы социально-психологического тренинга дискуссионный метод обсуждения различных проблем, метод анализа конкретных ситуаций, учебно-игровая деятельность, рефлексия.

Составлены рекомендации педагогам и родителям по коррекции ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ. Разработанные рекомендации представляют практическую значимость и могут быть использованы педагогами и психологами в образовательных учреждениях с целью коррекции уровня ситуативной тревожности у школьников.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акбаева Д. Д. Статистические методы в психологии : электронное учебное пособие / Д. Д. Акбаева. – Карачаевск : Карачаево-Черкесский гос. ун-т им. У. Д. Алиева, 2017. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – ISBN 978-5-8307-0468-7.
2. Андреева Г. М. Социальная психология: Учебник для высших учебных заведений / Г. М. Андреева. – Москва : Издательство «Аспект Пресс», 2018. – 360 с. – ISBN 978-5-7567-0827-1.
3. Антипов В. В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям. – Москва: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2013. – 176 с. – (Психология для всех). – ISBN 5-305-00045-9.
4. Астапов В. М. Эмоциональные нарушения в детском и подростковом возрасте. Тревожные расстройства : учебное пособие для вузов / В. М. Астапов, Е. Е. Вакнин. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 273 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-06937-2.
5. Батыршина А. Р. Динамика стресса учащихся в условиях подготовки и сдачи ОГЭ и ЕГЭ: постановка проблемы / А. Р. Батыршина, Т. М. Иванова // Гуманизация образования. – 2019. – №. 6. – С. 125 – 137.
6. Бойкова О. А. Программа психолого-педагогического сопровождения старшеклассников в период подготовки к выпускным экзаменам / О. А. Бойкова // Жизненные траектории личности в современном мире: социальный и индивидуальный контекст. – 2021. – С. 518 – 521.
7. Буркова Е. В. Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у подростков 13 – 14 лет / Е. В. Буркова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 18. – С. 96 – 100. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/95171.htm> (дата обращения: 09.02.2023).

8. Вагнер П. М. Влияние сдачи государственных экзаменов на тревожность обучающихся / П. М. Вагнер, А. А. Попов // Юный ученый. – 2017. – № 2 (11). – С. 84 – 87. – URL: <https://moluch.ru/young/archive/11/865/> (дата обращения: 09.02.2023).

9. Волков Б. С. Возрастная психология : в двух частях : учебное пособие для студентов / Б. С. Волков, Н. В. Волкова ; под ред. Б. С. Волкова. – Москва : ВЛАДОС, 2018. – 343 с. – ISBN 978-5-691-01438-3.

10. Выпускная квалификационная работа по направлению Психолого-педагогическое образование: методические рекомендации / сост. Г. Ю. Гольева, В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец, О. А. Кондратьева, Е. В. Мельник, Ю. А. Рокицкая, В. К. Шаяхметова. – Москва : Издательство Перо, 2021. – 196 с. – ISBN 978-5-00189-610-4.

11. Гаврилина С. А. Проблема тревожности при подготовке к итоговым выпускным экзаменам в 9-х классах (на примере лицея № 3 Волгограда) / С. А. Гаврилина, Н. А. Омбоева // Студенческий электронный журнал СтРИЖ. – 2016. – № 2. – С. 40 – 45.

12. Давыдова С. Е. Особенности формирования и коррекции тревожности в подростковом возрасте / С. Е. Давыдова, Т. Ю. Хабарова // Молодой ученый. – 2016. – № 3 (107). – С. 259 – 261. – URL: <https://moluch.ru/archive/107/25568/> (дата обращения: 09.02.2023).

13. Дегтярёв А. В. Развитие психологических ресурсов совладающего поведения как фактора профилактики ситуативной тревожности в старшем подростковом возрасте / А. В. Дегтярев, К. М. Ефимочкина // Психология и право. – 2020. – Том 10. – № 2. – С. 25 – 34.

14. Долгова В. И. Исследование готовности выпускников вуза к внедрению инновационных технологий // Письма в Эмиссия. Оффлайн (TheEmissia. OfflineLetters): электронный научный журнал. – Март 2014, ART 2176. – Санкт-Петербург, 2014 г. –

URL:<http://www.emissia.org/offline/2014/2176.htm> (дата обращения: 04.02.2023)

15. Долгова В. И. Моделирование психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности подростков в период прохождения государственной итоговой аттестации // В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец, М. В. Купцов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2016. – № 5 (135). – С. 272 – 278. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26188632>.

16. Дроганова Н. А. Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у учащихся 11-го класса при подготовке к ЕГЭ // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № S1. – С. 211–215. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/75043.htm> (дата обращения: 04.02.2023)

17. Ефременко Т. В. Некоторые методы и приемы подготовки к ОГЭ и ЕГЭ / Т. В. Ефременко, Е. П. Тратникова, И. В. Роговицкая // Развитие современного образования: от теории к практике. – 2018. – С. 97 – 99.

18. Залыгаева С. А. Психологическая подготовка к ЕГЭ: формирование стрессоустойчивости у старшеклассников / С. А. Залыгаева, К. С. Шалагинова, Е. В. Декина // Мир науки. Педагогика и психология. – 2019. – № 2 – С. 1 – 10. – URL: <https://mir-nauki.com/PDF/53PSMN219.pdf>.

19. Капитанец Д. А. Влияние психического здоровья старшеклассников на результаты Единого Государственного Экзамена / Д. А. Капитанец // Международная конференция посвященная развитию междисциплинарных исследований / Донецк : Центр научных публикаций, 2013. – С. 117 – 121.

20. Капитанец Е. Г. Программа формирования учебно-профессиональной мотивации старших подростков при подготовке к ЕГЭ / Е. Г. Капитанец, В. В. Саутина // Наука и образование: актуальные психологические проблемы и опыт решения // Сборник научных трудов по

материалам Международной научно-практической конференции. – Саранск, 2020. – С. 171 – 176. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44023945> (дата обращения: 09.02.2023).

21. Капитанец Д. А. Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности выпускников школы как инновационная технология / Д. А. Капитанец // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № S1. – С. 41–45. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/75009.htm> (дата обращения: 04.04.2023)

22. Карташова А. С. Оказание психологической помощи обучающимся в предэкзаменационные периоды / А. С. Карташова //Редакционная коллегия: О. В. Башун, Е. А. Водинчар, В. Н. Ефименко, Ю. Ю. Неяскина. – 2020. – С. 159–161.

23. Кедярова Е. А. Особенности психологической готовности к ЕГЭ у старшеклассников / Е. А. Кедярова, Д. С. Савенко, М. Ю. Уварова, Н. И. Чернецкая // Психология. Психофизиология. – 2021. – № 2 – С. 38 – 44.

24. Кёниг Ю. А. Взаимосвязь уровня тревожности, мотивации достижения и копинг-стратегий у учащихся выпускных классов / Ю. А. Кёниг // Молодой ученый. – 2017. – № 13 (147). — С. 204 – 208. – URL: <https://moluch.ru/archive/147/41297/> (дата обращения: 12.04.2023).

25. Кларк Д. Тревога и беспокойство. Управление стрессом для подростков / Д. Кларк ; перев. с англ. К. Чайковская. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер : Прогресс книга, 2023. – 158 с. – ISBN 978-5-4461-2356-8.

26. Козырева М. А. Подростковая тревожность: проблема и пути решения / М. А. Козырева // Молодой ученый. – 2022. – № 33 (428). – С. 117 – 119. – URL: <https://moluch.ru/archive/428/94460/> (дата обращения: 12.04.2023).

27. Кулганов В. А. Коррекция психоэмоционального состояния тревожных подростков : монография / В. А. Кулганов, Р. С. Гаркуша. – Санкт-Петербург : Изд-во ВВМ, 2022. – 173 с. – ISBN 978-5-9651-1404-7

28. Курсовая работа по направлению Психолого-педагогическое образование: учебное пособие /сост. В. И. Долгова, О. А. Кондратьева, Е. В. Барышникова, Г. Ю. Гольева, Е. Г. Капитанец, Е. В. Мельник, Ю. А. Рокицкая, В. К. Шаяхметова. – Москва: Издательство Перо, 2022. – 159 с. – ISBN 978-5-00204-126-8.
29. Лебедева А. Н. Тревога как реакция на проведение основного государственного экзамена для учащихся 9-х классов / А. Н. Лебедева // Вестник науки. – 2023. – Т. 3. – №. 4 (61). – С. 70 – 75.
30. Лешневская И. М. Тревожность у старших школьников в период подготовки к ОГЭ и ЕГЭ / И. М. Лешневская, Н. А. Довгая // Научный электронный журнал Меридиан. – 2020. – №. 17. – С. 135 – 137.
31. Литовченко Т. В. Влияние ОГЭ на психологическое самочувствие школьника // Старт в науке. – 2021. – № 2. – URL: <https://science-start.ru/ru/article/view?id=2010/> (дата обращения: 12.04.2023).
32. Любимова Е. Как подготовить ребенка к экзаменам : советы для родителей в помощь детям / Е. Любимова. – Санкт-Петербург : Вектор, 2015. – 156 с. – (Серия «Разумная психология»). – ISBN 978-5-9684-2540-9.
33. Мадалинская Т. В. Исследование стрессоустойчивости старшеклассников на этапе подготовки к итоговой аттестации / Т. В. Мадалинская // Лучшая исследовательская статья. – 2022. – С. 60 – 70.
34. МакДонах Т. Спокойно, ты справишься! : 101 способ избавиться от тревоги и стресса / доктор Т. МакДонах, Д. Хэтчер ; перевод с английского Михаила Попова. – Москва : Манн, Иванов, и Фербер, 2020. – 246 с. – ISBN 978-5-00146-696-3
35. Маленова А. Ю. Психология экзамена: ресурсный подход : монография / А. Ю. Маленова. – Омск : Издательство Омского государственного университета, 2019. – 231 с. – ISBN 978-5-7779-2380-6.
36. Мамылина Н. В. Психофизиологические особенности реакции организма человека на эмоциональное напряжение во время экзамена:

монография / Н. В. Мамылина, С. В. Буцык, Ю. Г. Камскова. – Челябинск : Издательство Челябинская государственная академия культуры и искусств, 2010. – 207 с. – ISBN 978-5-94839-233-2.

