



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности студентов
колледжа при подготовке к ГИА

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

Проверка на объем заимствований
25 % авторского текста

Выполнила:
студентка группы
ЗФ-310-133-2-1
Казакова Анна Валерьевна

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
«4» _____ 2020г.
Зав. кафедрой ТиПП
_____ Кондратьева О.А.

Научный руководитель:
к.пед.н., доцент
Терехова Галина Владимировна

Челябинск
2020

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ПРОБЛЕМА КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ГИА В ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЯХ	8
1.1 Понятие «ситуативная тревожность» в психолого-педагогической литературе	8
1.2 Особенности ситуативной тревожности у студентов колледжа при подготовке к ГИА	13
1.3 Модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА.....	20
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ГИА	34
2.1 Этапы, методы, методики исследования	34
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента	40
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ГИА	47
3.1 Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА.....	47
3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента	55
3.3 Технологическая карта внедрения	61
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	72
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	75
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА.....	83

ПРИЛОЖЕНИЕ 2	Результаты исследования ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА	88
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	Программа коррекции ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА	91
ПРИЛОЖЕНИЕ 4	Результаты опытно-экспериментального исследования после реализации программы психолого-педагогической коррекции	117
ПРИЛОЖЕНИЕ 5	Технологическая карта внедрения результатов исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА	121

ВВЕДЕНИЕ

Изучение ситуативной тревожности при подготовке к ГИА студентов колледжа является актуальной проблемой современной психологии. Многие авторы в своих исследованиях затрагивали проблему ситуативной тревожности, например Д. Бернс, А. Н. Голубев, А. С. Игонин, Р. Мэй, Е. В. Новикова, Ч. Д. Спилбергер, Б. Филипс и другие. Предметом исследования этих ученых становилась природа происхождения тревожности, ее виды, структура. Однако, мало изученной осталась проблема изучения ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к государственной итоговой аттестации. Ситуативная тревожность является одной из негативной составляющей переживаний студента выпускного курса, поскольку она приводит к трудностям в обучении, общении, снижению работоспособности.

Довольно непросто разобраться в феномене тревоги и в причинах ее появления. Когда человек находится в состоянии тревоги, он может переживать различное сочетание разных видов эмоций, как положительных, так и негативных, а это в свою очередь сказывается на соматическом состоянии человека, его мышление, социальные взаимоотношения, а также на поведение и восприятие.

А. М. Прихожан разделяет понятия страх и тревога. В то время как страх является реакцией на определенную опасность, в состоянии тревоги человек реагирует на воображаемую или возможную реальную опасность, у него появляется нечеткое ощущение, предчувствие надвигающейся опасности [2, с. 379].

Б.Г. Мещеряков в большом психологическом словаре определяет тревогу как психологическую черту человека, которая проявляется в склонности индивида к учащенным тревожным состояниям и в пониженном пороге появления этого состояния. Он считается

формированием личности и свойством характера, возникающим из-за слабости нервных процессов [цит. по 42, с. 512].

Считается, что ситуативная тревожность – это психологическое состояние, которое возникает в определенной ситуации, под влиянием социальных условий проведения эксперимента, это чувство беспокойства, которое возникает у человека в данной конкретной ситуации. Если у человека ситуативная тревожность на высоком уровне, то это может плохо отразиться на его самочувствии и деятельности. Например, у студентов это может неблагоприятно сказаться на результатах экзамена или зачета, поскольку может появиться чувство страха. У человека может появиться чувство отчаяния и паники, он может почувствовать себя ущербным и неполноценным, а это уже социальные проявления [цит. по 49, с. 251].

Любой зачет, экзамен, защита курсового или дипломного проекта является стрессовой ситуацией. В процессе итоговой аттестации студент должен показать все необходимые знания, реализовать свои возможности, должен конструктивно и ответственно подходить к процедуре ГИА. Для этого он должен уметь справиться с волнением. Волнение возникает у всех студентов независимо от того, насколько качественно была проведена подготовка к ГИА. Когда студент знает о своих психологических и биологических особенностях, у него появляется возможность более качественно подготовиться к процедуре ГИА, учитывать эти особенности в процессе подготовки. Создание комфортной среды при подготовке к ГИА имеет большое значение, поэтому выбрана тема исследования «Моделирование психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА».

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность разработанной модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА.

Объект исследования: ситуативная тревожность студентов колледжа при подготовке к ГИА.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА.

Гипотеза исследования: уровень ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА возможно изменится, если разработать и реализовать модель психолого-педагогической коррекции.

Задачи исследования:

1. Провести анализ термина «ситуативная тревожность» в научной психолого-педагогической литературе.
2. Выявить симптомы характерные при проявлении ситуативной тревожности у студентов колледжа при подготовке к ГИА.
3. Составить модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА.
4. Разработать этапы исследования, подобрать методики и методы исследования.
5. Описать характеристику выборки, организовать опытно-экспериментальное исследование и сделать анализ результатов.
6. Разработать программу психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА.
7. Провести анализ результатов формирующего эксперимента.
8. Разработать технологическую карту внедрения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА, составить рекомендации родителям, преподавателям, студентам.

Теоретико-методологические основы исследования составили:

- научные работы в области психологии: К. Гольштейн, В.И. Долгова, А.М. Прихожан, , З. Фрейд, К. Хорни.

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

Методы исследования, применяемые для решения поставленных задач:

1) Теоретические: проведение анализа и обобщения подобранной психолого-педагогической литературы исходя из проблемы исследования, целеполагание, моделирование.

2) Эмпирические: тестирование по методикам: методика «Шкала тревожности» Дж. Тейлора, методика оценивания тревожности Ч. Д. Спилбергера и Ю. Л. Ханина, методика «Шкала самооценки тревоги» Шихана.

3) Математико статистический метод Т – критерий Ф. Вилкоксона.

Теоретическая значимость исследования: была разработана модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА.

Практическая значимость исследования: полученные данные в результате исследования и программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА, могут быть использованы в практике психологическими службами в образовательном учреждении. Интерпретация результатов предлагаемых психодиагностических методик дает возможность получить надежную информацию об уровне ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА.

Апробация результатов исследования осуществлена в виде публикации научной статьи [29].

База исследования: ГБПОУ Южно-Уральский многопрофильный колледж, студенты четвертого курса специальности «Техническая эксплуатация гидравлических машин, гидроприводов и гидропневмоавтоматики» в количестве 17 человек.

ГЛАВА 1. ПРОБЛЕМА КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ГИА В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЯХ

1.1 Понятие «ситуативная тревожность» в психолого-педагогической литературе

Довольно сложно выяснить причины возникновения тревожности, но это является неотъемлемой задачей, так как тревожность это индивидуальная психологическая особенность, свойство человека, которое характеризует поведение личности, проявляющееся предрасположение переживать большую тревогу. Современные исследователи пытаются обнаружить причины возникновения этого состояния. Потенциальными причинами являются физиологические особенности личности, индивидуальные психологические особенности, отношение со сверстниками, родителями, с представителями противоположного пола, затруднения в учебе.

В «Кратком психологическом словаре» объясняется понятие тревоги как эмоциональное состояние, которое возникает в ситуации, если источник опасности невозможно определить, а также в ожидании негативного изменения событий [52, с. 301].

Прихожан А.М. понимает под тревожностью переживание чувственного, эмоционального дискомфорта, которое может породить недомогание, с предвидением неминуемой опасности. Тревожность это черта личности и его эмоциональное состояние [цит. по 49, с. 75].

В свою очередь Аркелов Г.Г., Лысенко Н.Е. и Шотт Е.Е. определяют тревожность как многогранное психологическое понятие, которое характеризует как конкретное состояние человека в данный момент времени, но и как устойчивое свойство каждого индивида.

Фрейд З. разделял понятия тревога и страх, поскольку страх является воплощением ответа на конкретную опасность, в то время как тревожность представляет собой реакцию на не известную опасность, источник которой невозможно четко определить. З. Фрейд описывал тревожность, в качестве переживание чего-то негативного, которое может быть триггером предугаданной опасности [цит по 64, с. 544].

Исследование новейшей литературы дает возможность рассматривать понятие тревожность с разных сторон.

Тревога – это личностная черта, связанная с генетическими особенностями функционирующего человеческого мозга, которые оправдываются постоянным усилением чувства эмоционального раздражения, эмоций тревоги [3].

Бреслав Г. М. рассматривает термин тревожность в качестве черты индивида, которая отражает снижение порога эмоциональной чувствительности к разнообразным возбудителям стресса. Тревожность может выражаться в чувстве возможной угрозы для человека в определенных жизненных ситуациях, эта угроза может ощущаться постоянно; тревожность - это предрасположение к ощущению чувства тревоги, которое выражается в уменьшенном пороге выражения реакции тревоги, которая является одной из важнейших характеристик человека [цит. по 10, с. 473].

По мнению Левитова Н. Д., тревожность – это проявление состояния паники, которое выражается в расстройстве спокойствия и положении постоянного страха, который вызван всевозможными проблемами, как общую характеристику психической деятельности в определенный промежуток времени, показывающую сингулярность хода психических процессов в зависимости от явлений реальности и отражаемых объектов, предыдущего состояния и психических свойств индивида [34, с. 278].

С. Кьеркегор впервые ввел термин «тревожность» в своих философских исследованиях. Очень часто термины «тревожность» и

«тревога» применяются практикующими психологами в качестве синонимов в обыденном профессиональном взаимодействии, эти термины не могут являться равно значимыми в психологической науке. В современной научной психологии понятия «тревога» и «тревожность» разделяют как разные, имеющие различные функциональные составляющие, хотя не так давно эти понятия объединяли как одно, не видя очевидных различий между ними [цит. по 69, с. 576].

Тревожность - это маркер опасности, привлекающий внимание к вероятным проявлениям трудности, которые могут выступать препятствием к достижению поставленной цели, которая содержится в ситуации, может привлекать силы для получения лучшего результата. Нормальный уровень тревожности и страха - важным составляющим для наиболее эффективной приспособленности к реальности и характерен для всех людей [21].

Китаев-Смык Л. А. обращает внимание на то, что в современных научных изысканиях исследователи все чаще дают отдельное определение «ситуативной тревожности» и «тревожности характера» [30, с. 348].

Тревожность является предметом исследования многих психологов, поскольку это очень актуальный и распространенный феномен. Рогов Е. И. работал с учениками, которые испытывали «открытую» тревогу. Для этих учеников он разработал коррекционную программу, которая включала в себя несколько приемов. Автор предлагает упражнение «улыбка», где ученики должны расслабить мышцы лица, или, например, упражнение «приятное воспоминание». В этом упражнении он предлагает ученикам вспомнить и представить ситуацию из жизни, в которой он чувствовал себя максимально спокойно, и использовать этот прием в тревожных ситуациях [цит. по 55, с. 125].

Тревожность – очень широко распространенное психологическое явление нашего времени. Феномен тревоги был установлен на одном из

первых ежегодных симпозиумов, организованных Американской ассоциацией психологов и психопатологов [цит. по 5, с 186].

Мерлин В.С. оценивает тревожность как свойство темперамента. В результате проведенных исследований он определил, что есть статистически значимая зависимость уровня тревожности личности от таких составляющих нервной системы, как слабость, упадок сил и инертность, бессилие [41, с. 276].

Тревожность часто являлась предметом исследования среди психологов и неофрейдистов, но впервые у К. Хорни. Хорни объясняет, что основные источники беспокойства и волнения индивида заключается не в разногласии между социальными запретами и психо-биологическими влечениями, а считаются результатом неправильных отношений среди индивидов. К. Хорни считает, что для того, чтобы избавиться от тревоги он может удовлетворить эти потребности. Но невротические потребности невозможно удовлетворить и поэтому избавиться от тревоги невозможно [цит. по 65, с. 428].

Похожую точку зрения высказывал и Салливен С., он прославился формированием «межличностной теории», по которой индивид не способен быть изолирован от иных людей, социальных и межличностных ситуаций. С первых дней жизни ребенок попадает в среду, в которой он вступает во взаимоотношения с другими людьми. Все дальнейшее развитие, а также поведение индивида в действительности являются межличностными. Салливен полагал, что человек обладает изначальным беспокойством, чувством тревоги, которое есть продукт интерперсональных отношений, или проще – отношений между личностями. По мнению автора, организм человека представляет собой энергетическую систему состояний напряжений. Эта система обладает возможностью колебаться среди определенных границ – состоянием расслабленности, покоя, а также самой сильной степенью напряжения. Возбудителями напряжения могут стать потребности человеческого

организма, а также тревога. Тревога может быть вызвана реальными или выдуманнными угрозами безопасности здоровья человека [цит. по 63, с. 317].

Как правило, тревожность сопровождается физиологическими проявлениями, такими как: учащенное сердцебиение, неровное дыхание и т.д. Во многих источниках тревожность связывают с энергетикой организма, чувствительностью биологически активных точек кожи, развитием соматики и психовегетативных заболеваний [65, с. 403].

Хорни К. предлагает четыре способа, для того, чтобы избежать состояния тревоги:

Рационализация – самый лучший метод, который оправдывает уход от ответственности. Этот метод подразумевает превращение тревоги в реальный страх. В этом случае человек уходит от реальных источников тревоги путем перекладывания ответственности на окружающих его людей, или на сложившиеся обстоятельства.

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

Третий способ освобождения от тревоги по К. Хорни – это наркотизация. Есть несколько путей наркотизации. Например, в буквальном смысле человек, для того, чтобы освободиться от тревоги прибегает к принятию наркотических веществ, к употреблению алкоголя. Также, человек, пытаясь уйти от тревоги, начинает погружаться в социальную работу, брать большую нагрузку на работе, что также своего рода является наркотизацией.

Четвертый способ избавиться от тревоги самый радикальный. Этот способ заключается в том, что человек пытается найти способы избегания причин возникновения тревоги. Он избегает ситуации, в которых у него раньше возникало тревожное состояние. Пытается забыть какие-то ситуации, людей, воспоминания, которые вызывают чувство тревоги [66, с. 380].

Есть и такие исследователи, которые описывают тревожность как длительный страх, который сохраняется, в то время как угроза снимается, или как комплекс трех компонентов:

Личностное переживание «невыразимого и неприятного предчувствия»

Восприятие телесных реакций (у человека появляется неровное дыхание, учащается пульс, потеют ладони и т.д.).

Человек старается избегать проблему возникновения тревожности [33, с.22].

По мнению А. В. Петровского тревожность – это склонность человека испытывать волнение, которая проявляется в низком пороге появления реакции тревоги; тревожность - одна из главных характеристик личных различий. Часто тревожность возникает у людей, перенесших тяжелое заболевание, нервно-психические заболевания, у людей, которые подверглись травматическим событиям. [53, с. 251].

Таким образом, понятие тревожность – личностная психологическая черта, которая заключается в увеличенной склонности ощущать волнение в разнообразных жизненных ситуациях. Это состояние может появиться у любого индивида перед возможными жизненными осложнениями и неприятностями. Ситуативная тревожность – это тревожность, которая возникла при определенных обстоятельствах в некоторой конкретной ситуации.

1.2 Особенности ситуативной тревожности у студентов колледжа при подготовке к ГИА

На сегодняшний момент значительно увеличилось число студентов с повышенным уровнем неуверенности, беспокойства и эмоциональной нестабильности.

Э. Эриксон создал теорию, согласно которой возраст от 12 до 20 относится к периоду юности. Этот возрастной период является особенно важным в становлении человека как личности, происходит психосоциальное развитие человека [45].

На старших курсах колледжа уровень тревожности студентов возрастает. На первых курсах беспокойство студентов связано, обычно, со взаимоотношениями со сверстниками, тревоги же выпускников связаны с потребностью индивидуального самоопределения и выбора дальнейшего жизненного пути.

В каждом возрастном периоде тревожность имеет свою специфику, она проявляется в содержании тревожности, формах проявления, источниках тревоги и компенсации.

Студентам, в их возрасте, проще всего найти общий язык не с друзьями или родителями, а с совершенно незнакомыми людьми, которые не имеют особого влияния на его судьбу. У старших студентов обычно уровень тревожности очень высокий. Это относится ко всем сферам общения, наиболее тревожность возрастает в отношениях с родителями [13, с. 256].

У каждой возрастной группы существуют определенные сферы действительности, которые могут вызвать ситуативную тревожность. Она может возникать независимо от того, существует ли реальная угроза, или только предчувствие надвигающейся угрозы. Преимущественно ситуативная тревожность повышена на старших курсах колледжа и это приводит к снижению эффективности.

Если за основу взять закон Йеркса-Додсона, который был сформулирован несколько десятков лет назад, сила мотивации влияет на эффективность деятельности. Если говорить другими словами, если мотив к деятельности сильный, то и результат проделанной работы будет лучше. Но прямая связь прослеживается только до определенного значения. Если какие-то результаты на данный момент уже достигнуты, и мотивацию

продолжают увеличивать, то сразу снизится эффективность деятельности [8, с. 304].

Для студента выпускного курса колледжа характерна готовность к физическим и интеллектуальным нагрузкам. Физическое развитие оказывает плодотворное влияние на формирование навыков труда и спорта, а также открывает широкий спектр возможностей для выбора профессии.

Всестороннее развитие студента зависит от уровня развития его психических возможностей, а также личностных качеств. К ним можно отнести интересы, способности, развитие познавательных процессов. Если какие то из этих способностей не проявляются у студента, то нельзя говорить о его всестороннем развитии. Естественные физические различия имеют большое значение для развития гармоничной личности, а также влияют на избрание социальных ролей. Этот выбор будет зависеть от этих условий, созданных преднамеренно для человека [12, с. 283].

Студенты выпускного курса колледжа стоят на грани взрослой и самостоятельной жизни. Перед студентом открываются новые возможности и ситуации развития. На данном этапе перед студентами стоит задача выбора жизненного пути, самоопределение. Студенты ориентированы на будущее. Студенты оценивают учебный процесс с точки зрения того, насколько он будет полезен в будущем, а также начинают смотреть на процесс обучения по-новому.

В этом возрасте существует тесная связь между профессиональными и образовательными интересами студента. Причиной беспокойства среди студентов старших курсов обычно является внутренний спор, конфликт устремлений подростков, когда одно желание отрицает другое, мешает другому. Такое состояние конфликта с самим собой у студента может возникать по следующим причинам:

- к студенту могут предъявляться противоречивые требования. Эти требования могут исходить из разных источников (например, дом,

колледж), также эти противоречивые требования могут исходить из одного источника, когда например, родитель противоречит сам себе, при этом предъявляя к поведению подростка в разных случаях разные требования;

- к студенту могут предъявляться неадекватные требования, которым в принципе студент, в данный момент времени не может соответствовать, у него нет на это возможностей, а значит, и стремлений;

- к студенту могут предъявляться требования, которые могут поставить его в зависимое положение.

В этих случаях возникает ощущение «потери опоры»; возможна потеря прочных направлений в жизни, нерешительность и сомнение в окружающей среде [4, с. 18].

Государственная итоговая аттестация – самая серьезная самостоятельная работа студентов выпускного курса. Студенты к этому времени определили для себя фактические цели на предстоящий вид деятельности. Своевременными становятся ценности, которые связаны с семейным и материальным положением, местом будущей работы, службой в армии и пр. В период государственной итоговой аттестации студенты понемногу отходят от общественной жизни колледжа. Участь на четвертом курсе колледжа, некоторые студенты могут иметь семьи, многие – работу.

Период обучения в колледже является первым периодом зрелости человека или вторым периодом юности, он отличается сложностью построения личностных черт. Основная черта морального развития в этом возрастном периоде характеризуется усилением осознанных причин поведения. В старших класса школы, перед поступлением в колледж, у ребят могло не хватать таких качеств, как настойчивость, целеустремленность, решительность, инициатива, самостоятельность. Сейчас же эти качества укрепляются. Ощутимо повышается интерес и к моральным составляющим: жизненные цели, образ жизни, чувство долга, любовь, верность и т.д.

Во время учебы в колледже у студентов формируются свойства личности, показывающие положительное отношение к социально принятым нормам, увеличивается интровертированность человека, увеличивается интенсивность умственной деятельности, повышается эффективность этой деятельности. Главным условием успеха жизнедеятельности студента является приобретение новых для него характеристик, которые устраняют ощущение внутреннего дискомфорта, а также не допускают риски конфликта с окружающим миром. Когда подросток поступает в колледж, он попадает в новый коллектив, формируется новый круг общения, как с сокурсниками, так и с преподавателями, мастерами производственного обучения. Появляется другой распорядок дня, не как в школе. В процессе учебы появляются навыки организации умственной деятельности. Появляется осознание нужности выбранной профессии, а также предрасположенность к ней. В настоящее время со школьниками проводят мало занятий по профориентации, поэтому, когда ребенок поступает в 16 лет в колледж, он не особо понимает смысл специальности и чем он будет заниматься по окончанию обучения.

Характерная психологическая особенность возраста студентов - ориентация на будущее. Одним из важных условий совершенствования студента как личности является создание и реализация планов на жизнь. Главное психологическое образование периода студенчества – это готовность к самоопределению и реализация планов на будущую жизнь [4, с. 18].

Главная деятельность студента в период обучения - это учебно-профессиональная деятельность. Поэтому важнейшей мерой социального становления человека проявляются в таких показателях как отношения к учебе, к успешности обучения, цели учебной деятельности.

Проблема психологических состояний в образовательном процессе имеет большое практическое значение. Принятие студентами своих

собственных психических состояний и навык их регулировать позволяет им повысить эффективность учебной деятельности, избежать стрессовых ситуаций. Стресс перед государственной итоговой аттестацией занимает одно из первых мест среди причин, пробуждающих психическое напряжение у студентов колледжа.

У студентов тревожность становится устойчивым личностным образованием, она может способствовать резкому снижению эффективности образовательной деятельности в ситуации тестирования знаний.

Типичные проявления тревожности у студентов выпускного курса при подготовке к ГИА:

Ухудшение соматического здоровья.

Нежелание ходить в колледж.

Раздражительность и агрессивность.

Отсутствие духа, меньше внимания к учебному занятию

Потеря контроля над телом в стрессовой ситуации (тремор коленей, бледность, тошнота).

Проявление негатива и демонстрационные реакции.

Избегайте проблем, связанных с будущим, проявлением показательного безразличия.

Чрезмерное усердие в подготовке ГИА или полный отказ в подготовке.

Е. И. Стризиус описывает среди студентов «тревожность выпускника» в ситуации оценки, экзамена (экзаменационная тревожность), ожидания последующего серьезного изменения в жизни (мотивационная тревожность). Ситуации сдачи ГИА расстраивают тревожного старшекурсника. Студенты с высоким уровнем тревожности отличаются жесткостью в планировании своего будущего, мотивацией избегать неудач, стремлением к социальному обеспечению и использованием неэффективных базовых стратегий выживания (избегание, уклонение). В

общении с одноклассниками и преподавателями учащиеся используют различные выразительные каналы: громкость голоса, ритм речи, образность речи, ошибки, интонационную выразительность в разговоре, повышенную двигательную активность, изменяет мимические реакции [62].

Лица, которых можно отнести к категории очень тревожных, склонны видеть в самых разных ситуациях угрозу своей самооценке и жизни. Люди в такой ситуации реагируют на внешние раздражители состоянием напряженности.

На физиологическом уровне тревожность может проявляться в: учащенном сердцебиении, учащенном дыхании, увеличении объема кровотока, повышении общей возбудимости, а также в понижении порога чувствительности.

Тревожность на психологическом уровне может проявляться в виде напряжения, озабоченности, излишней нервозности, в чувстве дальнейшей неопределенности, предчувствие надвигающейся опасности, возможной неудачи, невозможность принять решение и др.» [цит. по 31, с. 85].

Многие исследователи обращают внимание на то, что нередко тревожность студента негативно сказывается на учебе студента. К этому мнению прибегают такие авторы, как А.М. Прихожан, В.М. Астапов, Н.А. Аминов, М.М. Безруких, Ю.Л. Ханин и другие. Также они сходятся во мнении, что тревожность может нарушить структуру личности подростка. Тревожное состояние студента, в какой то определенной ситуации, может вызвать у него состояние паники, замкнутость, он может начать сомневаться в своих силах, в собственном успехе, он может встать в ступор при решении задач, которые он многократно решал, например, при подготовке к экзамену [23].

Долгова В. И. и Кормушина Н. Г. определяют понятие тревожность, как признак об угрозе, который обращает интерес к вероятным препятствиям и сложностям для достижения поставленной цели, которые

входят в ситуацию, допускают собрать силы, а также достичь лучшего итога. В следствии чего, допустимый уровень страха и тревожности можно рассматривать в качестве необходимого для эффективного приспособления к настоящему и характерен для всех личностей без исключения [цит. по 26].

Анализ исследований Леонтьева А.Н. и Божович Л.И. показывает, что у студентов старших курсов обучение остается одним из основных видов деятельности, которое иногда сопровождается высоким уровнем тревожности. Состояние тревоги может спровоцировать у человека повышенную склонность к заболеваемости, переутомление, развитию невротических состояний, а также перенапряжение. [6, с.5].

Изучив научную литературу, оказалось очевидным, ситуативная тревожность студентов колледжа при подготовке к государственной итоговой аттестации проявляется в следующем: физиологические проявления (это может быть увеличенное потоотделение, дрожь, тошнота, бледность), частые проявления беспокойства и тревоги, когда нет реальной угрозы, вздрагивания, потеря аппетита, бессонница.

1.3 Модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА

После изучения и анализа литературы по проблеме ситуативной тревожности было разработано дерево целей.

Дерево целей – системное визуальное отображение достижение целей; принцип, при котором главная цель может достигаться за счет суммы второстепенных и дополнительных целей. Идею «дерева целей» впервые предложили и определили Р. Акоффом и Ч. Черчмен в 1957 году [цит. по 50, с. 93].

Долгова В.И. в своих научных работах предлагает рассматривать дерево целей как метод назначения целей, который основан на теории

графов, метод представляет собой наглядные траекторные и конкретные точечные цели. Одни цели определяют курс движения к назначенным стратегическим целям, в то же время другие цели определяют, достигнуты ли тактические цели, которые, в свою очередь, отмечают степень приближения к конкретным определенным целям по конкретным траекториям [цит. по 50,с.61]. Главное правило в данном случае – это составить как можно полное описание целей. Каждую цель необходимо представить в виде подцелей следующего уровня. Таким образом, в итоге совокупность всех целей будет максимально подробно отражать содержание главной, генеральной цели [цит. по 23, с.70].

Основное правило – это полнота описания целей. Каждую цель необходимо представить в виде подцелей следующего уровня.

Таким образом, все цели должны подробно охарактеризовать главную, генеральную цель [23, с.70].

При составлении дерева целей необходимо руководствоваться следующими основными принципами:

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

2. Цели необходимо выстраивать в несколько этапов. Первым делом, исходя из потребностей или желаемых результатов, формируется сама цель. После этого происходит поиск путей и методов для достижения поставленной цели. Формулировка цели проходит по следующей схеме: ставится цель – прорабатывается способ ее достижения – достигается цель.

3. Цели, которые входят в системы низшего подуровня должны быть сопоставимы с целями более высшего, и способствовать их достижению [цит. по 56, с.184].

4. Максимально возможное соответствие должно быть достигнуто между деревом целей и деревом объектов управления. Метод дерева целей необходим для получения устойчивой структуры целей, задач, направлений [цит. по 25,с.70].

Метод дерева целей направлен на поддержание относительно стабильной структуры целей, задач, направлений [цит. По 25, с 70].

Дерево целей психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА включает в себя составляющие, продемонстрированные на рисунке 1.

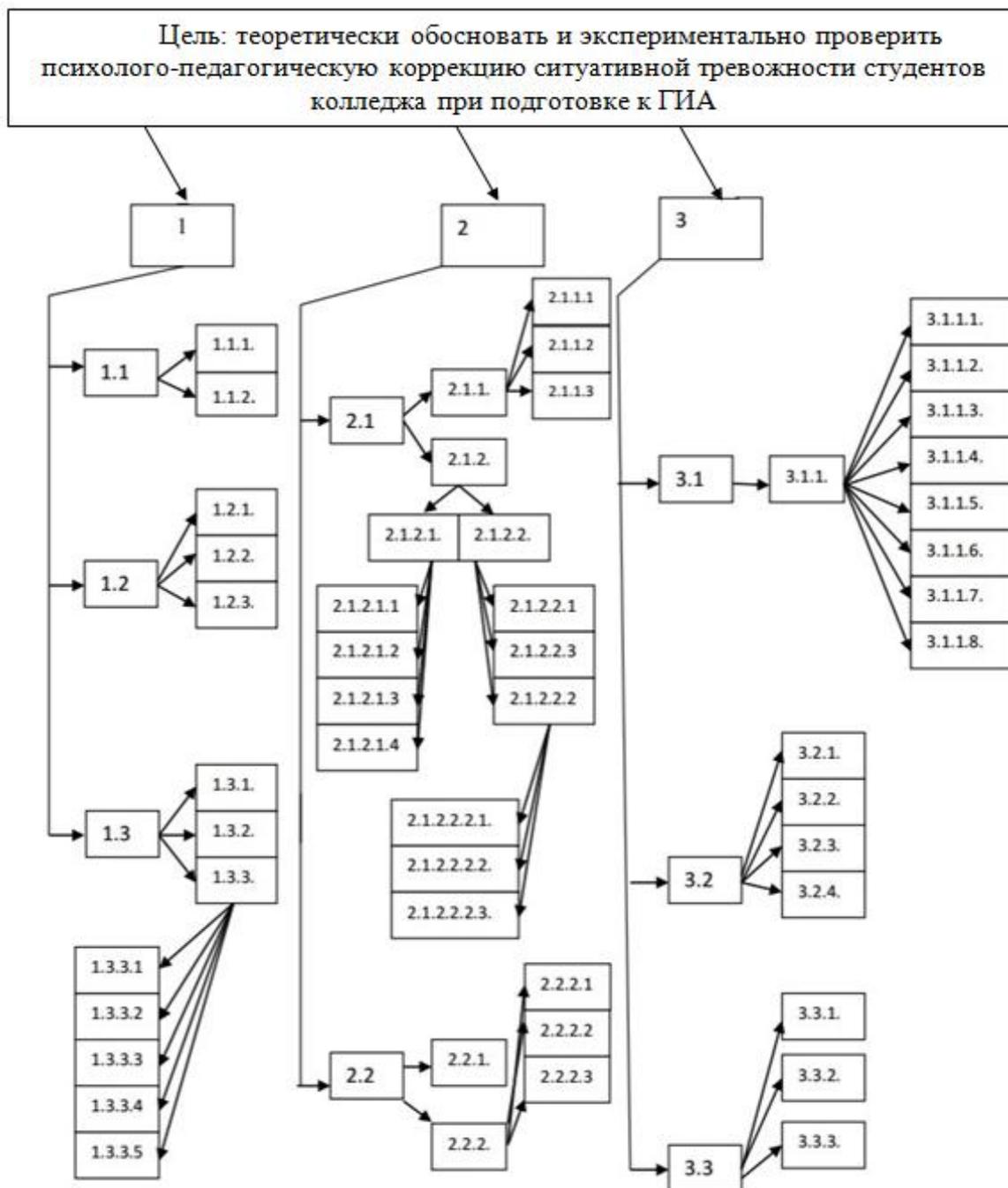


Рисунок 1 – «Дерево целей» психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности колледжа при подготовке к ГИА

Генеральная цель: теоретически обосновать и эмпирически проверить психолого-педагогическую коррекцию ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА.

Подцель 1: изучить теоретические предпосылки возникновения ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА.

Цель: теоретически обосновать и эмпирически проверить психолого-педагогическую коррекцию ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА.

1.1 Изучить понятие ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях, провести анализ проблемы.

1.1.1 Проанализировать психолого-педагогическую литературу на предмет исследования понятия «ситуативная тревожность».

1.1.2 Выявить поведенческие проявления студентов колледжа при подготовке к ГИА.

1.2 Выявить особенности ситуативной тревожности у студентов

1.2.1 Выявить возрастные особенности у студентов

1.2.2 Выявить особенности проявления ситуативной тревожности у студентов

1.2.3 Проанализировать основные реакции студентов на тревогу

1.3 Теоретически обосновать модель коррекции ситуативной тревожности

1.3.1 Провести анализ понятия «модель» в психолого-педагогическом исследовании

1.3.2 Проанализировать понятие «психолого - педагогическая коррекция»

1.3.3 Разработать модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА

1.3.3.1 Разработать диагностику для модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА

1.3.3.2 Разработать коррекционный раздел для модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА

1.3.3.3 Разработать аналитический раздел модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА

1.3.3.4 Обозначить результат: оптимизированный уровень ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА

Подцель 2: Организовать и провести исследование ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА

2.1 Охарактеризовать этапы, методы и методики исследования ситуативной

тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА

2.1.1 Охарактеризовать этапы исследования ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА

2.1.1.1 Описать поисково-подготовительный этап исследования

2.1.1.2 Описать опытно-экспериментальный этап исследования

2.1.1.3 Описать контрольно-обобщающий этап исследования

2.1.2 Описать методы и методики исследования ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА

2.1.2.1 Описать теоретические методы исследования

2.1.2.1.1 Охарактеризовать метод анализ

2.1.2.1.2 Описать метод обобщение

2.1.2.1.3 Описать метод моделирование

2.1.2.1.4 Описать метод синтез

2.1.2.2 Описать эмпирические методы

2.1.2.2.1 Охарактеризовать метод эксперимент

2.1.2.2.2 Описать метод тестирование

2.1.2.2.2.1 Описать методику (Ч. Д. Спилбергера) «Определение уровня ситуативной тревожности»

2.1.2.2.2.2 Описать методику(Дж. Тейлора) «Шкала тревожности»

2.1.2.2.2.3 Описать методику (Д. Шихана) «Шкала тревоги»

2.1.2.2.3 Описать Т-критерий Ф. Вилкоксона в качестве математико-статистического метода

2.2 Описать выборку и провести анализ результаты констатирующего эксперимента

2.2.1 Охарактеризовать студентов Южно-Уральского многопрофильного колледжа как экспериментальную выборку

2.2.2 Провести анализ результатов исследования

2.2.2.1 Провести анализ диагностики ситуативной тревожности студентов колледжа по методике (Ч. Д. Спилбергера) «Определение уровня ситуативной тревожности»

2.2.2.2 Проанализировать результаты диагностики ситуативной тревожности по методике «Шкала тревоги» (Шихана Д.)