37. Малыгина А. С. Тревожность в подростковом возрасте как фактор, влияющий на поведение в конфликтной ситуации / А. С. Малыгина // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 39. – С. 3346 – 3350. – URL: <http://e-koncept.ru/2017/970996.htm> (дата обращений: 06.02.2023).

38. Мацкевич В. Н. Психологическое сопровождение образовательного процесса как инструмент подготовки учащихся к жизненному и профессиональному самоопределению (на примере подготовки к ЕГЭ и ОГЭ) / В. Н. Мацкевич, С. Г. Тумакова, Н. М. Гуляян // Вестник Северо-Кавказского гуманитарного института. – 2015. – №. 4 (16). – С. 222 – 228.

39. Методические рекомендации по повышению стрессоустойчивости выпускников на этапе итоговой аттестации: сборник материалов / авторы-сост. О.О. Олифер, Е.В. Кондрашина, А.А. Галич, Ж.А. Гамалей, Е.Ю. Гаврилюк, В.Н. Досолук, И.А. Данченко, В.В. Кураева, В.В. Бровко, Н.А. Феклистова, Д.А. Панкратова, Л.С. Баранова, О.Н. Разыева, М.В. Павленко, Е.П. Таничева, Е.В. Черезова; под ред. М.В. Рагулиной. – Хабаровск : КГБОУ «Краевой центр психолого-медико-социального сопровождения», 2015 – 73 с.

40. Миронова О. И. Самоэффективность студентов в условиях экзаменационного стресса: повышение суггестивным методом : монография / О. И. Миронова, К. А. Машкин. – Москва : МПГУ, 2022. – 199 с. – ISBN 978-5-4263-1188-6.

41. Михайлова И. В. Государственная итоговая аттестация как фактор повышения тревожности школьников-выпускников / И. В. Михайлова, Д. В. Мажанова // Общество: социология, психология, педагогика. – 2022. – №. 6 (98). – С. 105 – 109.

42. Мищенко В. И. Изучение тревожности старшеклассников в период подготовки к итоговым экзаменам / В. И. Мищенко // Педагогика и психология образования. – 2020. – № 1. – С. 208 – 218.

43. Мищенко В. И. Предэкзаменационный стресс в мыслях и убеждениях подростков / В. И. Мищенко // Материалы XX Всероссийской научной конференции «Модернизация российского общества: стратегии управления, вопросы правоприменения и подготовки кадров». – Таганрог, 2019. – С. 492 – 496.

44. Моросанова В. И. Личностные и регуляторные предикторы успешности и надежности действий школьников в ситуации экзамена / В. И. Моросанова, Е. В. Филиппова, Т. Г. Фомина // Вестник Московского университета. – 2014. – № 4. – С. 4 – 17.

45. Моросанова В. И. От чего зависит надежность действий учащихся на экзамене / В. И. Моросанова, Е. В. Филиппова // Вопросы психологии. – 2019. – № 1. – С. 65 – 78.

46. Мухина В. С. Возрастная психология. Феноменология развития : учебник для студентов высших / В. С. Мухина. – Москва : Академия, 2019. – 655 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-4468-7869-7.

47. Нелюбова Я. К. Экзамен без стресса! Профилактическая программа по снижению экзаменационного стресса у обучающихся выпускных классов при подготовке и сдаче ОГЭ : ЕГЭ : учебно-методическое пособие / Я. К. Нелюбова, Н. Н. Воронцова, О. П. Молодцова. – Саратов : СОИРО, 2019. – 45 с. – ISBN 978-5-9980-0416-2.

48. Немов Р. С. Психология в 2 ч. Часть 1: учебник для вузов / Р. С. Немов. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 243 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-9916-9196-3. – URL:<https://urait.ru/bcode/512566> (дата обращения: 12.04.2023).

49. Никогосян Р. К. Взаимосвязь тревожности и ответственности у выпускников школ в период подготовки к сдаче единого государственного

экзамена / Р. К. Никогосян // Молодой ученый. – 2020. – № 22 (312). – С. 481 – 484. – URL: <https://moluch.ru/archive/312/70785/> (дата обращения: 09.02.2023).

50. Нуйкина Е. П. Психологический тренинг как средство коррекции предэкзаменационной тревожности : учебно-методическое пособие для студентов / Е. П. Нуйкина, В. Г. Петровская. – Новосибирск : Немо Пресс, 2019. – 129 с. – ISBN 978-5-6041900-7-4.

51. Овчарова Р. В. Практическая психология образования : учебник для вузов / Р. В. Овчарова. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 465 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14810-7.

52. Першина О. Предэкзаменационный стресс у старших школьников в условиях подготовки к сдаче единого государственного экзамена / О. Першина // Актуальные проблемы педагогики и психологии. – 2021. – Т. 2. – №. 1. – С. 32 – 36.

53. Петрова А. В. Исследование уровня тревожности учеников 9 классов перед государственными экзаменами / А. В. Петрова, А. А. Тутубалина, З. Р. Харрасова, Р. Р. Халфина // Студенческий вестник «Интернаука». – 2021. – С. 48 – 50.

54. Петрова А. И. Профилактика тревожности у старшеклассников в период подготовки к единому государственному экзамену / А. И. Петрова // Молодой ученый. – 2021. – № 40 (382). – С. 168 – 171. – URL: <https://moluch.ru/archive/382/84259/> (дата обращения: 09.02.2023).

55. Полшкова Т. А. Проблема ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях / Т. А. Полшкова // Актуальные вопросы современной психологии : материалы II Междунар. науч. конф. – Т. 0. – Челябинск : Два комсомольца, 2013. – С. 107 – 110. – URL: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/81/3495/> (дата обращения: 09.02.2023).

56. Потапова А. Ю. Изучение и оценка эмоционального состояния учащихся 9-го класса во время подготовки к ОГЭ / А. Ю. Потапова // Научный потенциал. – 2021. – №. 1-1. – С. 67 – 69.

57. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан. – Москва: Московский психолого-социальный институт, 2015 – 304 с. – (Серия «Библиотека педагога-практика»). – ISBN 5-89502-089-5 (МПСИ)
58. Руководство практического психолога. Психолог в школе : практическое пособие / И. В. Дубровина [и др.]; под редакцией И. В. Дубровиной. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 206 с. – (Профессиональная практика). – ISBN 978-5-534-08757-4.
59. Сагилян Э. М. Динамика проявления стресса у учащихся 9 – 11 классов в условиях подготовки и сдачи ОГЭ и ЕГЭ (на примере МОБУ ЛИЦЕЙ 59 Гг. Сочи) / Э. М. Сагилян // Гуманизация образования. – 2020. – №. 2. – С. 65 – 72.
60. Стебенева Н. М. «Путь к успеху» : Программа психологопедагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к ЕГЭ / Н. М. Стебенева, Н. П. Королева // Из материалов сайта Липецкого областного центра психолого-педагогической и социальной помощи детям и подросткам. – 2015. – С. 43 – 55.
61. Сычева А. И. Исследование экзаменационной тревожности в старшем подростковом возрасте / А. И. Сычева // Психолого-педагогические исследования. – Тула, 2022. – С. 132 – 135.
62. Такиуллина Л. И. Коррекция ситуативной тревожности у старших школьников при подготовке к ЕГЭ / л. И. Буркова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № S1. – С. 206 – 210. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/75042.htm> (дата обращения: 09.02.2023).
63. Толстых Н. Н. Психология подросткового возраста : учебник и практикум для вузов / Н. Н. Толстых, А. М. Прихожан. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 406 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-00489-2.

64. Фефилов А. В. Современные методы исследований в психофизиологии и экспериментальной психологии : учебно-методическое пособие / А. В. Фефилов. – Ижевск: Удмуртский университет, 2018. – 106 с. – ISBN 978-5-4312-0556-9.

65. Халиев Г. О. Изучение влияния стресса на здоровье старшеклассников в период подготовки и сдачи ОГЭ и ЕГЭ В / Г. О. Халиев // Семья и дети в современном мире. – 2019. – С. 995 – 1001.

66. Хафизова Э. Школа : страх, тревога, нервное истощение, экзамены, головные боли, мигрень / Э. Хафизова, Ю. Жданова. – [Б. м.] : Издательские решения, 2021. – 21 с. – ISBN 978-5-0050-3487-8.