2.2.2.3 Проанализировать результаты диагностики ситуативной тревожности по методике «Шкала тревожности» (Дж. Тейлора)

Подцель 3: провести опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА

3.1 Разработать и осуществить программу психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА

3.1.1 Осуществить задачи программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА

3.1.1.1 Обучить студентов приемам саморегуляции

3.1.1.2 Сформировать навыки, способствующие позитивному выходу из ситуации возникновения тревожного состояния студентов колледжа при подготовке к ГИА

3.1.1.3 Скорректировать негативные личностные особенности, способствующие повышению ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА

3.1.1.4 Снять эмоциональное и мышечное напряжение студентов колледжа при подготовке к ГИА

3.1.1.5 Создать положительный эмоциональный настрой студентов колледжа при подготовке к ГИА

3.1.1.6 Обучить способам снятия мышечных зажимов и эмоционального напряжения студентов колледжа при подготовке к ГИА

3.1.1.7 Повысить самооценку студентов колледжа при подготовке к ГИА

3.1.1.8 Обучить навыкам поведения в нестандартных ситуациях, незнакомой обстановке студентов колледжа при подготовке к ГИА

3.2 Провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования

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

3.2.2 Провести анализ результатов повторной диагностики ситуативной тревожности по методике «Шкала тревожности» по Дж. Тейлору

3.2.3 Провести анализ результатов повторной диагностики ситуативной тревожности по методике «Шкала тревоги» (Д. Шихана)

3.2.4 Провести выполнение математической обработки результатов опытно-экспериментального исследования

3.3 Выполнить разработку технологической карты внедрения

3.3.1 Провести разработку рекомендаций для преподавателей по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА

3.3.2 Провести разработку рекомендаций для родителей студентов по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА

3.3.3 Разработать рекомендации для студентов по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности

Отсюда следует, что тревожность можно охарактеризовать, как склонность индивида к переживанию тревоги, которая характеризуется низким порогом возникновения реакции тревоги.

Тревожные студенты четвертого курса отличаются особой чувствительностью и часто отличаются низкой самооценкой, в результате чего у них возникает ожидание негатива от окружающих людей.

Метод моделирования максимально приемлемый способ исследования и запрашивает от психолога высокой степени математической подготовки. Таким образом, изучение психологического состояния может осуществляться на модели, которая максимально отражает реальный образ [цит. по 50,с.109].

Разработана модель психолого – педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов при подготовке к ГИА, дерево целей, которое представляет собой иерархическую структуру целей и подцелей, которые взаимосвязаны между собой и объединены общей генеральной целью.

А. А. Осипова представляет психолого-педагогическую коррекцию как систему действий, которые направлены на коррекцию психологических изъянов или поведения личности с использованием индивидуальных психолого-педагогических приемов влияния.

Оборотная сторона психологической коррекции, которая не имеет биологической основы и не проявляет устойчивые свойства, которые формируются достаточно рано и почти не изменяются в будущем [цит. по 46,с.362].

Коррекционная работа нужна для создания среды для допустимого психического развития всех студентов в колледже и в семье [цит. по 59,с.37].

Долгова В. И., Я. В. Латышин говорят о том, что любое исследуемое явление обладает свойствами системности и предлагают в процессе составления модели опираться именно на эти свойства [цит. по 22].

А. Б. Петрова определяет психолого-педагогическую коррекцию как деятельность по исправлению и коррекции характеристик психического развития, не соответствующих «оптимальной» модели [51,с.83].

Модель психолого – педагогической коррекции ситуативной студентов колледжа при подготовке к ГИА состоит из 6 блоков:

- 1) целевой блок психолого-педагогической коррекционной программы;
- 2) теоретический блок, который включает в себя анализ психолого-педагогической и научной литературы по выбранной проблеме исследования;
- 3) диагностический блок, который включает в себя 3 методики;
- 4) коррекционный блок, который включает в себя использованные методы и рекомендации;
- 5) аналитический блок, включающий в себя проверку эффективности коррекционного воздействия;
- 6) результат психолого-педагогической коррекционной программ.

Целевой блок - теоретически обосновать и экспериментально доказать эффективность разработанной программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА.

На рисунке 2 представлена модель психолого – педагогической коррекции ситуативной студентов колледжа при подготовке к ГИА.

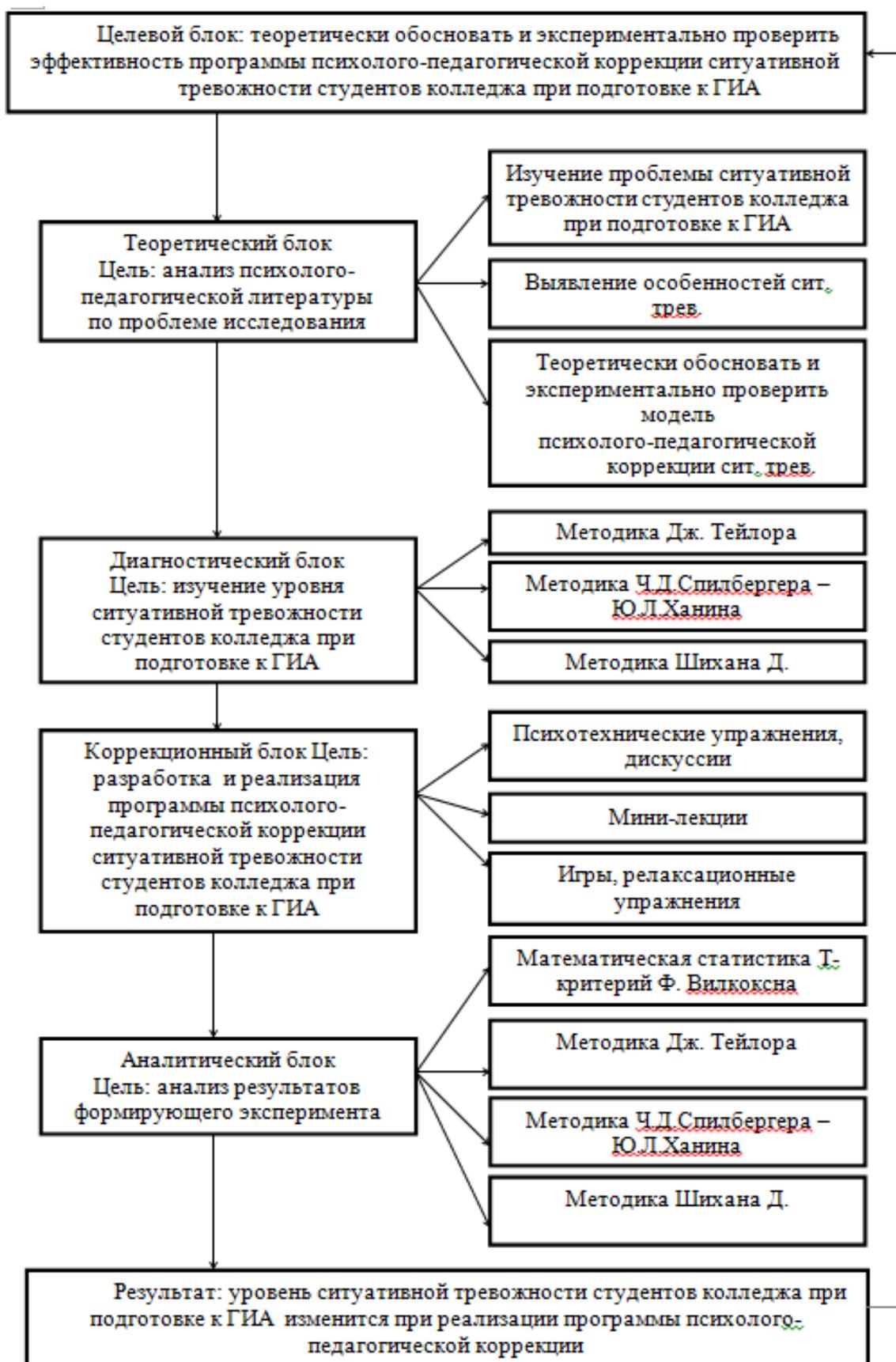


Рисунок 2 - Модель психолого – педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА

Теоретический блок – исследование и разбор психолого-педагогической и научной литературы по выбранной проблеме психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА.

Диагностический блок направлен на изучение уровня ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА и состоит из 3 методик, на основе которых было проведено исследование.

В исследовании использовались: методика измерения уровня тревожности, предложенная Дж. Тейлором, методика исследования тревожности Ч.Д. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина, методика «Шкала самооценки тревоги» Д.В. Шихана.

В состав исследуемой группы вошли 17 человек. Это самая оптимальная численность группы, поскольку сохраняется возможность обмена опытом между участниками, рефлексии.

Коррекционный блок представляет собой разработку программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА. Коррекционный блок состоит из разных методик коррекции. В этом блоке применялись мини-лекции, дискуссии, психотехнические упражнения.

Основные особенности психокоррекционной работы:

- единства коррекции и диагностики;
- нормативности развития;
- коррекции «сверху вниз»;
- коррекции «снизу вверх»;
- системности развития психологической деятельности;
- деятельностный.

Аналитический блок представляет собой подведение итогов после формирующего эксперимента. Результаты проведенного эксперимента могут быть разными, поэтому можно предположить несколько исходов:

1) Положительные результаты исследования. Уровень ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА оптимизировался.

2) Отрицательные результаты исследования. Уровень ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА не изменился.

Аналитический блок также включает в себя и проведение математико-статистической обработки. Применялась обработка данных по Т-критерию Ф. Вилкоксона.

Пятый блок модели психолого-педагогической коррекции включает результаты психолого-педагогической коррекции.

Таким образом, разработанная модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов колледжа состоит из: целевого, диагностического, коррекционного, аналитического блоков и результата психолого-педагогической коррекции.

Выводы по главе 1

Было изучено понятие ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях, проведен анализ проблемы. Ситуативная тревожность – это психологическое состояние, которое возникает в определенной ситуации, под влиянием социальных условий проведения эксперимента, это чувство беспокойства, которое возникает у человека в данной конкретной ситуации. Определена периодизация психического развития. В исследовании применялась теория психосоциального развития человека, созданная Э. Эриксоном, в ней он выделяет возраст от 12 до 20 лет в качестве юности, этот возрастной период считается наиболее важным этапом психосоциального развития индивида. Выявлены причины возникновения ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА, определены способы проявления тревожности (физиологические и психо-эмоциональные). Причиной тревоги являются внутренние разногласия, противоречивость стремлений. Были выявлены

типичные причины тревожности студентов колледжа: хроническая неуспеваемость, сложные отношения с преподавателями и сверстниками, повышение учебных нагрузок, переживания на фоне приближающейся итоговой аттестации. Были обозначены типичные проявления тревожности: ухудшение соматического здоровья, излишняя старательность и, наоборот, невнимание на занятиях, нежелание посещать занятия, агрессивность, рассеянность. Проанализирована научная и психолого-педагогическая литература на тему ситуативной тревожности, после чего было разработано дерево целей. Было изучено понятие «дерево целей». Дерево целей – это иерархическое визуальное представление достижения целей, метод построения целей, основаны на теории графов и представляет собой траекторные, определяющие направления движения к заданным стратегическим целям, а также и точечные, определяющие достижение конкретных целей, которые характеризуют степень приближения к заданным траекториям. Составлено дерево целей психолого-педагогической коррекции студентов колледжа при подготовке к ГИА.

Был исследован метод моделирования, который является наиболее подходящим для исследования любой проблемы. Теоретически обоснована и разработана модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА. Модель включает в себя 6 блоков: целевой блок – теоретически обосновать и эмпирически доказать эффективность программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА, теоретический блок - анализ психолого-педагогической и научной литературы по выбранной проблеме психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА, диагностический блок – направлен на изучение уровня ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА, коррекционный блок - направлен на разработку программы психолого-педагогической

коррекции ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА, аналитический блок – направлен на анализ результатов формирующего эксперимента и последний блок включает в себя результаты психолого-педагогической коррекции.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ГИА

2.1 Этапы, методы, методики исследования

Исследование проводилось на базе ГБПОУ Южно-Уральский многопрофильный колледж, группа ГП-401, в составе 17 человек, в групповом режиме, в привычной для студентов обстановке.

Психолого-педагогическое исследование состояло из трех этапов:

Этап исследования и подготовки, который включает необходимость теоретически изучить психолого-педагогическую и научную литературу, а также подбор необходимых методик. На этом этапе исследовалась проблема ситуативной тревожности студентов, представленная в научных трудах исследователях, и в психолого-педагогической литературе. Подобраны методики в соответствии с возрастными характеристиками и темой исследования.

Опытно-экспериментальный этап. На этом этапе проводилась психодиагностика студентов колледжа по трем методиками: методика «Шкала самооценки тревоги» Шихана, методика оценки тревоги Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина, методика «Шкала тревожности» Тейлора. На этом этапе проводилось тестирование по представленным методикам и обработка результатов.

Контрольно-обобщающий этап. На последнем этапе проходит обработка результатов, подведение итогов проводимых экспериментов.

В психолого-педагогических исследованиях все методы исследования условно разделяются на теоретические (общенаучные) и эмпирические [18, с. 269].

В исследовании феномена ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА были применены следующие методы:

Теоретические методы: изучение общенаучных источников, психолого-педагогической литературы, научных трудов признанных исследователей по теме исследования, обобщение полученной информации, моделирование и синтез.

Эмпирические методы: эксперимент и тестирование.

Метод математической статистики: выбран Т–критерий Ф. Вилкоксона.

Исследование литературы – это метод научного исследования, который предполагает процесс мысленного разделения целого на части, осуществляемый в процессе изучения или какой-либо практической деятельности [15, с. 352].

Обобщение – это процесс перехода от частного к общему, в более высоком, широком смысле.

Моделирование – представление формальной модели психологического процесса или явлений, с целью объяснения этих явлений. Моделирование включает в себя некоторые основные моменты исследуемых явлений [цит. по 22].

Синтез – соединение, обобщение элементов сознания, при котором устанавливается связь между ними.

Эксперимент – это опыт, который проводится в специально созданных условиях, при котором исследователь целенаправленно вмешивается в процесс жизнедеятельности испытуемого, выполняется для поддержки или опровержения гипотезы исследования [цит. по 42, с. 94].

Тестирование представляет собой метод психологической диагностики, который предполагает использование стандартизированных вопросов и заданий - тестов, в которых существует определенная шкала значений [цит. по 19, с. 800]. В узком смысле тест - это стандартизированная процедура измерения, которая предусматривает

стандартизацию не только методологии, но и обработки результатов [17, с. 158].

В исследовании применялись: методика измерения уровня тревожности, предложенная Дж. Тейлором, методика исследования тревожности Ч.Д. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина, методика «Шкала самооценки тревоги» Д.В. Шихана

Методика «Шкала тревожности» Дж. Тейлора.

Шкала «проявления тревожности» представляет собой личностный опросник, который необходим для измерения проявлений тревожности. Утверждения, которые присутствуют в опроснике, были отобраны из списка утверждений Миннесотского многоаспектного опросника. Выбор позиций для шкалы «проявлений тревожности» был основан на анализе их способности различать людей с «хроническими реакциями тревоги».

Индекс тревоги измеряется по шкале Т. Шкала «симптомы тревожности» часто используется в качестве одной из дополнительных шкал. В то же время результат измерения тревожности дополняет данные в соответствии с основным клиническим шкалам, также в исключительных случаях может быть привлечен к интерпретации профиля в целом. Согласно исследованиям (Дж. Рейх и др., 1986; Дж. Хенсер, В. Майер, 1986), тревога связана с изменением когнитивной оценки окружающей среды и самого себя. Если уровень тревожности высокий необходимо обратить внимание и соблюдать осторожность в интерпретации данных самооценки [55, с. 43].

Опросник включает в себя пятьдесят высказываний. Для удобства каждое высказывание предлагается студенту на отдельной карточке. Согласно инструкциям, студент откладывает карточки справа и слева в зависимости от того, согласен он или нет с утверждениями, содержащимися в них. Тестирование длится 15-30 минут.

Испытуемым предлагается представить себе как можно ярче каждую из ситуаций [прил. 1, табл. 1].

Методика исследования тревожности Ч.Д. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина.

Цель методики: определить уровень тревожного состояния студента при определенных обстоятельствах.

Результаты исследования по данной методике являются достоверным источником информации об оценке человеком уровня собственной ситуативной (реактивной) тревожности и личностной тревожности.

Личностная тревожность олицетворяет устойчивую предрасположенность к восприятию большинства ситуаций как угрожающих, а также реагировать на подобные ситуации состоянием тревоги. Реактивная тревожность проявляется в нервозности, беспокойстве, напряжении. Если реактивная тревожность у испытуемого повышена, то у него будет наблюдаться нарушение внимания, нарушение координации. Если же повышена личностная тревожность, то это говорит о наличии невротического конфликта, психосоматических заболеваний и т.д.

Испытуемым предлагается прочесть тест и написать число на диаграмме с краю, в зависимости от того, как они себя ощущают. Не нужно долго думать над вопросами, так как нет верных и неверных ответов [прил. 1, табл. 2], [54, с. 140].