67. Хорошкова А. А. Коррекции ситуативной тревожности старших школьников при подготовке к ЕГЭ / А. А. Хорошкова, Н. В. Крыжановская // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 39. – С. 2531 – 2535. – URL: <http://e-koncept.ru/2017/970833.htm> (дата обращения: 09.02.2023).

68. Чар А. Секреты успешных экзаменов: антистрессовая подготовка : / А. Чар. – [Б. м.] : Издательские решения, 2017. – 120 с. – ISBN 978-5-4485-2986-3.

69. Чибисова М. Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ : работа с учащимися, педагогами, родителями / М. Ю. Чибисова. – Москва : Генезис, 2019. – 183 с. – (Психолог в школе). – ISBN 978-5-98563-168-5

70. Чуюсова Д. С. Особенности тревожности в подростковом возрасте / Д. С. Чуюсова, В. В. Володин // Юный ученый. – 2021. – № 1 (42). – С. 58 – 59. – URL: <https://moluch.ru/young/archive/42/2250/> (дата обращения: 12.04.2023).

71. Шеннон Д. Как избавиться от тревожности : руководство по выживанию для подростков / Д. Шеннон ; перевод с англ. Анны Водопьян ; иллюстрации Дуга Шеннона. – Санкт-Петербург : Весь, 2019. – 220 с. – ISBN 978-5-9573-3491-0.

72. Шерешкова Е. А. Психологическая коррекция тревожности у старших подростков в предэкзаменационный период / Е. А. Шерешкова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2022 – Т. 10 – № 5. – URL: <https://mir-nauki.com/PDF/10PSMN522.pdf> (дата обращения: 09.02.2023).

73. Шкрябко И. П. Коррекция эмоциональной тревожности при подготовке учащихся 9 классов к ОГЭ / И. П. Шкрябко // Педагогика и психология XXI века. – 2016. – С. 115 – 119.

74. Юдина А. В. Результаты констатирующего эксперимента по выявлению уровня предэкзаменационного стресса у учащихся старших классов / А. В. Юдина // Инновационные технологии в науке и образовании. – 2018. – С. 229–231.

75. Dolgova V. Psychocorrection of anxiety of high school students in preparation for state examinations / V. Dolgova, O. Kondratieva, D. Kozhurova, E. Kapitanets // SOCIAL & BEHAVIOURAL Science. – 2019. – № 30. – 276 p.

76. Dolgova V. I. Study of hardiness in adolescents and its interrelation with coping behavior / V. I. Dolgova, Ju. Rokitskaya, E. Kapitanets, V. Shayakhmetova // European Proceedings of Social and Behavioural Sciences EpSBS, 2019. – P. 298 – 305. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43143590> (дата обращения: 04.05.2023).

77. Henderson D. A Century of Stress: Stress Theories and Preventive Management in a Global Context / D. Henderson, T. Quick, J. A. Quick // Организационная психология. – 2015. – Т. 5. – № 3. – P. 10 – 25. – URL: <http://orgpsyjournal.hse.ru> (дата обращения: 04.05.2023).

78. Zhakupova Y. T Particular qualities of intelligent-creative component of gifted adolescents / Y. T. Zhakupova, V. I. Dolgova, O. A. Kondratieva, E. G. Kapitanets, A. A. Nurtdinova // Espacios, 2018. – Т. 39. – № 21. – P. 34. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35498620> (дата обращения: 04.05.2023).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ

Тест «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» (на основе методики МОДТ, Е.Е. Ромицына).

Инструкция: Ребята, следующее задание позволит вам узнать свой уровень тревожности в ситуациях проверки знаний. Для этого поставьте в колонку с ответами «+» (если, вы согласны с утверждением) или «-» (если не согласны). Затем посчитайте количество «+», учитывая, что один плюс равен одному баллу.

Утверждения

1. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько хорошо ты знаешь материал?
2. Обычно ты волнуешься при ответе или выполнении контрольных заданий?
3. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
4. Мечтаешь ли ты о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
5. Бывает ли так, что, отвечая перед классом, ты начинаешь заикаться и не можешь ясно произнести ни одного слова?
6. Обычно ты спишь беспокойно накануне контрольной или экзамена?
7. Часто ли ты получаешь низкую оценку, хорошо зная материал, только из-за того, что волнуешься и теряешься при ответе?
8. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
9. Часто ли бывает такое, что у тебя слегка дрожит рука при выполнении контрольных заданий?
10. Беспокоишься ли ты по дороге в школу о том, что учитель может дать классу проверочную работу?

Интерпретация результатов:

- низкий – 0 – 1 балл;
- средний – 2 – 6 баллов;
- повышенный – 7 – 8 баллов;
- высокий – 9 – 10 баллов.

Низкий уровень. Состояние тревоги в ситуациях проверки знаний не свойственно. Демонстрация знаний (или их отсутствия), достижений, возможностей не смущает. Напротив, ученик стремится вызвать как можно более бурную реакцию со стороны окружающих в ответ на собственные высказывания или поступки, смутить учителя или шокировать одноклассников. Он любит быть на виду вне зависимости от того, какое впечатление производит на окружающих. По всей видимости, учеба и отношение к ней стоят не на первом месте в списке приоритетов. Вероятно, этот вид деятельности конкурирует с другими, ему уделяется меньше внимания. Можно предположить и некоторую облегченность восприятия и мышления, высокую самооценку и уверенность в себе, свободное проявление эмоций в поведении и независимость.

Средний уровень. Нормальный уровень тревожности в ситуациях проверки знаний, необходимый для адаптации и продуктивной деятельности. Эмоциональные переживания в условиях проверки знаний, достижений, возможностей имеют адекватный характер. Ученик достаточно ответственно относится к подобным ситуациям, объективно оценивая свои возможности. Характерны адекватность самооценки, уравновешенность поведения, отсутствие повышенной чувствительности, социальной зависимости и сверхконтроля. В поведении можно наблюдать черты уверенности, решительности, самостоятельности. Ученик достаточно спокойно чувствует себя у классной доски, демонстрируя свои знания и возможности.

Повышенный уровень. Ученик может испытывать негативное отношение к демонстрации своих знаний, не любить «устные» предметы, предпочитая отвечать письменно. Переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей особенно выражено, когда аудитория слушателей незнакома либо значима для ученика. Сама по себе учеба для него нетрудна, но он, возможно, боится отвечать у доски, т. к. теряется, и поэтому ничего не может вспомнить. Страх перед публичной демонстрацией своих знаний провоцирует чувство тревоги и неуверенности в себе. В то же время вы достаточно успешно справляетесь с письменными заданиями, контрольными и внеклассными работами, поскольку здесь отсутствует так называемая «публичная оценка».

Высокий уровень. Очень высокий уровень тревожности в ситуациях проверки знаний, проявляющийся как в ситуациях публичной оценки, так и при выполнении индивидуальных и письменных работ. Ученик испытывает резко негативное отношение к демонстрации своих знаний, боится отвечать перед классом и особенно у доски. Переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний,

достижений, возможностей порой бывает неадекватно сильным. У него иногда может появляться слабость и дрожь в ногах и руках, иногда не можете связно произнести ни одного слова. Экзаменационная ситуация с ее помпезностью, нервозностью родителей, предварительной «накачкой», с непременным ожиданием своей очереди за дверью становится для ученика серьезной психотравмой. У школьника могут рано формироваться чувства долга, ответственности, высокие моральные и этические требования к себе. Именно у себя он находит массу недостатков. Его отличает склонность к детальному анализу своего поведения и реакций и высокому интеллектуальному контролю над ними. Данные особенности могут обуславливать такие изменения в познавательной деятельности, как ослабление концентрации и переключаемости внимания, трудности при отделении главного от второстепенного и др.

Методика «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханина).

Цель: предназначена для диагностики ситуативной тревожности.

Испытуемому предлагается оценить верность в отношении себя 20 утверждений по 4-бальной шкале.

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже 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 1.1 – Суждения

№ пп	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

Продолжение таблицы 1.1

10	Я испытываю чувство внутреннего	1	2	3	4
----	---------------------------------	---	---	---	---

	удовлетворения				
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Обработка результатов.

Формулировки признаков тревожности даны в виде как прямых, так и обратных утверждений. К числу прямых формулировок относятся пункты: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18; к числу обратных формулировок - пункты: 1,2,5,8, 10, 11, 15, 16, 19,20.

Основным показателем данной методики является индекс ситуативной тревожности (ИСТ), который подсчитывается по следующей формуле:

$$\text{ИСТ} = (\sum \text{пп. прямых ответов} - \sum \text{пп. обратных ответов}) + 50,$$

(где пп. — пункты опросника, 50 - поправочный коэффициент, который переводит все оценки в область положительных значений).

Диапазоны разброса оценок показателя ИСК

Значения ИСТ могут варьировать в диапазоне от 20 до 80 баллов. Чем выше значение ИСТ, тем более выражена степень переживания ситуативной тревожности.