Методика «Шкала самооценки тревоги» Шихана

Цель методики: выявить различные проявления тревожного состояния студентов.

Отвечая на все вопросы анкеты, испытуемый должен дать оценку наличию и степени проявления различных ситуаций у него в течение недели, предшествующей тесту. Студенты должны ответить, например, на следующие утверждения: затрудненное дыхание, одышка или учащенное дыхание, стеснение в горле или удушье, учащенное сердцебиение, учащенное сердцебиение, готовность выпрыгнуть из груди, боль в груди, неприятное чувство стеснения в груди и т. д. (0 – нет, 1 – немного, 2 –

умеренно, 3 – довольно, 4 – крайне сильно). Опросник включает в себя тридцать пять вопросов. Оценка рассчитывается следующим образом, если студент ответил «нет» на все вопросы, уровень тревоги по шкале Шихана составляет 5–20 баллов - низкий уровень тревоги, 21–57 баллов - средний уровень тревоги, выше 57 - высокий уровень тревожности.

Если уровень тревоги слишком выше нормального, то необходима консультация психиатра [прил.1, табл. 3][54, с. 216].

Метод математической статистики: Т – критерий Ф. Вилкоксона.

Этот критерий необходимо использовать для сопоставления показателей, которые были получены при измерениях в различных условиях на одной и той же группе испытуемых. Этот критерий позволяет определить направление изменений и их выраженность. Этот критерий используется для определения, является ли перемещение показателей в одном направлении более ярким, чем в другом.

Гипотезы, присущи определению Т-критерия Ф. Вилкоксона

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

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

Суть этого метода состоит в сравнении выраженности сдвигов в одном из направлений по абсолютной величине. В этом случае все абсолютные значения смен сначала упорядочиваются, а затем ранги суммируются. Если смещение в положительную и отрицательную стороны происходит случайным образом, то суммы ранжирования их абсолютных значений будут примерно равны. Но если преобладает интенсивность сдвига в одном направлении, то сумма степеней абсолютных значений сдвигов в противоположном направлении будет заметно ниже, чем в случае случайных изменений [58, с.88].

Ограничения в применении Т-критерия Ф. Вилкоксона:

Минимальное количество испытуемых, которые проходят измерения в двух условиях – 5 человек, максимальное количество – 50 человек, что диктуется верхней границей и существующих таблиц.

Исключаем из рассмотрения все нулевые сдвиги, при этом количество наблюдений уменьшаем на их количество.

Для того, чтобы рассчитать – критерий Ф. Вилкоксона, необходимо соблюдать следующую последовательность:

Составить список студентов, участвующих в исследовании, в любом порядке.

Рассчитать разницу между отдельными значениями в двух измерениях. Далее необходимо определить сдвиг, в каком направлении будет типичным.

Согласно полученному ранжированию необходимо проранжировать абсолютные значения разностей, присваивая более низкое значение более низкому значению, и проверять, соответствует ли полученная сумма значений расчетной.

Каким-то образом отметить ряды, соответствующие поворотам в нетипичном направлении.

Далее вычисляются критические значения T для количества студентов, участвующий в исследовании. Если T -эмп. Получится меньшим или равным T -кр. будет наблюдаться сдвиг в «типичную» сторону, достоверно преобладать [58, с.89].

Работа над исследованием ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА проводилась в три этапа: поисково-подготовительный этап, включающий в себя изучение литературы по теме исследования, опытно-экспериментальный, на котором проводилось тестирование испытуемых, и контрольно-обобщающий, на котором производилось подведение итогов и обобщение полученных результатов. Использованы теоретические методы, эмпирические методы и применялась математическая статистика.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

Исследование проводилось на базе ГБПОУ Южно-уральский многопрофильный колледж. В исследовании приняли участие 17 студенты четвертого (выпускного) курса специальности «Техническая эксплуатация гидравлических машин, гидроприводов и гидропневмоавтоматики». Возраст студентов 19-20 лет. Большинство испытуемых – юноши, что объясняется направленностью обучения, однако в группе присутствует одна девочка. Трое из 17 из неполных семей. У группы средние показатели в учебе. Сплочённость коллектива на среднем уровне. К выполнению своих обязанностей относятся с большой долей ответственности. В течении всего обучения в колледже многие из студентов участвовали в проектных работах, олимпиадах и конференциях, есть и победители всероссийских олимпиад. На критические замечания студенты реагирует адекватно. Опираясь на результаты исследования можно сделать вывод , что уровень ситуативной тревожности у студентов различен.

При интерпретации тестирования по методике Тейлора были получены следующие результаты, которые продемонстрированы на рисунке 1 [прил. 2, табл. 4].

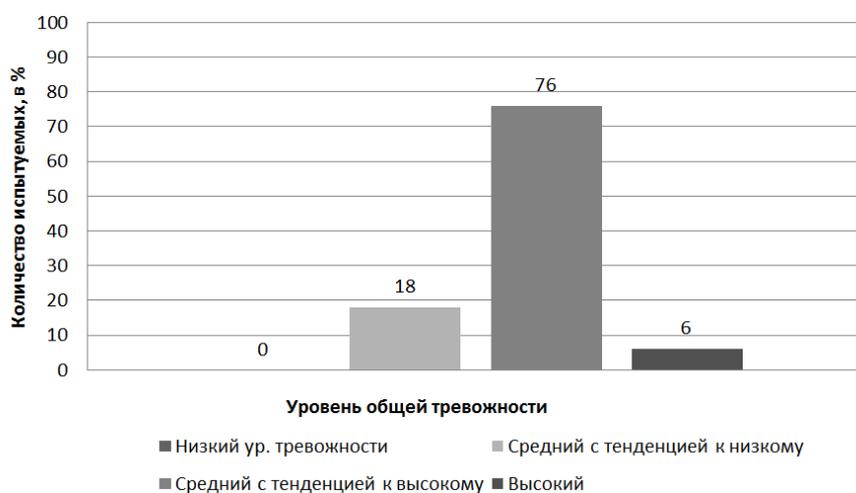


Рисунок 3 - Результаты исследования тревожности по методике Дж. Тейлора

Проведенный анализ исследования по методике Дж. Тейлора показывает, что по шкале тревожности, у 6% (1 человек) высокий уровень тревожности, т.к. студенты не понимают объяснений преподавателя, не успевают за ним усваивать материал, боятся переспросить непонятные моменты у преподавателя, не могут справиться с домашним заданием, у студентов постоянно потеют ладони.

Средний уровень тревожности с тенденцией к высокому у 76% (13 человек), студентам снятся кошмары, связанные с учебой, нет желания посещать колледж, негативное отношение к учителям и сверстникам.

У 18% (3 человека) по методике Дж. Тейлора был выявлен средний уровень тревожности с тенденцией к высокому. Такие студенты боятся обращать на себя внимание, быть на публике, выходить к доске, не потому, что не знают материал, а потому что испытывают тревогу, боятся выглядеть глупыми на фоне других студентов и в глазах преподавателя.

Низкий уровень тревожности по методике Тейлора в исследуемой группе не выявлен. Графическое отображение результатов представлено на графике (рисунок 3).

После проведения тестирования по методике исследования тревожности Ч.Д. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина были получены следующие результаты, показанные на рисунке 4 [прил.2, табл. 5].

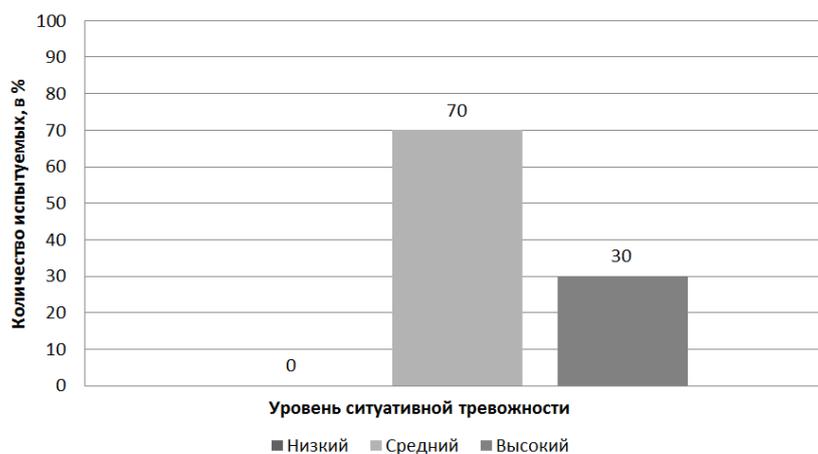


Рисунок 4 - Результаты исследования по методике Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина, уровень ситуативной тревожности

Из графика видно, что:

Низкий уровень ситуативной тревожности не выявлен ни у кого из ребят исследуемой группы.

Средний уровень ситуативной тревожности методике Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина был выявлен у 70% студентов (12 чел.). Средний уровень тревожности, или нормальный уровень, присущ каждому человеку, у каждого есть свой уровень нормальной тревожности. Это полезная тревожность и ее отсутствие говорит о каком-то отклонении. Студент, оценивая свое состояние в этом отношении определит основные составляющие самоконтроля и самовоспитания.

Высокий уровень ситуационной тревожности у 30% (5 чел.), личности, которые относятся к группе высокотревожных, они будут склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в широком диапазоне ситуаций и реагировать на них явно выраженным состоянием тревожности. Людям с высокой оценкой тревожности необходимо формировать чувство уверенности и успеха. Для таких студентов необходимо разделять большие задачи на некоторое количество маленьких, поскольку, столкнувшись с большой непонятной задачей, он растеряется и будет еще больше переживать по поводу ее выполнения. [7,с.44].

Результаты исследования личностной тревожности по методике исследования тревожности Ч.Д. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина в графическом виде представлены на рисунке 5.



Рисунок 5 - Результаты исследования личностной тревожности по методике Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина

Низкий уровень личностной тревожности был выявлен у 5% (1 чел.). Низкая тревожность характеризуется состоянием депрессии, неактивным, с низким уровнем мотиваций. Очень низкий уровень тревожности в результатах диагностики часто можно объяснить тем фактом, что испытуемые активно подавляют высокие страхи, чтобы показать себя в «лучшем свете». Для студентов с низкой тревожностью, необходимо возбуждение активности, определение мотивов деятельности, появления заинтересованности, формирование чувств важности и ответственности в решении проблем, которые могут возникать.

Средний уровень личностной тревожности по методике Ч.Д. Спилбергера - Ю.Л. Ханина выявлен у 65% (11 чел.).

Высокий уровень личностной тревожности у 30% (5 чел.), лица, классифицированные как сильно встревоженные, имеют тенденцию воспринимать угрозу для своей самооценки и жизни в широком диапазоне ситуаций и реагируют на них с выраженным состоянием тревоги. У людей с высоким рейтингом тревоги должно развиваться чувство уверенности и успеха. Им необходимо сместить акцент с внешних требований, категорических, очень важных при постановке задач на осмысленное

понимание действий и научиться разбивать большие задачи на более мелкие [7,с.44].

Результаты тестирования по методике «Шкала самооценки тревоги» (Д. В. Шихана) приведены на рисунке 6.

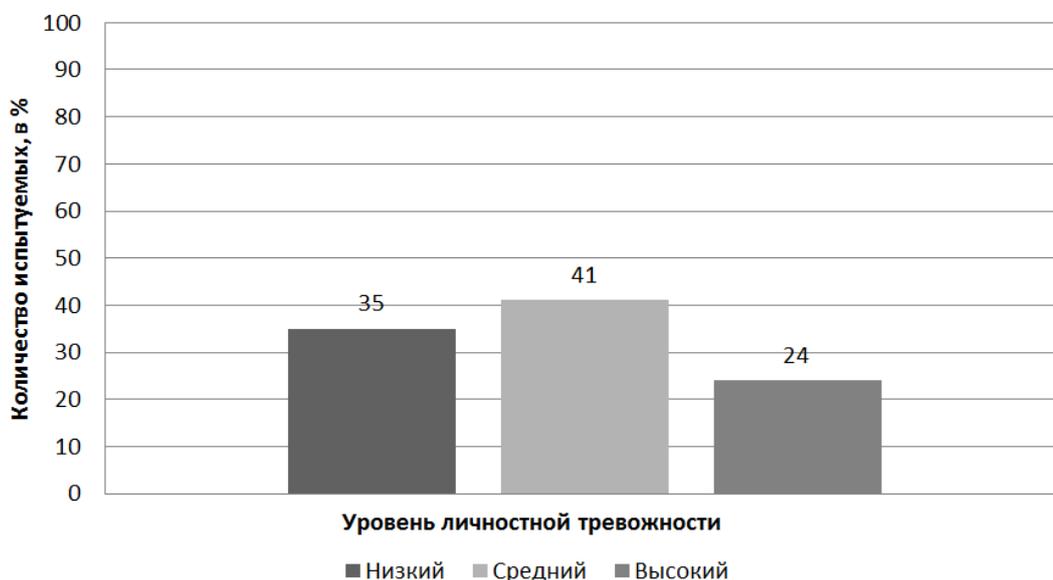


Рисунок 6 - Результаты диагностики по методике «Шкала самооценки тревоги» (Д. В. Шихана)

Низкий уровень тревожности был выявлен у 35% (6 человек) субъектов. Они требуют пробуждения интереса, активизации чувства ответственности при решении определенных проблем.

Средний уровень тревожности по методике Д.В. Шихана составил 41% (7 человек). Такие студенты характеризуются низкой самооценкой, они чаще всего не верят в себя и свои силы и замкнуты в себе, а также чувствуют себя одинокими в этом мире.

Высокий уровень тревоги был обнаружен у 24% (4 человека) испытуемых. Эти студенты характеризуются изоляцией, отсутствием дружелюбия, непрерывной неудачей, чувствуют себя неуверенно в определенных ситуациях и не могут организовать продуктивные и качественные взаимодействия.

Результаты исследований по рассмотренным методикам показывает, что существует необходимость проведения коррекционной программы.

Исходя из результатов диагностик можно сказать, что уровень ситуативной тревожности у студентов исследуемой группы различен. В программе психолого-педагогической коррекции участвовали все студенты группы. Для студентов у которых показатели тревожности в норме, программа коррекции проводилась с целью профилактики.

Выводы по главе 2

Исследование проводилось на базе ГБПОУ Южно-уральский многопрофильный колледж. В исследовании участвовали студенты четвертого курса специальности «Техническая эксплуатация гидравлических машин, гидроприводов и гидропневмоавтоматики». В исследовании принимали участие все студенты группы (17 человек). Были определены этапы исследования ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА: поисково-подготовительный, опытно – экспериментальный, контрольно - обобщающий. В процессе исследования ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА применялись такие методы, как:

1) Теоретические методы: изучение общенаучных источников, психолого-педагогической литературы, научных трудов признанных исследователей по теме исследования, обобщение полученной информации, моделирование и синтез.

2) Эмпирические: тестирование по методикам: методика измерения уровня тревожности, предложенная Дж. Тейлором, методика исследования тревожности Ч.Д. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина, методика «Шкала самооценки тревоги» Д.В. Шихана

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

Представлено краткое описание используемых методик психодиагностики, применяемых для исследования ситуативной

тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА, а также статистико-математического метода.

Представлены результаты констатирующего эксперимента:

По методике Дж. Тейлора: по шкале тревожности высокий уровень тревожности 6% (1 чел.), средний уровень тревожности с тенденцией к высокому 76% (13 человек), средний уровень тревожности с тенденцией к низкому 18% (3 человека), низкий уровень тревожности не выявлен.

По методике Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина: средний уровень ситуационной тревожности 70% (12 чел.), высокий уровень ситуационной тревожности 30% (5 чел.), низкий уровень ситуативной тревожности не выявлен, низкий уровень личностной тревожности 5% (1 чел.), средний уровень личностной тревожности 65% (11 чел.), высокий уровень личностной тревожности 30% (5 чел.).

По методике Д. В. Шихана: Высокий уровень тревожности 24% (4 чел.). Тревожность на среднем уровне выявлена у 41% (7 чел.). Низкий уровень тревожности 35% (6 чел.). По результатам исследования можно сделать вывод о том, что уровень ситуативной тревожности у студентов высок и требует коррекции.

Результаты исследования доказывают необходимость проведения коррекционной программы. По результатам диагностик можно сделать вывод о том, что уровень тревожности студентов различен. Все студенты с высокими показателями ситуативной тревожности участвовали в программе психолого-педагогической коррекции. Для студентов с нормальным или низким уровнем ситуационной тревожности было рекомендовано участие в программе коррекции в качестве профилактики. В итоге все студенты исследуемой группы участвовали в программе коррекции.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ГИА

3.1 Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА

Одной из актуальных задач современности значится укрепление и сохранение психологического состояния учащихся, и в частном случае студентов колледжа при подготовке к ГИА [11,с.416].

Таким образом, проблема ситуационной тревожности как признака эмоциональной напряженности студентов, которая влияет не только на их физическое и психическое здоровье, но и на успешное проведение ГИА, очень важна [цит. по 14,с.117].

Цель программы: снизить показатели уровня ситуативной тревожности у студентов колледжа при подготовке к ГИА.

Задачи программы:

- 1) обучить студентов приемам сохранять внутреннюю стабильность при воздействии внешних факторов;
- 2) обучить студентов приемам, помогающим справиться с тревожным состоянием;
- 3) обратить внимание студента на его качества, которые повышают уровень ситуативной тревожности и помочь ему исправить эти качества;
- 4) научить студентов приемам снятия мышечного напряжения;
- 5) сформировать у студентов позитивный настрой;
- 6) обучить студентов приемам снижения эмоционального напряжения;
- 7) повысить самооценку студентов;

8) обучить студентов навыкам поведения в стрессовых ситуациях;
Для работы над коррекцией тревожного состояния у студентов применяются следующие направления:

- 1) помочь студенту повысить самооценку и приобрести уверенность в самом себе;
- 2) обучить студента приемам снятия внутреннего напряжения;
- 3) помочь развить навыки, помогающие справиться студенту с тревожным состоянием [цит. по 29, с. 181].

Организационно–методические требования для сопровождения занятий. Описание категории группы студентов, для которых была разработана программа: осуществление программы заключается в нескольких групповых занятиях.

Условия формирования исследуемой группы и ее численность:

Группа студентов в полном составе, 17 человек, у группы студентов различный уровень тревожности, как высокий, нижний и средний.

Сроки проведения программы и временной режим занятий:

Психолого–педагогическая коррекционная программа рассчитана на десять занятий. Проведение занятий – в групповой форме, три раза в неделю.

Продолжительность занятия 1-1,5 часа, время зависит от сложности предложенных упражнений.

Материально-предметная среда включает в себя:

- 1) канцелярские принадлежности;
- 2) отдельное помещение.

Методы и приемы, применяемые на занятиях:

- 1) мини-лекции;
- 2) дыхательные упражнения;
- 3) рисунок.

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

1 занятие «Знакомство».

Цель: Познакомить студентов, участвующих в исследовании со структурой тренинга.

Приветствие.

Упражнение 1 «Здравствуй, я рад тебя видеть!»

Цель: Настроить студентов на позитивную продуктивную работу

Упражнение 2 «Знакомство с целями тренинга»

Цель: Рассказать студентам о целях тренинга, чтобы они понимали его суть и смысл.

Упражнение 3 «Знакомство с правилами поведения на занятиях»

Цель: Рассказать студентам правила проведения занятия, и рассказать о важности соблюдения этих правил.

Упражнение 4 «Установка дистанции»

Цель упражнения: Отметить расстояние между участниками тренинга, которое необходимо соблюдать в упражнениях и играх

Рефлексия

Цель: Узнать мнение ребят о четырех проведенных упражнениях, для того, чтобы, возможно, скорректировать дальнейшую работу с ними

Упражнение 5 «Хоровод»

Цель: Определить порядок окончания занятия

2 занятие «Общаемся»

Цель: Определить в процессе общения сильные стороны участников тренинга

Упражнение 1 «Цвет моего настроения»

Цель: Создать в группе позитивный настрой на предстоящее занятие

Упражнение 2 «Пустое место»

Цель: Объединение участников, развитие навыков понимать друг друга, используя невербальные медиа.

Упражнение 3 «Великий мастер»

Цель: Позволить студентам вспомнить, в чем они хороши, для поднятия уверенности

Упражнение 4 «Аффирмации»

Цель: Создать у студентов позитивный настрой

Упражнение 5 «Диалектика»

Цель: Узнать у студентов о их личных отношениях к разным социальным ролям

Рефлексия

Цель: Узнать мнение ребят о четырех проведенных упражнениях, для того, чтобы, возможно, скорректировать дальнейшую работу с ними

Упражнение 6 «Хоровод»

Цель: Определить порядок окончания занятия

3 занятие «Воображаем, фантазируем, ощущаем»

Цель: Помочь студентам научиться управлять своим психическим состоянием

Упражнение 1 «Ауторегуляция дыхания»

Цель: Научить студентов снимать мышечное напряжение

Упражнение 2 «Портрет смелого человека»

Цель: Предложить студентам представить себя идеалом, какой он, и потом скорректировать идеал в более реальный образ

Упражнение 3 «Бумажные мячики»

Цель: Научить студентов эмоциональной разрядке

Рефлексия

Цель: Узнать мнение ребят о четырех проведенных упражнениях, для того, чтобы, возможно, скорректировать дальнейшую работу с ними

Упражнение 4 «Хоровод»

Цель: Определить порядок окончания занятия

4 занятие «Все вместе»

Цель: Научить студентов взаимопомощи и взаимодействию

Упражнение 1 «Спутанные цепочки»

Цель: Научить студентов работе в команде и принимать групповые решения

Упражнение 2 «Чужие рисунки»

Цель: Позволить студентам рассказать о своих страхах и обсудить их

Упражнение 3 «Король и королева»

Цель: Помочь студентам повысить самооценку

Упражнение 4 «Избавление от тревог»

Цель: Научить студентов готовиться к стрессовой ситуации, снимать тревожное состояние

Рефлексия

Цель: Узнать мнение ребят о четырех проведенных упражнениях, для того, чтобы, возможно, скорректировать дальнейшую работу с ними

Упражнение 5 «Хоровод»

Цель: Определить порядок окончания занятия

5 занятие «Дрессируем наши эмоции»

Цель: Научить студентов снимать мышечное напряжение

Упражнение 1 «Мой выбор»

Цель: Помочь студентам научиться управлять своим психическим состоянием

Упражнение 2 «Прекрасный ужасный рисунок»

Цель: Научить студентов воспринимать критику, нормально реагировать, без повышения уровня тревожности

Упражнение 3 «Гусеница»

Цель: Позволить студентам снять внутреннее напряжение

Упражнение 4 «Коробка переживаний»

Цель: Помочь студентам снизить тревожность, уменьшить количество и уровень переживаний

Рефлексия

Цель: Узнать мнение ребят о четырех проведенных упражнениях, для того, чтобы, возможно, скорректировать дальнейшую работу с ними

Упражнение 5 «Хоровод»

Цель: Определить порядок окончания занятия

6 занятие «Наши страхи»

Цель: попросить студентов рассказать об их страхах и научить их прогнозировать ситуацию возникновения тревожного состояния

Упражнение 1 «Книга»

Цель: научить студентов воображать в сознании самочувствие предмета и других людей

Упражнение 2 «Преграды»

Цель: Развить у студентов способность предугадывать надвигающееся тревожное состояние

Упражнение 3 «Боюська»

Цель: Попросить студентов рассказать о своих страхах и обсудить их

Упражнение 4 «Судно, на котором я плыву»

Цель упражнения: Позволить студенту расслабиться для регенерации сил, почувствовать умиротворение, ощутить бодрость

Рефлексия

Цель: Получение обратной связи

Упражнение 5 «Хоровод»

Цель: Определить порядок окончания занятия

7 занятие «Мы – ум, сила, самообладание»

Цель: развить навык студентов тренировать положительный настрой

Упражнение 1 «Часы»

Цель: научить студентов навыкам тренировки внимания, настрой на работу

Упражнение 2 «Ассоциации»

Цель: активизировать у студентов умственную деятельность

Упражнение 3 «Эксперимент»

Цель: Помочь студентам научиться управлять своим психическим состоянием в стрессовых ситуациях

Упражнение 4 «Волевое дыхание»

Цель: Повысить у студента уверенность в самом себе и в своих силах

Рефлексия

Цель: Узнать мнение ребят о четырех проведенных упражнениях, для того, чтобы, возможно, скорректировать дальнейшую работу с ними

Упражнение 5 «Хоровод»

Цель: Определить порядок окончания занятия

8 занятие «Спокойствие, только спокойствие!»

Цель: студентов просят рассказать об их целях на жизнь

Упражнение 1 «Колпак»

Цель: проведение упражнений на концентрацию внимание, позволить студентам расслабиться

Мини-лекция «Как управлять своими эмоциями»

Цель: научить студентов контролировать свои эмоции

Упражнение 2 «Строим город»

Цель: студенты рассказывают о своих планах на дальнейшую жизнь

Упражнение 3 «Мысленная картина»

Цель: студентов обучают пользоваться воображением, для снятия нервно-мышечного напряжения

Рефлексия

Цель: Узнать мнение ребят о четырех проведенных упражнениях, для того, чтобы, возможно, скорректировать дальнейшую работу с ними

Упражнение 5 «Хоровод»

Цель: Определить порядок окончания занятия

9 занятие «Наблюдатели»

Цель: Научиться уменьшать уровень стресса и тревоги

Упражнение 1 «Подарить улыбку»

Цель: Настроить студентов на позитивный лад

Мини-лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения»

Цель: Помочь студентам развить навыки нервно-психического расслабления

Упражнение 2 «Страхни»

Цель: научить студентов приемам избавления от негативных эмоций

Упражнение 3 «Ассоциации»

Цель: Научить студентов позитивно воспринимать мнение о себе у других людей, развитие эмпатии.

Рефлексия

Цель: Узнать мнение ребят о четырех проведенных упражнениях, для того, чтобы, возможно, скорректировать дальнейшую работу с ними

Упражнение 5 «Хоровод»

Цель: Определить порядок окончания занятия

10 занятие «Прощаемся»

Цель: Подвести итоги проведения занятий, актуализация полученных знаний

Упражнение 1 «Ящик Пандоры»

Цель: настроить студентов на позитивный настрой в преодолении препятствий

Упражнение 2 «Защитный амулет»

Цель: научить студентов приемам снятия психоэмоционального напряжения

Упражнение 3 «Удачи на экзаменах!»

Цель: позволить студентам рассказать о проведенных занятиях, что понравилось, что нет.

Упражнение 4 «Хоровод»

Цель: окончание занятий

Подробное описание занятий [прил.3].

Разработанная программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА служит для того, чтобы обучить студентов приёмам саморегуляции. Студенты в рамках программы учатся развивать навыки, которые помогут справиться с тревогой в ситуации возникновения этой тревоги. Программа позволяет скорректировать личностные особенности студентов, которые

могут помочь справиться с ситуативной тревожностью, настроить на положительное эмоциональное состояние. Студенты в рамках программы учатся способам снятия мышечных зажимов и перенапряжения, обучаются навыкам поведения в экстремальных, не типичных для них ситуациях.

3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента

После того, как была проведена программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у студентов колледжа при подготовке к ГИА была проводилась повторная диагностика.

После проведения повторного тестирования по методике Дж. Тейлора были получены следующие результаты, представленные на рисунке 7 [прил.4,табл.8].

Результаты исследования тревожности по методике Дж. Тейлора представлены на рисунке 7.



Рисунок 7 - Результаты исследования тревожности по методике Дж. Тейлора после реализации программы психолого-педагогической коррекции

Проведенный анализ исследования тревожности по методике Дж. Тейлора показал что, у 59 % (10 чел.) средний уровень тревожности с тенденцией к высокому. Студенты с таким уровнем тревожности редко проявляют инициативу, поднимают руку, чтобы ответить, не уверены в

своих знаниях, не при каких обстоятельствах не желают выходить к доске. Такие студенты, как правило, находятся в затруднительных отношениях и преподавателями, для них важно, что о них подумают сверстники. До реализации программы средний уровень тревожности с тенденцией к низкому был у 18% (2 чел.), а после увеличился до 35% (6 чел.). Высокого уровня тревожности до реализации программы был у одного человека, после реализации высокий уровень тревожности в группе не был выявлен. При повторном исследовании был выявлен низкий уровень тревожности у одного человека (6%).

При повторной расшифровке результатов тестирования, используя методику Ч. Д. Спилбергера – Ю. Л. Ханина были получены следующие результаты и представлены на рисунке 8 [прил. 4, табл. 9].



Рисунок 8 - Результаты исследования ситуативной тревожности по методике Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина после реализации программы психолого-педагогической коррекции

Проведенный повторно эксперимент показал, что у 6 % студентов (1 чел.) преобладает низкий уровень ситуативной тревожности. Низкая тревожность проявляется в депрессивном состоянии, неактивности, в низком уровне мотивации. Очень низкая тревожность в результатах диагностики является результатом того, что человек активно устраняет сильную тревогу, чтобы появиться в «лучшем свете». Для людей с таким

уровнем, требуется увеличение активности, поднятие мотивационных составляющих активной деятельности, поднятие интереса, появление чувства ответственности при решении определенных задач.

До проведения исследования высокий уровень ситуативной тревожности был выявлен у 18% (3 чел.), а после того, как была проведена коррекция ситуативной тревожности - высокого уровня у студентов не выявлено.

Средний уровень ситуативной тревожности у студентов с 70% (12 чел.) увеличился до 76% (13 чел.), соответственно до и после проведения программы коррекции. Оценивание индивидом своего психологического состояния является для него важнейшим компонентом самоконтроля и самообразования [цит. по 7,с.40].

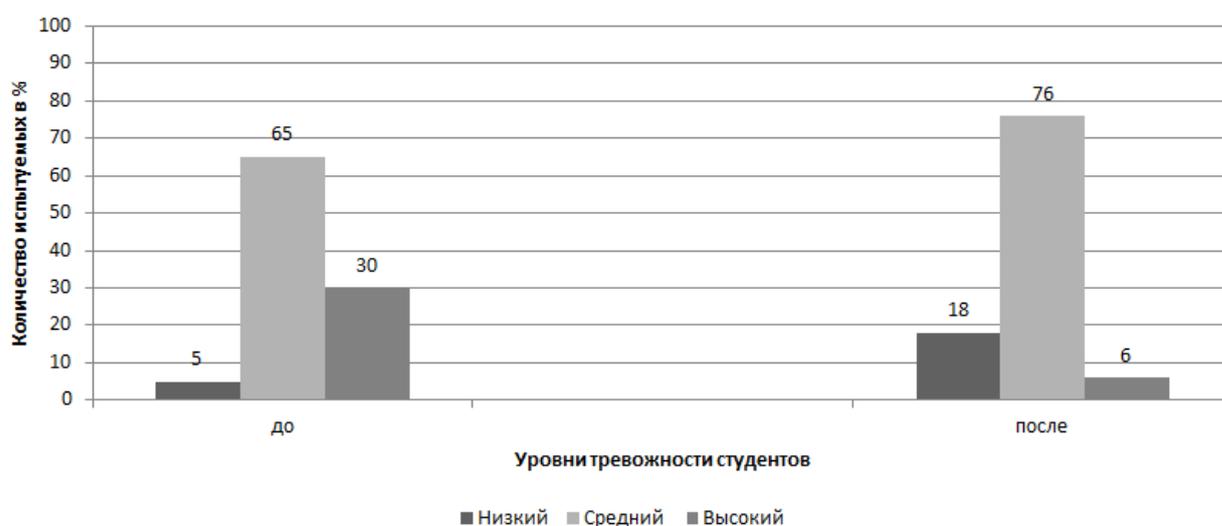


Рисунок 9 - Результаты исследования личностной тревожности по методике Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина после реализации программы психолого-педагогической коррекции

В результате повторного исследования по методике Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина было выявлено, что 18% (3 чел.) обладают тревожностью на низком уровне. Состояние слабой тревожности характеризуют человека как депрессивного, неактивного и плохо мотивированного. Иногда, в тестах, показатель слишком низкой тревожности является результатом подавления состояния высокой тревоги.

Наоборот, людям с низким уровнем тревожности необходимо пробуждать активность, назначать компоненты мотивационной деятельности, вызывать интерес и развивать чувство ответственности в решении определенных проблем.

Ситуативная тревожность на высоком уровне до проведения программы был у 6% (1 чел.), а после реализации программы коррекции высокого уровня тревожности у студентов выявлено не было.

Средний уровень ситуативной тревожности у студентов с 76% (13 чел.) увеличился до 76% (13 чел.), у каждого человека есть свой оптимальный или желаемый уровень тревоги, это так называемая полезная тревожность. Оценка состояния человека в этом отношении является для него важнейшей составляющей самоконтроля и самообразования. [цит. по 7,с.40].

Результаты в графическом виде показаны на рисунке 9.

По результатам повторного исследования по методике Д.В. Шихана были получены следующие результаты. Подробно рассмотреть распределение тревожности в группе можно в таблице [прил.4, табл. 10].

На графике (рисунок 10) представлены виды тревожности и уровни их проявления у студентов.

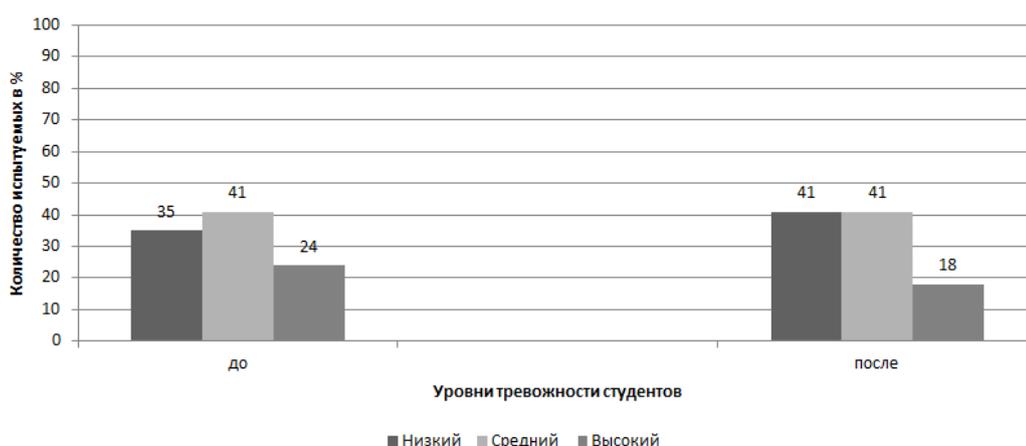


Рисунок 10 - Результаты исследования тревоги по методике Д.В. Шихана после реализации программы психолого-педагогической коррекции

Как видно из графического представления результатов диагностики с использованием метода Шихана Д.В. Тревожное расстройство возросло с 35% (6 человек) до 41% (7 человек). Средний уровень тревожности был обнаружен у того же числа студентов, что и до программы психологической и образовательной коррекции. До того, как была проведена программа психологической и воспитательной коррекции тревожности, у 18% (3 человека) студентов был выявлен показатель высокого уровня тревожности. Высокий уровень тревожности по методике Шихана был выявлен у 24% (4 человека) студентов.