Интерпретация результатов

Интерпретация полученных при тестировании значений показателя ИСТ для вынесения суждения об уровне ситуативной тревожности проводится в соответствии со следующими нормативными интервалами:

Таблица 1.2 – Интерпретация полученных при тестировании значений показателя ИСТ

ИСТ < 35 баллов	Низкий уровень ситуативной тревожности
35 < ИСТ < 44 баллов	Умеренный уровень ситуативной тревожности
45 < ИСТ < 60 баллов	Высокий уровень ситуативной тревожности
ИСТ > 60 баллов	Пограничное состояние

Методика «Шкала тревожности» (О. Кондаш).

Методика направлена на определение уровня тревожности у школьников (8-10 классы). Методика «Шкала тревожности» может пригодиться педагогам-психологам в общеобразовательных учреждениях, она проста в исполнении и интерпретации, не требует много времени на проведение.

Методика содержит 3 субшкалы, определяющих соответственно тревожность, связанную со школьными ситуациями (школьную), с ситуациями общения (межличностную) и с отношением к себе (самооценочную). Подходит для групповой диагностики. Содержит 30 вопросов, на выполнение методики потребуется 15-25 мин.

Стимульный материал методики «Шкала тревожности»

Инструкция: «Перечислены ситуации, с которыми Вы часто встречались в жизни. Некоторые из них могут быть для Вас неприятными, вызвать волнение, беспокойство, тревогу, страх. Внимательно прочитайте каждое предложение и обведите кружком одну из цифр: 0, 1, 2, 3, 4.

- Если ситуация совершенно не кажется Вам неприятной, обведите цифру – 0.
- Если она немного волнует, беспокоит Вас, обведите цифру – 1.
- Если ситуация достаточно неприятна и вызывает такое беспокойство, что Вы предпочли бы избежать её, обведите цифру – 2.
- Если она для Вас очень неприятна и вызывает сильное беспокойство, тревогу, страх, обведите цифру – 3.
- Если ситуация для Вас крайне неприятна, если вы не можете перенести её и она вызывает у вас очень сильное беспокойство, очень сильный страх, обведите цифру – 4.

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

Вопросы методики:

1. Отвечать у доски
2. Пойти в дом к незнакомым людям
3. Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах
4. Разговаривать с директором школы
5. Думать о своем будущем
6. Учитель смотрит по журналу, кого бы спросить
7. Тебя критикуют, в чем-то упрекают
8. На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)

9. Пишешь контрольную работу
10. После контрольной учитель называет отметки
11. На тебя не обращают внимания
12. У тебя что-то не получается
13. Ждешь родителей с родительского собрания
14. Тебе грозит неудача, провал
15. Слышишь за своей спиной смех
16. Сдаешь экзамены в школе
17. На тебя сердятся (непонятно почему)
18. Выступать перед большой аудиторией
19. Предстоит важное, решающее дело
20. Не понимаешь объяснений учителя
21. С тобой не согласны, противоречат тебе
22. Сравниваешь себя с другими
23. Проверяются твои способности
24. На тебя смотрят как на маленького
25. На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос
26. Замолчали, когда ты подошел (подошла)
27. Оценивается твоя работа
28. Думаешь о своих делах
29. Тебе надо принять для себя решение
30. Не можешь справиться с домашним заданием

Ключ. Методика включает ситуации трех типов:

- ситуации, связанные со школой, общением с учителями;
- ситуации, актуализирующие представление о себе;
- ситуации общения.

Соответственно, виды тревожности, выявляемые с помощью данной шкалы, обозначены так: школьная, самооценочная, межличностная. Данные о распределении пунктов шкалы представлены ниже.

Таблица 1.3 – Ключ для обработки

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

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

Т.е. ответ на вопрос является баллом. Нужно суммировать ответы по первой шкале (в соответствии с перечнем вопросов для данной шкалы), по второй шкале и по третьей. Далее складываем показатели по трем шкалам, таким образом, получим показатель по общему уровню тревожности.

Ниже представлены стандартные данные, позволяющие сравнить показатели уровня тревожности в различных половозрастных группах. Стандартизация проводилась в городских школах, поэтому представленные характеристики неприменимы только для сельских школьников.

Уровень тревожности для каждой половозрастной группы определяется исходя из среднего арифметического значения каждой группы; в качестве показателя интервала взято среднее квадратическое отклонение от результатов группы.

Таблица 1.4 – Стандартные данные, позволяющие сравнить показатели уровня тревожности в различных половозрастных группах

Уровень тревожности	Группа учащихся		Уровень различных видов тревожности (в баллах)			
	Класс	Пол	Общая	Школьная	Самооценочная	Межличностная
1. Нормальный	8	ж	30-62	7-19	11-21	7-20
		м	17-54	4-17	4-18	5-17
	9	ж	17-54	2-14	6-19	4-19
		м	10-48	1-13	1-17	3-17
	10	ж	35-62	5-17	12-23	5-20
		м	23-47	5-14	8-17	5-14

Продолжение таблицы 1.4

2. Несколько повышенный	8	ж	63-78	20-25	22-26	21-27
		м	55-73	18-23	19-25	18-24
	9	ж	п	15-20	20-26	20-26
		м	49-67	14-19	18-26	18-25
	10	ж	63-76	18-23	24-29	21-28
		м	48-60	15-19	18-22	15-19
3. Высокий	8	ж	79-94	26-31	27-31	28-33
		м	74-91	24-30	26-32	25-30
	9	ж	73-90	21-26	27-32	27-33
		м	68-86	20-25	27-34	26-32
	10	ж	77-90	24-30	30-34	29-36
		м	61-72	20-24	23-27	20-23
4. Очень высокий	8	ж	более 94	более 31	более 31	более 33
		м	более 91	более 30	более 32	более 30
	9	ж	более 90	более 26	более 32	более 33
		м	более 86	более 25	более 34	более 32
	10	ж	более 90	более 30	более 34	более 36
		м	более 72	более 24	более 27	более 23

Продолжение таблицы 1.4

5. Чрезмерное спокойствие	8	ж	менее 30	менее 7	менее 11	менее 7
		м	менее 17	менее 4	менее 4	менее 5
	9	ж	менее 17	менее 2	менее 6	менее 4
		м	менее 10	—	—	менее 3
	10	ж	менее 39	менее 5	менее 12	менее 5
		м	менее 23	менее 5	менее 8	менее 5

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

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

Таблица 2.1 – Результаты исследования уровня тревожности учащихся девятых классов по методике «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» (на основании МОДТ, Е.Е. Ромицына)

№ испытуемого	Балл	Уровень
1.	9	Высокий
2.	0	Низкий
3.	0	Низкий
4.	9	Высокий
5.	2	Средний
6.	4	Средний
7.	10	Высокий
8.	10	Высокий
9.	1	Низкий
10.	10	Высокий
11.	9	Высокий
12.	3	Средний
13.	1	Низкий
14.	10	Высокий
15.	4	Средний
16.	10	Высокий
17.	3	Средний
18.	4	Средний
19.	9	Высокий
20.	2	Средний
21.	3	Средний
22.	8	Повышенный
23.	4	Средний
24.	5	Средний
25.	9	Высокий

Продолжение таблицы 2.1

Всего:	Низкий уровень – 4 (16%) человек Средний уровень – 10 (40%) человек
--------	--

	Повышенный – 1 (4%) человек Высокий уровень – 10 (40%) человек
--	---

Таблица 2.2 – Результаты исследования уровня ситуативной тревожности по методике «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Ч.Д. Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханина)

№ испытуемого	Балл	Уровень
1.	46	Высокий
2.	29	Низкий
3.	24	Низкий
4.	46	Высокий
5.	38	Умеренный
6.	38	Умеренный
7.	48	Высокий
8.	50	Высокий
9.	25	Низкий
10.	52	Высокий
11.	53	Высокий
12.	26	Низкий
13.	25	Низкий
14.	54	Высокий
15.	36	Умеренный
16.	56	Высокий
17.	38	Умеренный
18.	36	Умеренный
19.	55	Высокий
20.	36	Умеренный
21.	38	Умеренный
22.	54	Высокий
23.	37	Умеренный
24.	39	Умеренный
25.	55	Высокий

Продолжение таблицы 2.2

Всего:	Низкий уровень – 5 (20%) человек Умеренный уровень – 9 (36%) человек Высокий уровень – 11 (44%) человек Пограничный уровень – 0 (0%) человек
--------	---

Таблица 2.3 – Результаты исследования уровня тревожности по методике «Шкала тревожности» (О. Кондаш)

№ испытуемого	Балл	Уровень
1.	75	Высокий
2.	5	Чрезмерное спокойствие
3.	2	Чрезмерное спокойствие
4.	73	Высокий
5.	20	Норма
6.	21	Норма
7.	81	Высокий
8.	85	Высокий
9.	4	Чрезмерное спокойствие
10.	22	Норма
11.	74	Высокий
12.	95	Очень высокий
13.	3	Чрезмерное спокойствие
14.	78	Высокий
15.	22	Норма
16.	77	Высокий
17.	19	Норма
18.	30	Норма
19.	80	Высокий
20.	32	Норма
21.	36	Норма
22.	82	Высокий
23.	30	Норма
24.	32	Норма
25.	79	Высокий

Продолжение таблицы 2.3

Всего:	<p>Чрезмерное спокойствие – 4 (16%) человек</p> <p>Норма – 10 (40%) человек</p> <p>Повышенный – 0 (0%) человек</p> <p>Высокий – 10 (40%) человек</p> <p>Очень высокий – 1 (4%) человек</p>
--------	--

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

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

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

Экзамен – это своеобразная критическая ситуация, которая определяет положение обучающихся в школе и их дальнейшую судьбу. Исследования и наблюдения показывают, что экзаменационная тревожность занимает одно из первых мест среди многих причин, вызывающих психологическое напряжение у школьников. А с введением Государственной итоговой аттестации ситуация ещё больше усугубилась.