В качестве подтверждения гипотезы исследования о том, что уровень ситуативной тревожности студентов может измениться в результате проведения программы психолого-педагогической коррекции, необходимо использовать метод математической статистики - Т-критерий Ф. Вилкоксона. Этот математический критерий используется для того, чтобы сравнить показателей, измеряемые в разных условиях, но на одной и той же выборке [58,с.80].

Этот критерий позволяет нам установить не только направление изменений показателей, но также и их математическую выраженность. Таким образом, можно определить, будет ли изменение показателей в одном направлении являться более интенсивным, чем в другом. Для этого сравним диагностические показатели (К. Д. Спилбергер и Ю. Л. Ханин) «Методология оценки тревожности» до и после проведения программы.

Гипотеза:

H₀: Интенсивность сдвигов в направлении уменьшения уровня ситуативной тревожности студентов колледжа не превосходит интенсивности сдвигов в направлении повышения уровня их ситуативной тревожности.

H1: Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня ситуативной тревожности студентов колледжа превышает интенсивность сдвигов в направлении увеличения уровня их ситуативной тревожности [прил.4,табл.11].

Критическое значение T при $n = 17$

$T_{эмп} = 0$, $T_{кр} = 49$; $p < 0,01$ и 67 ; $p < 0,05$. В данном случае $T_{эмп}$ попадает в зону значимости. Выводы: $T_{эмп} < T_{кр}$ – сдвиг в типичную сторону достоверно преобладает.

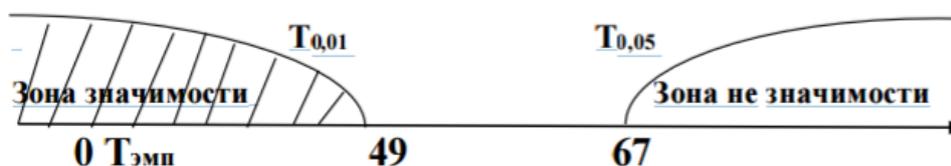


Рисунок 11 – Ось значимости

Полученное $T_{эмп}$ находится в зоне значимости (рисунок 11).

H1 – отвергается

H0 – принимается

Данные, полученные в результате применения математического статистического метода по T-критерию Ф. Вилкоксона, показывают, что после программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов вуза при подготовке к ГИА уровень ситуативной тревожности снизился.

Таким образом, математическая проработка результатов показала снижение показателей уровня ситуативной тревожности студентов после программы психолого-педагогической коррекции.

Студенты получили навыки самоорганизации и саморегуляции. После проведения программы психолого-педагогической коррекции студенты будут чувствовать себя более уверенно в своем поведении и знаниях, у них появится чувство уверенности в стрессовых и экстремальных ситуациях. Гипотеза, которая была выдвинута, подтвердилась.

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

3.3 Технологическая карта внедрения

После удачно реализованной программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА для администрации колледжа, преподавателей, родителей и студентов была разработана технологическая карта внедрения результатов проведенного исследования.

Технологическая карта состоит из семи этапов реализации: определение целей по внедрению новых технологий; организация позитивной психологической направленности для осуществления программы; изучение темы осуществления; пробная (опережающая) разработка темы внедрения программы; фронтальное развитие темы осуществления программы; усовершенствование работы над темой; пропаганда передового опыта в реализации программы [прил.5,табл.12].

1-й этап: «Целеполагание внедрения инновационной технологии по коррекции ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА».

1.1. Изучить документы по предмету внедрения (Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА). Изучение нормативной документации, ФЗ и Законов РФ, Постановлений Правительства РФ в области образования и безопасности среды и личности в РФ.

1.2. Поставить цели внедрения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА. Простановка и обоснование целей внедрения программы.

1.3. Определить временные промежутки, этапы внедрения программы психологической коррекции ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА. На этом этапе планируется изучение и анализ этапов реализации программы, целей, задач, условий проведения программы, принципов, показателей, которые можно принимать за эталон.

1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА.

Анализ уровня подготовленности пед. коллектива к внедрению инноваций, анализ работы ОУ по теме внедрения (психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА), подготовка методической базы внедрения программы.

2-й этап: Создание позитивного настроения на внедрение психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА.

2.1. Заинтересовать администрацию образовательного учреждения к стремлению освоения предмета внедрения.

Выработка стремления внедрить программу в ОУ, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения.

2.2. Сформировать позитивный ответ на предмет внедрения программы среди преподавательского состава ОУ. Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий в ОУ и их значимости для ОУ, значимости и актуальности внедрения программы.

2.3. Сформировать положительное отношение к внедрению программы у заинтересованных лиц вне ОУ. Продвижение опыта по внедрению новых технологий вне ОУ и их важности для системы образования, важности и актуальности внедрения программы для психологической безопасности общества.

2.4. Сформировать уверенность в своих силах по внедрению инновационной технологии в ОУ. Проанализировать состояние по теме внедрения программы коррекции, психологический подбор и определение расстановки каждого субъекта, исследование психологического паспорта субъектов внедрения.

3-й этап: «Изучение предмета внедрения «Программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА»

3.1. Изучить необходимые источники и документы о предмете внедрения (психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА). Изучение документов колледжа, досконального сопровождения предмета внедрения программы коррекции ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА.

3.2. Изучить суть внедрения программы коррекции ситуативной тревожности в образовательном учреждении.

3.3. Изучить методику внедрения программы психолого-педагогической коррекции.

4-й этап: «Пробное (опережающее) освоение предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА».

4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения психолого-педагогической коррекции. Организационная работа по определению состава инициативной группы, изучение психологического портрета студентов.

4.2. Зафиксировать и укрепить знания и навыки, полученные на предыдущем этапе внедрения программы психолого-педагогической коррекции. Изучение теоретических предпосылок предмета внедрения, теории систем и системного подхода, а также методики внедрения программы.

4.3. Обеспечения благоприятных условий для инициативной группы, с целью успешного освоения методологии и реализации программы.

Проведение анализа создания условий для внедрения вновь введенной программы.

4.4. Проверить методику внедрения программы психолого-педагогической коррекции.

Использование новой методики в работе.

5-й этап: «Фронтальное освоение предмета внедрения программы психолого- педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА».

5.1. Привлечь к внедрению программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности педагогический коллектив колледжа. Проведение анализа работы инициативной группы по внедрению программы.

5.2. Закрепить знания и умения, полученные на четвертом этапе внедрения программы психолого-педагогической коррекции. Получить новые знания о реализации предмета программы психолого-педагогической коррекции, системного подхода, методах реализации.

5.3. Создать условия для прямого внедрения новой программы. Провести анализ состояния условий для прямого внедрения программы в ОУ.

5.4. Освоение всем педагогическим составом программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА.

Фронтальное освоение программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА.

6-й этап: «Совершенствование работы над темой психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА».

6.1. Совершенствовать знания и умения, которые были сформированы на предыдущем этапе. Улучшение знаний и умений по системному подходу.

6.2. Создать условия, при которых возможно усовершенствование методики работы по внедрению программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности.

Проведение анализа зависимости итогового результата по 1-му семестру от создания условий для внедрения программы.

6.3. Улучшить методику освоения внедрения программы психолого-педагогической коррекции. Сформировать единое методическое обеспечение освоения внедрения программы.

7-й этап: «Распространение передового опыта освоения внедрения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА».

7.1. Исследовать и обобщить опыт внедрения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА. Исследовать и обобщение опыта работы ОУ по инновационной технологии.

7.2. Реализовать наставничество над другими ОУ, которые могут приступить к внедрению программы. Обучение психологов и преподавателей других ОУ работе по внедрению программы.

7.3. Популяризировать опыт внедрения программы психолого-педагогической коррекции. Популяризация программы в городе.

7.4. Обобщить результаты, полученные на предыдущих этапах. Обсудить развитие работы над темой, научно-исследовательская работа по теме внедрению программы.

Технологическая карта внедрения результатов исследования с содержанием этапов программы, методами, формами, временными промежутками и ответственными лицами представлена в приложении 5.

Исходя из результатов проведенного исследования были разработаны рекомендации для студентов, родителей и преподавателей по коррекции ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА.

Рекомендации студентам.

Тревожность связана с внутренним напряжением, и для того, чтобы избавиться от него, необходимо расслабиться на мышечном уровне.

Рассмотрим некоторые приемы:

1. Необходимо настроиться на определенное психо-эмоциональное состояние. Студент должен мысленно объединить возбужденное и тревожное психо-эмоциональное состояние с какой-то определенной мелодией, возможно цветом, картиной или каким-то определенным жестом; спокойный, расслабленный - с другим, и уверенный, «победитель» - с третьим.

Сначала нужно вспомнить первое, затем вспомнить второе, и потом уже перейти к третьему, несколько раз повторить последнее.

2. «Использование роли». В непростой жизненной ситуации студенту необходимо четко представить какой-то образец для подражания, попытаться войти в эту роль и начать вести себя похожим образом. (Эта техника больше подходит для юношей).

3. «Приятное воспоминание». Испытуемый должен представить определенную ситуацию, когда он испытал абсолютное спокойствие, расслабление и как можно ярче, пытаясь запомнить все ощущения, представить эту ситуацию [71].

4. «Контроль голоса и жестов». Определить эмоциональное состояние человека можно по мимике, жестам, громкости и тембру голоса. Говорят, что уверенный голос и спокойные жесты могут иметь противоположный эффект: успокаивать, доверять. Укажите необходимость тренироваться перед зеркалом и «аудиторией», например, при подготовке занятия «Улыбка» [цит. по 32, с. 17].

5. «Дыхание». Важность ритмичного дыхания объясняется студентам. Предлагается использовать различные темпы дыхания в качестве средства снятия напряжения, можно например, вдыхать по времени вдвое дольше, чем когда вы вдыхаете. Наоборот, можно выдыхать глубоко по времени вдвое дольше, если появилось чувство высокого напряжения. Предлагается также дышать глубоко, в состоянии сильного напряжения, а также задерживать дыхание на 20-30 секунд.

Рекомендации родителям.

Никто из родителей, не хочет, чтобы его ребенок был тревожным и все делают для того, чтобы избежать этого состояния. Но иногда действия родителей наоборот способствуют развитию тревожности у ребенка.

Часто родители предъявляют к ребенку требования, которые он не в силах выполнить. Ребенок не может понять, чем он не угодил родителям, что к нему предъявляются такие требования. Сначала он будет пытаться соответствовать этим требованиям, но, потерпев неудачу он придет к пониманию того, что не сможет соответствовать требованиям, предъявляемым к нему родителями. Он начнет считать себя хуже других, будет думать, что родители его не любят, а это все негативно сказывается на его психологическом состоянии.

Это все не способствует гармоничному развитию подростка, мешает достигнуть успехов в разных областях, нет неспособных детей. Поэтому родителям рекомендуется не отворачиваться от детей, какая ни была бы ситуация, не нужно предъявлять к подростку требований, которым он не сможет соответствовать, поддерживать его интересы, начинания. Не ругать его за неудачи, никто не совершенен, родители должны показывать свою любовь независимо от удач или неудач ребенка [цит. по 39, с.291].

Помимо этого, родители должны фиксировать успехи своего ребенка каждый день, сообщая о них в присутствии других членов семьи (например, во время семейного ужина). Родители могут провести эксперимент, они должны записывать в течении дня все замечания и

придирки, сделанные ребенку и вечером, посмотрев на составленный список можно обнаружить, что большинство этих замечаний настолько незначительны и никак не повлияли на ситуацию, что можно было бы их не делать. При этом сохранив психологическое здоровье ребенка. Если ребёнок провинился, сделал что-то не допустимое, не следует требовать от него извинений, необходимо выяснить у него, почему он это совершил, помочь ему разобраться в ситуации и может быть он сам сделает для себя какие то выводы[40,с.248].

Необходимо разговаривать с ребенком, обсуждать жизненные ситуации, чтобы он сам, словами мог объяснить свои поступки и действия, при этом можно избежать опасных ситуаций [цит. по 36, с.123].

Рекомендации педагогам.

Работу с тревожностью студентов колледжа необходимо проводить по трем направлениям:

- для повышения самооценки студентов;
- обучение студента тому, как снять мышечное и эмоциональное напряжение;
- овладение личными навыками в травмоопасных ситуациях [цит. по 38, с.295].

1) Повышение самооценки ребенка.

Тревожные студенты часто имеют заниженную самооценку, они принимают все близко к сердцу и болезненно реагируют на замечания других людей, преподавателей, сверстников. Очень часто этим пользуются как сверстники, так и преподаватели, для манипулирования студентом, использования его в своих целях. Чтобы помочь учащимся в этой категории повысить свою самооценку, В. Куинн предлагает как можно чаще поддерживать, заботиться и давать положительные отзывы о своих действиях и поступках [цит. по 36, с.348].

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

- Необходимо хвалить студента лично и в присутствии сверстников и других преподавателей, наградить его за какие-то заслуги хорошей оценкой или грамотой. Как правило, тревожные студенты талантливые имеют успехи в обучении и стесняются казаться умнее на фоне сверстников.

- Необходимо сравнивать успеха тревожного студента с его же успехами или неудачами за прошлый период обучения, как в учебном процессе, так и в поведении. Не следует сравнивать его с другими студентами, а тем более в присутствии других студентом, что еще более скажется на его тревожном состоянии и возможной замкнутости [цит. по 36, с.274].

- При работе со студентами с низкой самооценкой рекомендуется избегать таких заданий, которые выполняются учителем в течение определенного времени. Не спешите и персонализируйте их с ответом. Не нужно торопить студента с ответом на вопрос, если вопрос прозвучал, нужно дать время студенту для ответа. В противном случае студент не будет отвечать в ближайшее время, так как он будет воспринимать каждое повторение вопроса как новый стимул.

- Если преподаватель обращается к беспокойному студенту, он должен попытаться установить зрительный контакт, такое прямое общение вселяет уверенность в душу подростка. [цит. по 47, с.157].

- Необходимо проводить беседы о тревожности с группой студентом, при этом тревожный студент с пониженной самооценкой осознает, что не только у него есть проблемы, что похожие волнения возникают и у сверстников. Это может поднять у него самооценку.

2) Необходимо научить студента снимать внутреннее напряжение. Эмоциональное напряжение тесно связано с мышечным, если студент научится расслабляться на физическом уровне, то и с психо-эмоциональным напряжением будет справиться намного легче.

3) Необходимо со студентом отработать навыки владения собой в стрессовых ситуациях [цит. по 60, с. 138]. Необходимо научить студента справляться с жизненными психо-эмоциональными проявлениями тревожности. Тревожность может возникнуть в разных жизненных ситуациях и студент должен быть готов отреагировать на любую ситуацию. Показать на каких-то примерах, показать приемы, как можно избавиться от стресса и волнения.

Навыки поведения в различных ситуациях необходимо отрабатывать на студентах, потому что не известно в какой момент может возникнуть та или иная волнительная ситуация. Преподаватель со студентами обыгрывает ситуацию, в которой студент чувствовал тревогу, и они вместе рассуждают как можно было бы поступить в этой ситуации [57,с.128].

Таким образом, главная цель работы над ситуативной тревожностью студентов колледжа заключается в том, чтобы не избавить студента от конкретной тревожности, а научить его действовать в той или иной ситуации, проанализировать ее, разобраться, может быть проблема не так и важна.

Выводы по главе 3

В главе «Опытно-экспериментальное исследование коррекции ситуативной тревожности» была разработана и проведена программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА. Цель программы: оптимизировать уровень ситуативной тревожности у студентов колледжа при подготовке к ГИА. Была проведена повторная диагностика студентов, после которой были получены результаты: по методике Дж. Тейлора: , у 59 % (10 чел.) средний уровень тревожности с тенденцией к высокому. До реализации программы средний уровень тревожности по методике Дж. Тейлора с тенденцией к низкому был у 18% (2 чел.), а после увеличился до 35% (6

чел.). Высокого уровень тревожности до реализации программы был у одного человека, после реализации высокий уровень тревожности в группе не был выявлен. При повторном исследовании был выявлен низкий уровень тревожности у одного человека (6%).

По методике Ч.Д. Спилбергера что 6 % (1 чел.) имеют низкий уровень тревожности высокого уровня тревожности у учащихся выявлено не было.

Ситуационная тревожность на среднем уровне у студентов с 70% (12 чел.) увеличился до 76% (13 чел.).

По методике Шихана Д.В. низкий уровень тревожности увеличился с 35% (6 чел.) до 41% (7 чел.). Средний уровень тревожности был выявлен у такого же числа студентов, как и до реализации программы психолого-педагогической коррекции. Высокий уровень тревожности выявлен у 18% (3 чел.) студентов, до реализации программы психолого-педагогической коррекции тревожности высокий уровень был у 24 % (4 чел.) студентов.

Математическая обработка результатов по Т-критерию Ф. Вилкоксона показала достоверное преобладание интенсивности сдвигов в сторону снижения уровня ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА, после реализации программы психолого-педагогической коррекции. Гипотеза была подтверждена. Разработана и внедрена карта внедрения результатов программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности, представлены рекомендации родителям, студентам и преподавателям по снижению у студентов уровня ситуативной тревожности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Тревожность очень распространенный феномен психического развития личности. Ситуативная тревожность – это психологическое состояние, которое возникает в определенной ситуации, под влиянием социальных условий проведения эксперимента, это чувство беспокойства, которое возникает у человека в данной конкретной ситуации.

Были выявлены типичные причины тревожности студентов колледжа: хроническая неуспеваемость, сложные отношения с преподавателями и сверстниками, повышение учебных нагрузок, переживания на фоне приближающейся итоговой аттестации. Были обозначены типичные проявления тревожности: ухудшение соматического здоровья, излишняя старательность и, наоборот, невнимание на занятиях, нежелание посещать занятия, агрессивность, рассеянность.

Причиной тревоги является внутренний конфликт, противоречивость стремлений. Были выявлены типичные причины тревожности студентов колледжа: хроническая неуспеваемость, сложные отношения с преподавателями и сверстниками, повышение учебных нагрузок, переживания на фоне приближающейся итоговой аттестации. Были обозначены типичные проявления тревожности: ухудшение соматического здоровья, излишняя старательность и, наоборот, невнимание на занятиях, нежелание посещать занятия, агрессивность, рассеянность. Произведен разбор психолого-педагогической и научной литературы по выбранной проблеме исследования.

Исследование проводилось на базе ГБПОУ Южно-Уральский многопрофильный колледж, группа ГП-401, в составе 17 человек, в групповом режиме, в привычной для студентов обстановке. Были определены этапы исследования ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. В исследовании

ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА были использованы следующие методы:

1) Теоретические: проведение анализа и обобщения подобранной психолого-педагогической литературы исходя из проблемы исследования, целеполагание, моделирование.

2) Эмпирические: тестирование по методикам: методика «Шкала тревожности» Дж. Тейлора, методика оценивания тревожности Ч. Д. Спилбергера и Ю. Л. Ханина, методика «Шкала самооценки тревоги» Шихана, формирующий эксперимент.

3) Математическая статистика Т-критерий Ф. Вилкоксона. В главе было предложено краткое описание использованных методик психодиагностики и метода математической статистики.

Представлены результаты констатирующего эксперимента:

1) По методике Дж. Тейлора: по шкале тревожности высокий уровень тревожности 6% (1 чел.), средний уровень тревожности с тенденцией к высокому 76% (13 человек), средний уровень тревожности с тенденцией к низкому 18% (3 человека), низкий уровень тревожности не выявлен.

2) По методике Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина: средний уровень ситуационной тревожности 70% (12 чел.), высокий уровень ситуационной тревожности 30% (5 чел.), низкий уровень ситуативной тревожности не выявлен, низкий уровень личностной тревожности 5% (1 чел.), средний уровень личностной тревожности 65% (11 чел.), высокий уровень личностной тревожности 30% (5 чел.).

3) По методике Д. В. Шихана: Высокий уровень тревожности 24% (4 чел.). Средний уровень тревожности 41% (7 чел.). Низкий уровень тревожности 35% (6 чел.).

После проведения повторной диагностики были получены результаты: По методике Дж. Тейлора: , у 59 % (10 чел.) средний уровень тревожности с тенденцией к высокому

До реализации программы средний уровень тревожности с тенденцией к низкому был у 18% (2 чел.), а после увеличился до 35% (6 чел.). Высокого уровень тревожности до реализации программы был у одного человека, после реализации высокий уровень тревожности в группе не был выявлен. При повторном исследовании был выявлен низкий уровень тревожности у одного человека (6%).).

По методике Ч.Д. Спилбергера что 6 % (1 чел.) имеют низкий уровень тревожности высокого уровня тревожности у учащихся выявлено не было.

Средний уровень ситуативной тревожности у студентов с 70% (12чел.) увеличился до 76% (13 чел.).

По методике Шихана Д.В. низкий уровень тревожности увеличился с 35% (6 чел.) до 41% (7 чел.). Средний уровень тревожности был выявлен у такого же числа студентов, как и до реализации программы психолого-педагогической коррекции. Высокий уровень тревожности выявлен у 18% (3 чел.) студентов, до реализации программы психолого-педагогической коррекции высокий уровень был у 24 % (4чел.) студентов.

Математическая обработка показала достоверное преобладание интенсивности сдвигов в сторону снижения уровня ситуативной тревожности у студентов колледжа при подготовке к ГИА. Показатели уровня ситуативной тревожности студентов после проведения программы психолого-педагогической коррекции стали оптимальными. Таким образом, цели были достигнуты, задачи решены, гипотеза подтверждена.

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

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психология [Текст]: Учебник для студентов вузов / Г. С. Абрамова. - М.: Академический Проект, 2010. – С. 672.
2. Аверин, В. А. Психология детей и подростков [Текст]: учебное пособие / В.А. Аверин. – 2- изд. перераб. и доп. – Санкт-Петербург: Изд-во Михайлова В.А., 2012. – 379 с.
3. Аракелов, Н. Е., Лысенко Е. Е. Психофизиологический метод оценки тревожности [Текст] / Н. Е. Аракелов., Е. Е. Лысенко // Психологический журнал. 2014 - № 2. - С. 34-38
4. Аракелов, Н., Шишкова Н. Тревожность: методы ее диагностики и коррекции [Текст] / Н. Аракелов., Н. Шишкова // Вестник МУ, сер. Психология. 2015. - № 1 С. 18
5. Астапов, В. М. Тревожность у детей [Текст] / В. М. Астапов. - М.: ПЭР СЕ, 2008. – С. 159.
6. Багнетова, Е. А., Корчин В.И., Сорокун И.В., Школьная среда и факторы риска, влияющие на здоровье учащихся [Текст] /Е.Л. Багнетова, В.И. Корчин, И.В. Сорокун // Фундаментальные исследования, сер. Народное образование. Педагогика. – 2011. – №10-2 – С. 47–58
7. Батаршев, А. В. Базовые психологические свойства и профессиональное самоопределение личности [Текст] / А. В. Батаршев. – Москва: Речь, 2005. – 208 с. – <http://books.academic.ru/book.nsf/61141173> (дата обращения – 15.04.2019)
8. Бордовская, Н. В., Реан А.А. Педагогика. [Текст] Учебник для вузов / Н.В. Бордовская, А.А. Реан. – Санкт-Петербург: Питер, 2011. – 304с
9. Борисов, А. Б. Большой экономический словарь [Текст] / А.Б. Борисов. – Москва.: Книжный мир, 2010. – 864 с.

10. Бреслав, Г. М. Психология эмоций [Текст] / Г. М. Бреслав. – Москва: Смысл. Академия, 2004. – 541 с. – <http://libnvkz.ru/catalog/info/elkat14/54667> (дата обращения –24.06.2019)
11. Бурменская, Г.В. Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков: [Текст] Учеб. пособие для студ. Высш. учеб. заведений/Г.В. Бурменская, Е.И. Захарова, О.А. Карабанова и др. – Москва.: Издательский центр Академия, 2007. – 416 с
12. Вараксин, В.Н. Психолого-педагогический практикум: учебное пособие для вузов [Текст] / В.Н. Вараксин, Е.В. Казанцева. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 283 с.
13. Варшава, Б.Е. Выготский Л.С. Психологический словарь [Текст] / Б.Е. Варшава, Л.С. Выготский. – Санкт-Петербург: Тропа Троянова; Иваново: ИТ Роща Академии , 2008. – 256 с.
14. Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие [Текст] / И.В. Вачков. – Москва: Ось-89, 1999. – 176 с. – <http://www.twirpx.com/file/1473725>(дата обращения – 16.04.2019)
15. Волков, Б.С., Волкова Н.В. Методология и методы психологического исследования: учебное пособие [Текст] / Б.С. Волков, Н.В. Волкова; науч. Ред. Б.С. Волков. – 8-е изд., стер. – Москва: КНОРУС, 2014. – 344 с.
16. Воронина, О.А. Теория и методология гендерных исследований: Курс лекций [Текст] / О.А. Воронина. – Москва: МЦГИ-МВШСЭН-МФФ, 2007. – 415 с.
17. Гарусев, А.В. Основные методы сбора данных в психологии [Текст] / А.В. Гарусев. – Москва: Аспект Пресс, 2012. – 158 с. – <http://www.iprbookshop.ru/8872> (дата обращения – 24.07.2019)
18. Герцог, Г.А. Основы научного исследования: методология, методика, практика: учебное пособие [Текст]/ Г.А. Герцог. – Челябинск: Изд-во Челяб. Гос. Пед. Ун-та, 2013. – 269 с.

19. Головин, С.Ю. Словарь психолога – 2-е издание, переработанное и дополненное [Текст]/ С.Ю. Головин. – Минск: Харвест, 2007. – 976 с. - http://www.libok.net/writer/8480/kniga/31201/golovin_s_yu/slovar_prakticheskogo_psihologa/read(дата обращения – 13.08.2019)
20. Гонеева, А.Д. Основы коррекционной педагогики[Текст]/А.Д. Гонеева, Н.И. Лифинцева, Н.В. Ялпаева // Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – Москва: Издательский центр Академия, 2011. – 272 с.
21. Долгова, В.И., Кормушина Н.Г. Коррекция страха смерти у подростков: Монография [Текст]/ В.И. Долгова, Н.Г. Кормушина. – Челябинск: ООО Издво РЕКПОЛ, 2009. – 324 с.
22. Долгова, В.И. Формирование эмоциональной устойчивости личности [Текст] /В.И. Долгова, А.А. Напримерова, Я.В. Латюшин. – Санкт-Петербург: РГПУ им. А.И. Герцена, 2002. – 167 с.
23. Долгова, В.И., Капитанец Е.Г. Психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения старших подростков [Текст] / В.И. Долгова, Е.Г. Капитанец. – Челябинск: АТОКСО, 2010. – 25 с.
24. Долгова, В.И. Из опыта работы факультета психологии ЧГПУ по профилактике аддитивного поведения [Текст] / В.И. Долгова, Я.В. Латюшин//Вестник института развития образования и воспитания подрастающего поколения при ЧГПУ. Сер. 3. Центр профилактики потребления психоактивных веществ в молодежной среде. – 2002. – №11. – С. 116–117.
25. Долгова, В.И. Психолого-педагогические технологии профессиональных взаимодействий педагога-психолога [Текст] / В.И. Долгова, Е.Г. Капитанец, О.А. Шумакова. – Челябинск: АТОКСО, 2010. – 204 с.
26. Долгова, В.И., Кормушина Н.Г. Коррекция страха смерти у подростков: Монография. [Текст] – Челябинск: ООО Изд-во РЕКПОЛ, 2009. – 324 с.

27. Доценко, Е.Л. Психология общения: Учебное пособие [Текст]. - Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2011. - 296 с.
28. Духновский, С. В. Диагностика межличностных отношений: Психологический практикум. [Текст] – Санкт-Петербург: Речь, 2009. - 141 с
29. Евтихов, О.В. Практика психологического тренинга. [Текст] – Санкт-Петербург: Речь, 2014. – 256с.
29. Казакова, А.В. Изучение ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к государственной итоговой аттестации // Научный форум: Педагогика и психология: сб. ст. по материалам XXXV междунар. науч.-практ. конф. — № 1(35). — М., Изд. «МЦНО», 2020. — С. 33-40.
30. Китаев – Смык, Л.А. Психология стресса [Текст]/ Л.А. Китаев – Смык. –Москва: Наука, 1983. – 348 с.
31. Костина, Л. М. Игровая терапия с тревожными детьми [Текст] / Л.М. Костина – Санкт-Петербург: Речь, 2007. - 160 с.
32. Кочубей, Б., Новикова Е. Снимем маску тревоги [Текст] / Б. Кочубей., Е. Новикова // Семья и школа №11, 2014- с.33 – 36.
33. Кузнецова, О.В. Взаимосвязь уровней тревожности и механизмов адаптации личности в период юности: автореф. дис. канд. психол. наук [Текст]/ О.В. Кузнецова. – Москва: Московский государственный педагогический университет, 2009. – 22 с.
34. Левитов, Н.Д. О психических состояниях человека [Текст] / Н.Д. Левитов. – Москва: Просвещение, 1964. – 344 с. – <http://biznes-kniga.com/levitov-n-d-opsixicheskix-sostoyaniyah-cheloveka> (дата обращения - 31.03.2019)
35. Ливанова, Е.А. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия [Текст] /Е.А. Ливанова, А.Г. Волошина, В.А. Плешков,

А.Н. Соболева, И.О. Телегина. 2-е изд. – Санкт-Петербург: Питер, 2012. – 208 с.

36. Лисина, М.И. Формирование личности ребенка в общении [Текст] / М.И. Лисина. – Санкт-Петербург: Питер, 2009. – 320 с. – <http://psychlib.ru/mgppu/LOI-1997/LOI-2912.htm> (дата обращения - 28.03.2019)

37. Лисина, М.И. Формирование личности ребенка в общении [Текст] / М.И. Лисина. – Санкт-Петербург: Питер, 2009. – 320 с. – <http://psychlib.ru/mgppu/LOI-1997/LOI-2912.htm> (дата обращения - 29.04.2019)

38. Лэндрет, Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений [Текст] / Г.Л. Лэндрет. – Москва: Международная педагогическая академия, 2013. – 365 с.

39. Магун, В.С. Потребности и психология социальной деятельности личности. [Текст] – Ленинград: Наука: Ленингр. отд-ние, 1983. – 176 с. – <http://flogiston.ru/articles/social/magun> (дата обращения – 28.08.2019)

40. Микляева, А. В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция [Текст] / А. В.Микляева, П.В. Румянцева – Санкт-Петербург: Речь, 2007. 248 с.

41. Мерлин, В.С. Собрание сочинений. Том.3: Очерк теории темперамента [Текст] / В.С. Мерлин. – Пермь: ПСИ, 2007. – 276 с.

42. Мещеряков, Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. 4-е букинистическое изд. [Текст] / Б.Г. Мещеряков. – Москва: Прайм-еврознак. 2014. – 816 с.

43. Мэй, Р. Смысл тревоги/перевод с англ.: М.И. Завалова, А.Ю. Сибурина Э. Неймарк // Аффекты у детей и пути их преодоления [Текст]/ М.З. Неймарк // Советская педагогика. М.Д. – 1987. – №6. – С. 34–36. – <http://psylib.org.ua/books/meuro02/index.htm>(дата обращения – 16.05.2019)

44. Никандров, В.В. Наблюдение и эксперимент в психологии [Текст] / В.В. Никандров. – Санкт-Петербург: Издательство Речь, 2003. – 480 с. – <http://www.twirpx.com/file/136268/>(дата обращения – 09.11.2019)
45. Обухова, Л.Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы [Текст] / Л.Ф. Обухова. – Москва: Тривола, 1998. – 352 с. – <http://psychlib.ru/mgppu/ode/ode>(дата обращения – 12.04.2019)
46. Осипова, А.А. Общая психокоррекция. Учебное пособие [Текст] / А.А. Осипова. – Москва: Сфера, 2002. – 510 с. – http://pedlib.ru/Books/2/0171/2_0171-1.shtml(дата обращения – 27.09.2019)
47. Осипова, А.А. Введение в практическую психокоррекцию [Текст] / А.А. Осипова. – Москва: Проспект, 2009. – 538 с.
48. Пахальян, В.Э. Групповой психологический тренинг. Уч. пособие [Текст] / В.Э. Пахальян. – Санкт-Петербург: Питер, 2006. – 224 с. – <http://www.psyoffice.ru/75-pakhaljan-v.-je.-gruppovojj-psikhologicheskijj.html>(дата обращения – 13.08.2019)
49. Перлз, Ф. Теория гештальт-терапии [Текст] / Ф. Перлз. – Москва: Институт Общегуманитарных Исследований, 2004. – 384 с. – <http://padaread.com/?book=34250&pg=5>(дата обращения – 15.06.2019)
50. Петров, В.Ю. Методология и методы психологических исследований: Курс лекций / В.Ю. Петров. – Шуя: Весть, 2009. – 195 с.
51. Петрова, А.Б. Психологическая коррекция и профилактика агрессивных форм поведения несовершеннолетних с девиантным поведением: практическое руководство [Текст] / А.Б. Петрова. – Москва: Флинта: Московский психолого-социальный ин-т, 2008. – 148 с. – <http://mexalib.com/view/225488>(дата обращения – 23.08.2019)
52. Петровский, А.В., Ярошевский М.Г. Краткий психологический словарь. 2-е изд., испр. и доп. [Текст] / А.В. М. Петровский, М.Г. Ярошевский. – Москва: Политиздат, 1990. – 494 с.
53. Петровский, А.В. Словарь. Общая психология // Энциклопедический словарь в шести томах. Том 1.