Подготовка школьников к экзаменам связана с большой нагрузкой и напряжением организма. Изменить предэкзаменационную и экзаменационную ситуацию, уменьшить интенсивность подготовки, процедуру проведения экзамена невозможно, однако возможно помочь созданию позитивного эмоционального настроения школьников на экзамен, снизить экзаменационные страхи, тревоги, обучить эмоциональной саморегуляции при сдаче экзаменов, тем самым способствовать сохранению психологического здоровья школьников.

Цель программы: снижение ситуативной тревожности учащихся девярых классов в период подготовки к ОГЭ.

Задачи программы:

1. Повышение сопротивляемости стрессу, отработка навыков уверенного поведения.
2. Развитие эмоционально-волевой сферы, развитие чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим.
3. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.

4. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.

5. Обучение навыкам конструктивного взаимодействия.

Принципы программы:

1. Принцип системности и последовательности заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса, в котором реализуются задачи коррекционно-развивающей работы.

2. Принцип научности лежит в основе всех технологий, способствующих коммуникативным способностям детей младшего школьного возраста.

3. Принцип комплексности подразумевает взаимосвязь и координацию деятельности различных специалистов, всех участников учебно-воспитательного процесса в решении задач психолого-педагогического сопровождения.

Программа рассчитана для обучающихся 9 класса.

Сроки реализации программы – в течение месяца с детьми проводится 9 занятий, 3 раза в неделю – по 40 – 45 минут.

Ожидаемые результаты реализации программы:

1. Снижение уровня тревожности.
2. Развитие концентрации внимания.
3. Развитие четкости и структурированности мышления.
4. Повышение сопротивляемости стрессу.
5. Развитие эмоционально-волевой сферы.
6. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
7. Развитие навыков конструктивного взаимодействия (и всех психических процессов, необходимых при сдаче ОГЭ).

Занятие 1 «Что такое ОГЭ и что он значит для меня?»

Цель: познакомить выпускников с особенностями ОГЭ.

Ход занятия:

1. Разогрев. Упражнение «Ассоциации»

Участники получают инструкцию: «Ассоциации – это первое что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово или видите какой-то предмет. Вам нужно придумать ассоциации на то слово, которое скажет предыдущий участник. Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову. Итак, я начинаю: экзамен...»

2. Мини-лекция.

Впереди у вас очень важный период – экзамены. Вам предстоит сдавать их в особой форме – в форме ОГЭ. ОГЭ отличается от привычных для вас форм проверки знаний.

ОГЭ – это система бесплатных экзаменов по отдельным предметам. Результаты ОГЭ одновременно учитываются в школьном аттестате и при поступлении в вузы. При проведении этих экзаменов на всей территории России применяются однотипные задания и система независимой внешней оценки (в том числе с помощью компьютера), основанная на использовании единой шкалы и критериев оценки. Экзамен по каждому предмету включает вопросы и задания трех разных типов. В процессе сдачи экзамена требуются: высокая мобильность, переключаемость, высокий уровень организации деятельности, высокая и устойчивая работоспособность, высокий уровень концентрации внимания, произвольности.

3. «Мозговой штурм – Что может дать мне ОГЭ?».

Инструкция: Участникам нужно сформулировать как можно больше ответов на вопросы: чем ОГЭ может быть для меня лучше традиционной формы экзамена и в чем его плюсы для меня?

Упражнение «Чего я хочу достичь?»

Цель: настроить на успех.

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

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

Рефлексия. Как вы сейчас себя чувствуете? Что понравилось, что не понравилось? Что нового для себя узнали?

Занятие 2 «Как справиться со стрессом на экзамене».

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

Материалы: мяч, бумага и ручки.

Ход занятия:

1. Разогрев. Упражнение «Самое трудное».

Тот, у кого в руках оказывается мяч, должен продолжить фразу «Самое трудное на экзамене – это ...» и бросить мяч любому ученику.

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

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

Вопросы анкеты:

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

Ситуация экзамена, непростая сама по себе, усложняется еще и тем, что обычно человек, сдающий экзамен, тревожится, беспокоится, переживает. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность. Но это состояние вполне поддается сознательному регулированию. Существуют психологические способы, которые помогают справиться с тревогой в ситуации экзамена, и сегодня мы с ними познакомимся.

Простой, но очень эффективный способ – аутотренинг. Аутотренинг позволяет человеку создать подходящий настрой, добиться спокойствия. Формулы аутотренинга направлены на подсознание.

4. Упражнение «Формула аутотренинга».

Руководствуясь правилами, вам нужно составить формулы аутотренинга для себя. Желающие могут зачитать.

Правила составления формулы аутотренинга:

– Все утверждения должны быть сформулированы в утвердительной форме. Употребление частицы «не» запрещается.

– Все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени. Нельзя употреблять слова типа «пытаться», «стараться».

Например, удачной будет такая формула: «Все хорошо в моем мире. Я уверен и спокоен. Я быстро вспоминаю нужное. Я сосредоточен».

Участники читают составленные формулы.

Вначале рекомендуется сделать пару глубоких вдохов, сосредоточившись на самом процессе дыхания. После нескольких глубоких вдохов надо проговаривать успокаивающие фразы, например: «спокоен и готов ко всему», исчезли все неприятные

ощущения в голове; в любой обстановке я сохраняю спокойствие, уверенность в себе; я успешен.

Рекомендации: Использовать следующие формулы самовнушений:

- Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями.
- Я с хорошим результатом пройду все испытания.
- Я спокойный и выдержанный человек.
- Я смогу справиться с заданием.
- Я справлюсь.
- Я должен сделать то-то и то-то....

Совет. Эти самовнушения, повторенные в медленном темпе несколько раз, перед сном, «запишутся» в программирующем аппарате мозга, помогут тебе быть спокойным, уверенным и мобильным.

5. Рефлексия. Сегодня мы с вами узнали только один способ, который поможет справиться с тревогой, - аутотренинг, ознакомились с правилами составления формул аутотренинга, потренировались в составлении этих формул. На следующем занятии мы продолжим знакомство с психологическими способами, помогающими справиться с тревогой.

Занятие 3 «Как справиться со стрессом на экзамене».

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

1. Разогрев. Упражнение «Состояние тревоги и покоя»

Участникам предлагается закрыть глаза и как можно лучше вспомнить или представить ситуацию, которая вызывает у них тревогу или волнение. Необходимо обратить внимание на то, что происходит с физическим самочувствием, как каждый выпускник ощущает себя в ситуации тревоги.

Затем предлагается вспомнить ситуацию, в которой они не волнуются, и снова обратить внимание на физическое самочувствие.

По завершении этого упражнения нужно обсудить его результаты и составить «портрет тревоги» и «портрет спокойствия». Необходимо обратить особое внимание на то, что тревога сопровождается напряжением, а спокойствие – расслабленностью.

2. Мини – лекция.

Беспокойство – одна из главных причин плохой работы памяти и концентрации внимания при сдаче экзамена. Каждому человеку нужно знать психологические способы снижения тревоги.

Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением. Иногда для того, что бы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется релаксация. Можно проводить мышечную релаксацию или релаксацию с помощью дыхания.

Еще справиться с тревогой помогает медитация. По сути, медитация – это состояние глубокого сосредоточения на одном объекте. Такое состояние позволяет обрести душевный покой и равновесие.

3. Упражнение «Мышечная релаксация».

Примите, пожалуйста, удобное положение, положите руки на колени и закройте глаза. Сосредоточьте ваше внимание на руках. Вам нужно ощутить тепло своих рук, их мягкость. Если в руках есть напряжение, просто позвольте ему быть. О том, что достигнуто полное расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжелыми.

Анализ. Какие чувства вызвало у вас это упражнение? Удалось ли вам расслабиться?

4. Упражнение «Дыхательная релаксация».

Наиболее простой способ – это дыхание на счет. Нужно предложить детям принять удобную позу, закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре счета – выдох.

5. Упражнение «Сосредоточение на предмете».

Каждый из вас должен выбрать любой предмет (часы, кольцо, ручка и т.д.) и положить его перед собой. В течение 4 минут удерживайте все свое внимание на этом предмете, внимательно его рассматривайте, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли.

6. Рефлексия.

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

Занятие 4 «Способы снятия нервно-психологического напряжения».

Цель: научить выпускников снимать напряжение простыми психологическими способами.

Материалы: листы бумаги, цветные карандаши, мягкая игрушка.

Ход занятия:

1. Разогрев. Упражнение «Дорисуй и передай».

Возьмите по листу белой бумаги и самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну в ладоши, вы начнете рисовать, все что хотите. По хлопку передадите свой

лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Лист передаются по кругу, пока не вернется назад к хозяину.

2. Мини – лекция

Одним из эффективных приемов снятия психологического напряжения является расслабление. Основной психологический эффект расслабления заключается в уменьшении внутреннего беспокойства. С некоторыми способами расслабления мы познакомились на прошлом занятии. Сегодня мы познакомимся с другими психологическими способами снятия напряжения.

Справиться с напряжением помогает самообладание. В содержание этого понятия в качестве составляющих входят умение владеть собой, своими действиями, переживаниями и чувствами.

3. Упражнение «Эксперимент»

Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка:
ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ;
НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКАКПЕРЕнестиЭТоГоСтрАшНО-
НаПУгаННОГоРеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО;
наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБег УщиХ ног.

4. Упражнение «Правильное дыхание».

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

5. Игра «Стряхни неприятный груз».

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

6. Рефлексия. Упражнение «До следующей встречи».

У меня в руках чудесная мягкая игрушка. Она излучает свет, тепло, радость, счастье сегодняшнего дня. Вы будете передавать её друг другу, и делиться впечатлением о сегодняшнем занятии, дарить свои пожелания.

Занятие 5 «Уверенность на экзамене».

Цель: повысить уверенность в себе и своих силах.

Материалы: листы бумаги, цветные карандаши, ручки.

Ход занятия:

1. Разогрев. Игра «Передача хлопка».

Дети должны по очереди друг за другом хлопнуть в ладони, не делая пауз.

2. Мини – лекция.

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

Уверенность складывается из двух составляющих: из того, как ты себя чувствуешь и как ты выглядишь. Внутреннее состояние уверенности можно обрести с помощью техники аутотренинга и релаксации, которые мы уже осваивали. Как можно повысить свою уверенность? Прежде всего, очень важно вести себя уверенно. Когда ведешь себя таким образом, то ощущение тоже меняется. Кроме того, у каждого есть свои собственные ресурсы, на которые можно опираться в стрессовой ситуации.

3. Упражнение «Статуя уверенности и неуверенности».

Представьте, что у дверей школы решили поставить скульптуру, которая будет называться «Уверенность и неуверенность». Сейчас мы все попробуем себя в роли скульпторов. Нужно разбиться на две команды. Одна команда строит скульптуру «Уверенность», а другая – «Неуверенность». В скульптуре должен быть задействован каждый учащийся. Через 4 минуты вы должны продемонстрировать свои скульптуры.

Затем необходимо подвести итоги упражнения и сформулировать «образ уверенности» (из каких составляющих он складывается). Записать на доске, какие особенности присущи образу уверенного человека, и прочитать.

4. Упражнение мои ресурсы.

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

5. Упражнение «Образ уверенности»

Закройте глаза и представьте, какой образ мог бы для вас символизировать состояние уверенности. Представили? Теперь нарисуйте этот образ или символ.

После окончания работы необходимо попросить участников показать рисунки и кратко рассказать о них.

6. Рефлексия. Упражнение «До следующей встречи»

У меня в руках чудесная мягкая игрушка. Она излучает свет, тепло, радость, счастье сегодняшнего дня. Вы будете передавать её друг другу, и делиться впечатлением о сегодняшнем занятии, дарить свои пожелания.

Занятие 6. Тема: «Поведение на экзамене».

Цель: повторить правила поведения на экзаменах.

Ход занятия:

Материалы: магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, большая шкатулка, бланки к проведению тестов и методик, карандаш.

1. Упражнение «Приветственное письмо»

Цель: положительный настрой, повышение групповой сплоченности, развитие чувства эмпатии.

Инструкция: Я предлагаю вам написать свои приветствия на листах бумаги и положить их в шкатулку. А теперь я их перемешаю, и вы получите уже другое приветствие, которое прочитаете группе и оставите себе на память о нашей сегодняшней встрече.

Анализ: Трудно ли было написать приветствие? Как вы себя чувствовали, когда зачитывали ваше приветствие? Готовы ли вы продолжать наше тренинговое занятие?

2. Упражнение «Молодец!»

Цель: формирование уверенного поведения в момент стресса.

Инструкция: Вам необходимо разделить на две группы по принципу: внешний — внутренний. А теперь я расскажу, что вы будете делать. Образуйте два круга: один внутренний, а другой внешний. Участники внешнего круга должны найти себе партнера из внутреннего, встать друг напротив друга и по моему сигналу по очереди начать говорить о своих достижениях. Тот, кто слушает, загибает пальцы и произносит фразу на каждое сказанное достижение партнера: «А это ты молодец! Раз! А это ты молодец! Два!» И так далее. Если вы думаете о себе только плохо, все равно мужественно утверждайте о себе только хорошее. Если кто-нибудь из вас почувствует смущение или неуверенность при выполнении этого упражнения, скажите про себя: «Я люблю себя, я уникален и неповторим! Я люблю себя, я уникален и неповторим!». Всякий раз, когда вам приходят в голову негативные оценки в свой адрес, вспомните о том, что вам еще нужно развиваться и развиваться и, естественно, вы пока еще не

можете быть совершенны. По моему сигналу внутренний круг остается на месте, а участники внешнего круга делают шаг влево и меняют партнеров. Игра продолжается.

Анализ: Много ли хорошего вы вспомнили про себя? Говорите ли вы иногда себе: «Это у меня хорошо получилось!»? Что вы говорите о себе, если сделали грубую ошибку? Почему так важно говорить хорошее о самом себе? Чему вы научились у своего партнера?

3. Упражнение «Чего я хочу достичь»

Цель: настроить на успех, развивать актерский талант.

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

Анализ: Трудно ли было выбрать важную цель? Как вы себя чувствовали, когда рассказывали без слов о своей цели? Верите ли вы, что сможете достичь этой цели? Что нужно сделать для этого? Чему вы научились, узнав о том, к чему стремятся другие участники? Не слишком ли глобальны ваши цели? Или, может быть, слишком мелкие? Или как раз достижимые?

4. Тест «Умеете ли вы контролировать себя?»

Цель: показать участникам, каким коммуникативным контролем они обладают, как реагируют на изменения ситуации, умеют ли предвидеть, какое впечатление производят на окружающих.

Инструкция: Прочитайте высказывания и ответьте «да» или «нет».

1. Мне кажется трудным подражать другим людям.
2. Я бы, пожалуй, мог при случае свалить дурака, чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих.
3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.
4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле.
5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.
6. В различных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.
7. Я могу отстаивать только то, в чем я искренне убежден.
8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают увидеть.
9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых я не выношу.

10. Я всегда такой, каким кажусь.

Начислите себе по одному баллу за ответ «нет» на вопросы 1, 5, 7 и за ответ «да» на все остальные. Подсчитайте сумму баллов. Если вы отвечали искренне, то о вас, по видимому, можно сказать следующее:

0 – 3 балла. У вас низкий коммуникативный контроль, и вы не считаете нужным его изменять в зависимости от ситуации. Вы способны к искреннему самораскрытию в общении. Некоторые считают вас «неудобным» в общении по причине вашей прямолинейности.

4 – 6 баллов. У вас средний коммуникативный контроль. Вы искренни, но сдержанны в своих эмоциональных проявлениях. Вам следует больше считаться в своем поведении с окружающими людьми.

7 – 10 баллов. У вас высокий коммуникативный контроль. Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменения ситуации и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое производите на окружающих.

Обсуждение: Что нового вы узнали?

5. Рефлексия. Упражнение «До следующей встречи»

У меня в руках чудесная мягкая игрушка. Она излучает свет, тепло, радость, счастье сегодняшнего дня. Вы будете передавать её друг другу, и делиться впечатлением о сегодняшнем занятии, дарить свои пожелания.

Занятие 7. Тема: «Как вести себя во время экзаменов».

Цель: познакомить выпускников с правилами поведения до и во время экзамена.

1. Упражнение «Эксперимент»

Цель: научить самообладанию в стрессовых условиях.

Техника проведения: каждому участнику раздаются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать текст.

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

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗА ЛОБХВАТИМОЮШЕЮ

НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ

нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУганНОГоРеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО;

наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног

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

2. Мини-лекция «Как вести себя во время экзаменов»

Цель: познакомить выпускников с правилами поведения до и во время экзамена.

Одежда должна быть спокойных тонов. Постарайтесь избегать чересчур ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма, чтобы не спровоцировать отрицательных эмоций у людей, с которыми предстоит вступить в контакт во время экзамена. Всегда помните о чувстве меры. Ничего лишнего! А вот после экзамена – все что хотите.

Рекомендации по поведению до и в момент экзамена:

1. За день до начала экзамена постарайся ничего не делать. Если ты чего-то не доучил, лучше не пытайся. «Перед смертью не надышишься». Отдыхай, развлекайся и постарайся забыть о предстоящем экзамене.

2. Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.

3. И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Скажи несколько раз: «Я спокоен! Я совершенно спокоен». Иди отвечать в первых рядах. Чем дольше ты не будешь заходить и оставаться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.

4. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.

5. Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.

6. Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее, хитрее и у тебя все получится. Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В завершение сожми кисти в кулаки.

7. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения: сядь удобно, глубокий вдох через нос (4–6 секунд), задержка дыхания (2–3 секунды).

8. Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.

9. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием. Торопись не спеша. Читай задания до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.

10. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.

11. Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, — как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.

12. Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.

13. Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься своей интуиции!

14. Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

15. Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а для хорошей оценки достаточно одолеть 70% заданий.

Поведение во время ответа:

Если экзаменатор – человек энергичный, то твой вялый, тихий ответ с большим количеством пауз может его разочаровать.

Если же экзаменатор – человек спокойный, уравновешенный, ты рискуешь вызвать у него неосознанное неудовольствие слишком оживленной мимикой, жестикуляцией и громким голосом.

Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего!

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

Цель: развитие эмпатии, повышение самооценки.

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

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

4. Дискуссия в малых группах.

Цель: закрепление лекционного материала по подготовке к экзаменам.

Техника проведения: участники разбиваются на 4 малые группы, выбирают секретаря, спикера, таймера и председателя.

Каждой группе дается задание для обсуждения.

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры.

Задания для обсуждения

Задание 1-й группе: плюсы и минусы в поведении во время экзамена.

Задание 2-й группе: как сосредоточиться во время экзамена.

Задание 3-й группе: как избежать неудачи во время экзамена.

Задание 4-й группе: как расположить к себе преподавателя во время экзамена.

Инструкция: Постарайтесь работать продуктивно, соблюдая правила ведения мозгового штурма и «королевские правила группы». На обсуждение дается 2 минуты. Итак, начали. Просим спикеров доложить выработанные групповые идеи по обсуждаемым вопросам.

5. Упражнение «Волшебный лес чудес».

Цель: развитие чувства эмпатии, доверия.

Инструкция: Сейчас мы превратимся в волшебный лес, где происходят различные чудеса и где всегда хорошо и приятно. Разделимся на две группы по принципу: лес — роща и встанем в две шеренги. Наши руки — это ветви деревьев, которые ласково и нежно будут прикасаться к человеку, проходящему по «лесу». И теперь каждый из вас по очереди пусть пройдет сквозь этот волшебный ласковый лес, а ветви будут поглаживать по голове, рукам, спине.

Анализ: Что вы испытывали, когда вы проходили по «лесу» и к вам прикасались участники группы? Ваши чувства, когда вы были деревьями? Расскажите о своем состоянии до и после упражнения.

6. Рефлексия. Упражнение «До следующей встречи»

У меня в руках чудесная мягкая игрушка. Она излучает свет, тепло, радость, счастье сегодняшнего дня. Вы будете передавать её друг другу, и делиться впечатлением о сегодняшнем занятии, дарить свои пожелания.

Занятие 8. Тема: «Саморегуляция».

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

1. Мини-лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения».

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

Способы снятия нервно-психического напряжения:

1. Релаксация — напряжение — релаксация — напряжение и т.д.

2. Спортивные занятия.

3. Контрастный душ.

4. Стирка белья.

5. Мытье посуды.

6. Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы.

Потом поговорить о них.

7. Скомкать газету и выбросить ее.
 8. Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.
 9. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.
 10. Слепить из газеты свое настроение.
 11. Закрасить газетный разворот.
 12. Громко спеть любимую песню.
 13. Покричать то громко, то тихо.
 14. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
 15. Смотреть на горящую свечу.
 16. Вдохнуть глубоко до 10 раз.
 17. Погулять в лесу, покричать.
 18. Посчитать зубы языком с внутренней стороны.
2. Упражнение «Прощай, напряжение!»

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

Инструкция: Сейчас мы с вами посоревнуемся. Возьмите газетный лист, скомкайте его и вложите в это все свое напряжение. Закиньте подальше.

Анализ: Как вы себя чувствуете? Расстались ли вы со своим напряжением?

Ощущения до и после упражнения.

3. Дискуссия в малых группах

Цель: помочь участникам лучше понять себя, разобраться в своих чувствах, взглядах.

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры.

Инструкция: Разделитесь на 4 малые группы по принципу: море — озеро — река — ручей. Выберите таймера, секретаря, спикера, председателя. Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте правила группы. На работу вам дается 2 минуты.

Задание 1-й группе: составьте портрет человека, уверенного в себе, своих силах.

Задание 2-й группе: какими способами улучшить свое самочувствие, поднять настроение?

Задание 3-й группе: как снять напряжение, возникшее на экзамене?

Задание 4-й группе: как справиться с волнением перед входом в класс, во время подготовки и при ответе на экзамене?

А теперь я попрошу спикеров доложить о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

4. Упражнение «Ааааа и Иииии».

Цель: развитие позитивного образа «Я»; поднять настроение, вселить оптимизм.

Техника проведения: участники группы стоят в кругу.

Энергия из звука «Аааааа».

Инструкция: Я хочу помочь вам наполнить себя свежей силой. Встаньте и сделайте очень глубокий выдох, выдохните. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «Ааааа». Представьте себе, что при этом из вас вытекают ощущения усталости, утомления, скуки. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом выдохе повторяйте звук «Ааааа» все громче и громче, пока вся ваша усталость и неприятные ощущения не покинут вас полностью... (1 минута.)

Энергия из звука «Ииииии».

Инструкция: На минутку встаньте со своего места и превратитесь в сигнальную сирену машины «Скорой помощи». Положите руку себе на голову и произнесите громкий высокий протяжный звук «Ииииии». Постарайтесь почувствовать, как ваша голова начинает дрожать от этого звука... А теперь на самом деле попробуйте прокричать этот звук подобно сигнальной сирене, произнося его то ниже, то выше. Через некоторое время вы заметите, что тем самым сохранили свои силы... (30 секунд.) В некоторых случаях вы можете поэкспериментировать с другими гласными звуками, чтобы почувствовать, какие звуки придают больше бодрости и сил. Вы можете играть в сигнальную сирену со звуками «Ааааа», «Ииииии», «Ооооо» или «Ууууу». Важно, чтобы все эти звуки в ходе упражнения пелись то ниже, то выше.

Анализ: Расскажите о вашем состоянии?

5. Игра «Страхни».

Цель: избавиться от негативного, ненужного, мешающего и неприятного.

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

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное – плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе – слетает с вас, как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки... Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились.

Анализ: Ваше самочувствие после выполнения упражнения?

6. Рефлексия. Упражнение «До следующей встречи»

У меня в руках чудесная мягкая игрушка. Она излучает свет, тепло, радость, счастье сегодняшнего дня. Вы будете передавать её друг другу, и делиться впечатлением о сегодняшнем занятии, дарить свои пожелания.

Занятие 9. Тема: «Как бороться со стрессом».

Цель: снять внутреннего напряжения и тревоги.

1. Упражнение «Групповое приветствие»

Цель: развитие коммуникативных навыков, группового взаимодействия, выявление лидерских тенденций, снятие напряжения.

Инструкция: Начнем сегодняшний день с того, что разобьемся на 4 малые группы по принципу: зима, весна, лето, осень. Задача каждой группы – придумать приветствие и при помощи мимики и жестов показать другим группам.

Анализ: Насколько вам понравилось упражнение? Как ваша группа справилась с заданием? Быстро ли созрел замысел способа приветствия? Кто из группы предложил идею, каким способом приветствовать? Какое приветствие вам понравилось больше всего? Что вы чувствовали, когда приветствовали друг друга особым образом?

2. Упражнение «Откровенно говоря».

Цель: укрепить групповое доверие к окружающим, снять внутреннее напряжение, страхи, быть откровеннее.

Материал: карточки с незаконченными предложениями.

Инструкция: Перед вами в центре круга лежит стопка карточек. Сейчас каждый из вас по очереди будет выходить и брать по одной карточке, на которой написана незаконченная фраза. Вам нужно сразу же, не раздумывая, закончить фразу. Постарайтесь быть предельно откровенными и искренними. Если члены группы почувствуют неискренность кого-либо из участников, ему придется взять другую карточку с новым текстом и ответить еще раз. Примерное содержание карточек:

Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах...

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...

Откровенно говоря, когда я забываю о предстоящем экзаменационном стрессе...

Откровенно говоря, когда я прихожу домой...

Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно предстоящих экзаменов...

Откровенно говоря, когда у меня свободное время...

Откровенно говоря, когда я гуляю на улице или иду на дискотеку...

Откровенно говоря, когда я волнуюсь...

Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями...

Откровенно говоря, когда я слышу об этих экзаменах...

Откровенно говоря, когда я прихожу на консультацию...

Откровенно говоря, когда я участвую в тренинге...

Анализ: Трудно ли было заканчивать предложенные фразы? Узнали ли вы что-нибудь новое об участниках группы? Каковы ваши жизненные важнейшие цели на настоящий момент?

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

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

Вопросы анкеты:

1. Как ты считаешь, подвержен ли ты стрессам?

2. Читал ли ты что-нибудь о стрессах?

3. Каковы, на твой взгляд, причины стресса?

4. Знаешь ли ты признаки стресса?

5. Как ты думаешь, на что влияет стресс?

6. Как ты считаешь, какие продукты питания активизируют умственную деятельность?

7. Знаешь ли ты упражнения, при помощи которых можно нейтрализовать стресс?

8. Какие ощущения испытываешь в связи с предстоящими экзаменами?

9. Как ты оцениваешь свою подготовленность к предстоящим экзаменам на сегодняшний день?

10. Есть ли у тебя свои испытанные методы для успешного запоминания учебного материала? Какие?

11. Какой режим работы при подготовке к экзаменам ты считаешь наилучшим?

4. Мини-лекция «Как справиться со стрессом».

Цель: осветить теоретические аспекты и рекомендовать упражнения на нейтрализацию и снятие стресса.

В литературе много пишут о причинах возникновения стрессов. Это чувство вины, утрата ценностей, ненависть к учебе и т.д.

Многие ненавидят школу, которая становится серьезным стрессогенным фактором. Что делать? Выход следующий: меняйте стиль жизни, меняйтесь сами! Хочется привести слова Уолтера Рассела: «Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Вам нужно любить все, что вы делаете. Или, иначе, делайте то, что можете делать с любовью. Так гласит древняя восточная мудрость. Делайте все с радостью, делайте все самым лучшим из известных вам способов. Любовь к учебе, урокам, которые вам придется выполнять, пополнит запас физических и душевных сил, спасет от утомления, от болезни, известной под названием «скука».

Обратите внимание на состояние своего физического и психического здоровья. Физиологические признаки стресса: бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, несварение желудка, спазмы. Психологическими признаками стресса являются рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность. Это приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам и к лекарственной зависимости.

Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?

Во-первых, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру!

Во-вторых, очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню.

В-третьих, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте.

В-четвертых, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на психологические тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание родителям, бабушкам

и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.

5. Дискуссия в малых группах.

Цель: закрепление теоретического материала.

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры, карточки по числу участников с четырьмя разными словами (на каждой карточке по одному), обозначающими четыре шага нейтрализации стресса.

Инструкция: Вам необходимо разделить на 4 малые группы следующим образом. У меня в руках шкатулка, в которой лежат карточки со словами. Каждый возьмет из шкатулки карточку и найдет тех, кому досталось такое же слово. Искать надо тихо, любым невербальным способом. Каждая «нашедшаяся» группа показывает пантомиму на свое слово.

Слова: витамины, упражнения, релаксация, семья. А теперь образуйте 4 группы, выберите таймера, секретаря, спикера, председателя. Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте правила группы. На работу вам дается 2 минуты.

Задание 1-й группе: закончите предложение: «Стресс — это...»

Задание 2-й группе: как можно противостоять стрессу?

Задание 3-й группе: приведите примеры стрессовых ситуаций.

Задание 4-й группе: что делать, если вы попали в стрессовую ситуацию?

А теперь я попрошу спикеров доложить о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

6. Упражнение «Дождь в джунглях».

Цель: снятие мышечных зажимов в области плеч, шеи, позвоночника, расслабление.

Инструкция: Давайте встанем в тесный круг друг за другом. Представьте, что вы оказались в джунглях. Погода сначала была великолепная, светило солнце, было очень жарко и душно. Но вот подул легкий ветерок. Прикоснитесь к спине впереди стоящего человека и совершайте легкие движения руками. Ветер усиливается (давление на спину увеличивается). Начался ураган (сильные круговые движения). Затем пошел мелкий дождь (легкие постукивания по спине партнера). А вот начался ливень (движение 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.

А теперь повернитесь на 180 градусов и продолжим игру.

Анализ: Как вы себя чувствуете после такого массажа? Приятно или нет было выполнять те или иные действия? Поделитесь своими ощущениями и настроением.

7. Упражнение «Сердце нашей группы».

Цель: развитие чувства эмпатии, доверия, сплоченности.

Материал: лист ватмана, цветная бумага, ножницы, фломастеры, карандаши, клей или скотч.

Инструкция: Возьмите лист ватмана, вырежьте большое сердце и прикрепите его к стене. А теперь каждый из вас возьмет цветную бумагу, вырежет сердечко и напишет на нем пожелания участникам группы. Обратите внимание на это огромное белое сердце. Оно не живое, не бьется и не трепещет. Но мы сейчас оживим его и вдохнем в него жизнь! Для этого надо немного. Просто взять и прикрепить свои маленькие сердечки на это большое сердце. Посмотрите, как оно на ваших глазах оживает! И это наше групповое сердце будет биться с нами весь тренинг!

Анализ: Какие чувства и эмоции вызвало у вас это упражнение? Понравилась ли вам это упражнение? Что вам нравится в этом сердце? Легко ли было сказать что-нибудь приятное? Нравится ли вам то, что написано на других сердечках?

8. Рефлексия. Упражнение «До следующей встречи»

У меня в руках чудесная мягкая игрушка. Она излучает свет, тепло, радость, счастье сегодняшнего дня. Вы будете передавать её друг другу, и делиться впечатлением о сегодняшнем занятии, дарить свои пожелания.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся девятых классов в период подготовки к ОГЭ

Таблица 4.1 – Результаты исследования уровня тревожности учащихся девятых классов по методике «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» (на основании МОДТ, Е.Е. Ромицына) после проведения программы

№ испытуемого	Балл	Уровень	№ испытуемого	Балл	Уровень
До			После		
1.	9	Высокий	1.	5	Средний
2.	9	Высокий	2.	4	Средний
3.	10	Высокий	3.	1	Низкий
4.	10	Высокий	4.	5	Средний
5.	10	Высокий	5.	1	Низкий
6.	9	Высокий	6.	3	Средний
7.	10	Высокий	7.	1	Низкий
8.	10	Высокий	8.	4	Средний
9.	9	Высокий	9.	1	Низкий
10.	8	Повышенный	10.	3	Средний
11.	9	Высокий	11.	4	Средний
Всего: Низкий уровень – 0 (0%) человек Средний уровень – 0 (0%) человек Повышенный – 1 (9%) человек Высокий уровень – 11 (91%) человек			Всего: Низкий уровень – 4 (36%) человек Средний уровень – 7 (64%) человек Повышенный – 0 (0%) человек Высокий уровень – 0 (0%) человек		

Таблица 4.2 – Результаты исследования уровня ситуативной тревожности по методике «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Ч.Д. Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханина) после проведения программы

№ испытуемого	Балл	Уровень	№ испытуемого	Балл	Уровень
До			После		
1.	46	Высокий	1.	30	Низкий
2.	46	Высокий	2.	36	Умеренный
3.	48	Высокий	3.	32	Низкий
4.	50	Высокий	4.	38	Умеренный
5.	52	Высокий	5.	40	Умеренный
6.	53	Высокий	6.	31	Низкий
7.	54	Высокий	7.	38	Умеренный
8.	56	Высокий	8.	36	Умеренный
9.	55	Высокий	9.	45	Высокий
10.	54	Высокий	10.	40	Умеренный
11.	55	Высокий	11.	32	Низкий
<p>Всего:</p> <p>Низкий уровень – 0 (0%) человек</p> <p>Умеренный уровень – 0 (0%) человек</p> <p>Высокий уровень – 11 (100%) человек</p> <p>Пограничный уровень – 0 (0%) человек</p>			<p>Всего:</p> <p>Низкий уровень – 4 (36%) человек</p> <p>Умеренный уровень – 6 (55%) человек</p> <p>Высокий уровень – 1 (9%) человек</p> <p>Пограничный уровень – 0 (0%) человек</p>		

Таблица 4.3 – Результаты исследования уровня тревожности по методике «Шкала тревожности» (О. Кондаш) после проведения программы

№ испытуемого	Балл	Уровень	№ испытуемого	Балл	Уровень
До			После		
1.	75	Высокий	1.	52	Повышенный
2.	73	Высокий	2.	15	Норма
3.	81	Высокий	3.	40	Норма
4.	85	Высокий	4.	42	Норма
5.	74	Высокий	5.	50	Повышенный
6.	95	Очень высокий	6.	45	Норма
7.	78	Высокий	7.	52	Повышенный
8.	77	Высокий	8.	18	Норма
9.	80	Высокий	9.	54	Норма
10.	82	Высокий	10.	49	Повышенный
11.	79	Высокий	11.	50	Повышенный
<p>Всего:</p> <p>Чрезмерное спокойствие – 4 (16%) человек</p> <p>Норма – 10 (40%) человек</p> <p>Повышенный – 0 (0%) человек</p> <p>Высокий – 10 (40%) человек</p> <p>Очень высокий – 1 (4%) человек</p>			<p>Всего:</p> <p>Чрезмерное спокойствие – 0 (0%) человек</p> <p>Норма – 6 (55%) человек</p> <p>Повышенный – 5 (45%) человек</p> <p>Высокий – (0%) человек</p> <p>Очень высокий – (%) человек</p>		

Таблица 4.4 – Расчет Т-критерий Вилкоксона

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до} - t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
46	30	-16	16	7
46	36	-10	10	1,5
48	32	-16	16	7
50	38	-12	12	3,5
52	40	-12	12	3,5
53	31	-22	22	10
54	38	-16	16	7
56	36	-20	20	9
55	45	-10	10	1,5
54	40	-14	14	5
55	32	-23	23	11
Сумма				66

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=66$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+11)11}{2} = 66$$

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

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:

$$T = \sum R_t = 0$$

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=11$:

$$T_{кр} = 7 \quad (p \leq 0,01)$$

$$T_{кр} = 13 \quad (p \leq 0,05)$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы «редких», в данном случае отрицательных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

Гипотеза H_1 принимается: интенсивность сдвигов в сторону уменьшения ситуативной тревожности учащихся девярых классов превосходит интенсивности сдвигов в сторону ее увеличения.