[Текст]/ред. и сост. А.А. Карпенко. – Москва: ПЕРСЭ, 2005. – 251 с. – <http://www.twirpx.com/file/1537172> (дата обращения – 24.08.2019)

54. Посохова, С.Т., Соловьева С.А. Настольная книга практического психолога [Текст] / С.Т. Посохова, С.А. Соловьева. – Санкт-Петербург: Сова, 2008.– 671 с.

55. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога в 2 ч. Часть 2. Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения.: практическое пособие [Текст] /Е.И. Рогов. 4-е изд., перераб. И доп. – Москва: Изд-во Юрайт, 2012. – 507 с.

56. Сапогова, Е.Е. Психология развития человека [Текст] / Е.Е. Сапогова. – Москва: Аспект пресс, 2001. – 460 с.

57. Сарган П.Н. Тренинг самостоятельности у детей [Текст] / П.Н. Сарган. – Москва: Сфера, 2009. – 128 с.

58. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии [Текст] / Е.В. Сидоренко. – Санкт-Петербург: ООО Речь, 2002. – 350 с. –<http://mexalib.com/view/4560>(дата обращения – 26.08.2019)

59. Скотарева, Е.М. Психолого-педагогическая коррекция: теоретико-методологический аспект. Учеб. Пособие для студ. Психол. [Текст] / Е.М. Скотарева. – Саратов: Изд. центр Наука, 2007. – 72 с. <http://www.twirpx.com/file/567212/>(дата обращения – 28.02.2019)

60. Соловьева, С.Л. Медицинская психология: новейший справочник практического психолога [Текст] /С.Л. Соловьева. – Москва: АСТ, СПб.: Сова, 2006. – 575 с.

61. Степанов, С.С. Популярная психологическая энциклопедия [Текст]/ С.С. Степанов. – Москва: Эксмо, 2005. – 672 с. – <http://www.alleng.ru/d/psy/psy116.htm>(дата обращения – 27.08.2019)

62. Соколов, Е. А. Психология познания. Методология и методика преподавания [Текст]/ Е.А. Соколов. – Москва: Университетская книга, Логос, 2007. – 244 с.

63. Фрейд, З. Психология бессознательного [Текст] / З. Фрейд. – Санкт-Петербург: Питер, 2012. – 400 с.
64. Фрейд, З. Введение в психоанализ [Текст] / З. Фрейд. – Москва: Изд. АСТ, 2016. – 544 с.
65. Хорни, К. Собр. Соч. в 3 томах. [Текст] / К. Хорни. – Москва: Смысл, 1997. – С. 174–180. – <http://flogiston.ru/library/horny> (дата обращения – 27.08.2019)
66. Хьелл, Л., Зиглер Д. Теории личности [Текст] / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – Санкт-Петербург: 2003. – 608 с. – <http://psylib.org.ua/books/hjelz01/> (дата обращения – 26.08.2019)
67. Шанина, Г.Е. Психологическая диагностика [Текст] / Г.Е. Шанина. – Москва: Москва, 2010. – 216 с.
68. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность [Текст] / Х. Хекхаузен. – Москва: Педагогика, 1986. – 327 с.
69. Юнг, К.Г. Психология бессознательного [Текст] / К.Г. Юнг. – Москва: Канон, 1994. – 320 с.
70. Юрченко, И.С. Социальная адаптация детей к школе / И.С.Юрченко // Проблемы психологической адаптации личности в разных видах жизнедеятельности: Материалы Всеукраинской научно-практической конференции молодых научных сотрудников, 13 апреля 2009 года. – Одесса: СМІЛ, 2009. – 274 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА

Таблица 1 - Методика «Шкала тревожности» Дж. Тейлора

1. Обычно я спокоен и вывести меня из себя нелегко.	да	нет
2. Мои нервы расстроены не более, чем у других людей.	да	нет
3. У меня редко бывают запоры.	да	нет
4. У меня редко бывают головные боли.	да	нет
5. Я редко устаю.	да	нет
6. Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым.	да	нет
7. Я уверен в себе.	да	нет
8. Практически я никогда не краснею.	да	нет
9. По сравнению со своими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком.	да	нет
10. Я краснею не чаще, чем другие.	да	нет
11. У меня редко бывает сердцебиение.	да	нет
12. Обычно мои руки достаточно теплые.	да	нет
13. Я застенчив не более чем другие.	да	нет
14. Мне не хватает уверенности в себе.	да	нет
15. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.	да	нет
16. У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.	да	нет
17. Мой желудок сильно беспокоит меня.	да	нет
18. У меня не хватает духа вынести все предстоящие трудности.	да	нет
19. Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие.	да	нет
20. Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.	да	нет
21. Мне нередко снятся кошмарные сны.	да	нет
22. Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что-либо сделать.	да	нет
23. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.	да	нет
24. Меня весьма тревожат возможные неудачи.	да	нет
25. Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничто не угрожает.	да	нет
26. Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-либо задании.	да	нет
27. Я работаю с большим напряжением.	да	нет
28. Я легко прихожу в замешательство.	да	нет
29. Почти все время испытываю тревогу из-за чего-либо.	да	нет
30. Я склонен принимать все слишком всерьез.	да	нет
31. Я часто плачу.	да	нет
32. Меня нередко мучают приступы рвоты и тошноты.	да	нет
33. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.	да	нет
34. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.	да	нет
35. Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.	да	нет
36. Мое материальное положение весьма беспокоит меня.	Да	Нет

Продолжение таблицы 1

37. Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить.	да	нет
38. У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.	да	нет
39. Временами, когда я нахожусь в замешательстве, У меня появляется сильная потливость, что очень смущает меня.	да	нет
40. Даже в холодные дни я легко потею.	да	нет
41. Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.	да	нет
42. Я - человек легко возбудимый.	да	нет
43. Временами я чувствую себя совершенно бесполезным.	да	нет
44. Порой мне кажется, что мои нервы сильно расшатаны, и я вот-вот выйду из себя.	да	нет
45. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.	да	нет
46. Я гораздо чувствительнее, чем большинство других людей.	да	нет
47. Я почти все время испытываю чувство голода.	да	нет
48. Иногда я расстраиваюсь из-за пустяков.	да	нет
49. Жизнь для меня связана с необычным напряжением.	да	нет
50. Ожидание всегда нервирует меня.	да	нет

Таблица 2 - Методика оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина

№п/п	Содержание	Нет, это не так	Пожалуй, так	верно	Совершенно верно
	ШКАЛА СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ (СТ)	1	2	3	4
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбуждён и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4
	ШКАЛА ЛИЧНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ (ЛТ)				
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя беззащитным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки, отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Таблица 3 - Методика «Шкала самооценки тревоги» (Шихана).

В течение последней недели, насколько Вас беспокоили...	Баллы оценки				
	1	2	3	4	5
1. Затруднение на вдохе, нехватка воздуха или учащённое дыхание	1	2	3	4	5
2. Ощущение удушья или комка в горле	1	2	3	4	5
3. Сердце скачет, колотиться, готово выскочить из груди	1	2	3	4	5
4. Загрудинная боль, неприятное чувство сдавления в груди	1	2	3	4	5
5. Профузная потливость (пот градом)	1	2	3	4	5
6. Слабость, приступы дурноты, головокружения	1	2	3	4	5
7. "Ватные, "не свои" ноги	1	2	3	4	5
8. Ощущение неустойчивости или потери равновесия	1	2	3	4	5
9. Тошнота или неприятные ощущения в животе	1	2	3	4	5
10. Ощущение того, что всё окружающее становится странным, нереальным, туманным или отстранённым	1	2	3	4	5
11. Ощущение, что всё плывёт, "нахожусь вне тела"	1	2	3	4	5
12. Покалывание или онемение в разных частях тела	1	2	3	4	5
13. Приливы жара или озноба	1	2	3	4	5
14. Дрожь (тремор)	1	2	3	4	5
15. Страх смерти или того, что сейчас может произойти что-то ужасное	1	2	3	4	5
16. Страх сойти с ума или потери самообладания	1	2	3	4	5
17. Внезапные приступы тревоги, сопровождающиеся тремя или более из вышеперечисленных признаков, возникающие непосредственно перед и при попадании в ситуацию, которая, по Вашему опыту, может вызвать приступ	1	2	3	4	5
18. Внезапные неожиданные приступы тревоги, сопровождающиеся тремя или более из вышеперечисленных признаков, возникающие по незначительным поводам или без повода (т.е., когда Вы НЕ находитесь в ситуации, которая, по Вашему опыту, может вызвать приступ)	1	2	3	4	5
19. Внезапные неожиданные приступы, сопровождающиеся только одним или двумя из вышеперечисленных признаков, возникающие по незначительным поводам или без повода (т.е. , когда Вы НЕ находитесь в ситуации, которая, по Вашему опыту, может вызвать приступ)	1	2	3	4	5
20. Периоды тревоги, нарастающей по мере того, как Вы готовитесь сделать что-то, что, по Вашему опыту, может вызвать тревогу, причём более сильную, чем ту, что в таких случаях испытывает большинство людей	1	2	3	4	5

Продолжение таблицы 3

21. Избегание пугающих вас ситуаций	1	2	3	4	5
22. Состояние зависимости от других людей	1	2	3	4	5
23. Напряжённость и неспособность расслабиться	1	2	3	4	5
24. Тревога, "нервозность", беспокойство	1	2	3	4	5
25. Приступы повышенной чувствительности к звуку, свету и прикосновению	1	2	3	4	5
26. Приступы поноса	1	2	3	4	5
27. Чрезмерное беспокойство о собственном здоровье	1	2	3	4	5
28. Ощущение усталости, слабости и повышенной истощаемости		2	3	4	5
29. Головные боли или боли в шее	1	2	3	4	5
30. Трудности засыпания	1	2	3	4	5
31. Просыпания среди ночи или беспокойный сон	1	2	3	4	5
32. Неожиданные периоды депрессии, возникающие по незначительным поводам или без повода	1	2	3	4	5
33. Перепады настроения и эмоций, которые в основном зависят от того, что происходит вокруг Вас	1	2	3	4	5
34. Повторяющиеся и неотступные представления, мысли, импульсы или образы, которые Вам кажутся тягостными, противными, бессмысленными или отталкивающими	1	2	3	4	5
35. Повторение одного и того же действия как ритуала, например, повторные перепроверки, перемывание и пересчёт при отсутствии в этом действии необходимости	1	2	3	4	5

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА

Таблица 4 - Диагностика уровня тревожности студентов колледжа
(методика «Шкала тревожности Дж. Тейлора»)

№	Код испытуемого	Баллы	Уровень
1	Пр.Д.	11	Средний с тенденцией к низкому
2	Ман.М.	18	средний с тенденцией к высокому
3	Пол.Т.	12	Средний с тенденцией к низкому
4	Род.К.	20	средний с тенденцией к высокому
5	Ш.М.	19	средний с тенденцией к высокому
6	Т.Е.	21	средний с тенденцией к высокому
7	Сев.В.	7	Средний с тенденцией к низкому
8	В.С.	23	средний с тенденцией к высокому
9	К.А.	24	средний с тенденцией к высокому
10	З.А.	15	средний с тенденцией к высокому
11	К.Р.	20	средний с тенденцией к высокому
12	Е.А.	20	средний с тенденцией к высокому
13	А.Д.	18	средний с тенденцией к высокому
14	К.Ан.	16	средний с тенденцией к высокому
15	Х.Р.	23	средний с тенденцией к высокому
16	Г.А.	32	Высокий уровень
17	Ш.П.	17	средний с тенденцией к высокому

Высокий уровень – 6% (1 человек); средний уровень с тенденцией к высокому – 76% (13 человек); средний уровень с тенденцией к низкому – 18% (3 человека); низкий уровень – не выявлен.

Таблица 5 - Методика оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина

№	Код испытуемого	Баллы СТ	Уровень	Баллы ЛТ	Уровень
1	Пр.Д.	34	средняя	30	средняя
2	Ман.М.	33	средняя	49	высокая
3	Пол.Т.	44	средняя	34	средняя
4	Род.К.	51	высокая	60	высокая
5	Ш.М.	42	средняя	41	средняя
6	Т.Е.	33	средняя	43	средняя
7	Сев.В.	43	средняя	35	средняя
8	В.С.	43	средняя	44	средняя
9	К.А.	55	высокая	55	высокая
10	З.А.	33	средняя	40	средняя
11	К.Р.	32	средняя	29	низкая
12	Е.А.	52	высокая	56	высокая
13	А.Д.	53	высокая	43	высокая
14	К.Ан.	34	средняя	34	средняя
15	Х.Р.	40	средняя	32	средняя
16	Г.А.	49	высокая	43	средняя
17	Ш.П.	41	средняя	34	средняя

СТ: высокий уровень – 30% (5 человек); средний уровень – 70% (12 человек); низкий уровень – не выявлен.

ЛТ: высокий уровень – 30% (5 человек); средний уровень – 65% (11 человек); низкий уровень – 5% (1 человек).

Таблица 6 - Результаты диагностики по методике «Шкала самооценки тревоги» (Шихана)

№	Код испытуемого	Баллы	Уровень
1	Пр.Д.	11	низкий
2	Ман.М.	21	средний
3	Пол.Т.	63	высокий
4	Род.К.	32	средний
5	Ш.М.	31	средний
6	Т.Е.	51	высокий
7	Сев.В.	12	низкий
8	В.С.	32	средний
9	К.А.	50	высокий
10	З.А.	8	низкий
11	К.Р.	4	низкий
12	Е.А.	33	средний
13	А.Д.	27	средний
14	К.Ан.	11	низкий
15	Х.Р.	29	средний
16	Г.А.	60	высокий
17	Ш.П.	15	низкий

Высокий уровень – 24% (4 человек); средний уровень – 41% (7 человек); низкий уровень – 35% (6 человек).

Таблица 7 – Обобщенные результаты диагностик ситуативной тревожности студентов по трем методикам

№	Код испытуемого	Методика 1 «Шкала тревожности» Дж.Тейлора	Методика 2 Методика оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина.		Методика 3 «Шкала самооценки тревоги» (Шихана)	Общий уровень
			Ситуативная тревожность	Личностная тревожность		
1	Пр.Д.	Средний с тенденцией к низкому	средняя	средняя	низкий	средний
2	Ман.М.	средний с тенденцией к высокому	средняя	высокая	средний	высокий
3	Пол.Т.	Средний с тенденцией к низкому	средняя	средняя	высокий	средний
4	Род.К.	средний с тенденцией к высокому	высокая	высокая	средний	высокий
5	Ш.М.	средний с тенденцией к высокому	средняя	средняя	средний	средний
6	Т.Е.	средний с тенденцией к высокому	средняя	средняя	высокий	средний
7	Сев.В.	Средний с тенденцией к низкому	средняя	средняя	низкий	средний
8	В.С.	средний с тенденцией к высокому	средняя	средняя	средний	средний
9	К.А.	средний с тенденцией к высокому	высокая	высокая	высокий	высокий
10	З.А.	средний с тенденцией к высокому	средняя	средняя	низкий	средний
11	К.Р.	средний с тенденцией к высокому	средняя	низкая	низкий	средний
12	Е.А.	средний с тенденцией к высокому	высокая	высокая	средний	высокий
13	А.Д.	средний с тенденцией к высокому	высокая	высокая	средний	высокий
14	К.Ан.	средний с тенденцией к высокому	средняя	средняя	низкий	средний
15	Х.Р.	средний с тенденцией к высокому	средняя	средняя	средний	средний
16	Г.А.	Высокий уровень	высокая	средняя	высокий	высокий
17	Ш.П.	средний с тенденцией к высокому	средняя	средняя	низкий	средний

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа коррекции ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА

1 занятие.

Упражнение 1 «Здравствуй, я рад видеть тебя!»

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

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

Упражнение 2 «Знакомство с целями тренинга»

Время выполнения 20 минут

Цель упражнения: Знакомство с целями тренинга.

Инструкция: Сейчас я познакомлю вас с целями нашего тренинга.

Ход упражнения: Ведущий знакомит участников с целями тренинга.

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

Упражнение 3 «Выработка правил поведения на занятиях»

Время выполнения 20 минут

Цель упражнения: Принятие правил работы в группе.

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

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

7) Мы уважаем мнение тренера и считаем его членом своей группы.

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

Вопросы для обсуждения: Всех ли устраивают данные правила?

Упражнение 4 «Установление дистанции»

Время выполнения 20 минут

Цель упражнения: Определение личного расстояния в играх и упражнениях.

Инструкция: У каждого человека существует свое индивидуальное безопасное расстояние, на котором он чувствует себя в беседе с другими людьми наиболее комфортно.

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

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

Вопросы для обсуждения: Были ли трудности в определении расстояния?

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

Упражнение 5 «Хоровод»

Время 5 мин

Цель: Создать ритуал окончания занятий.

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

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

2 занятие.

Приветствие

Упражнение 1 «Какого цвета мое настроение?»

Время 10 мин

Цель: Положительный настрой на работу.

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

Ход упражнения: Участники по кругу рассказывают о своем настроении.

Упражнение 2 «Пустое место»

Время 15 мин

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

Инструкция: Сейчас вы делитесь на две равные группы. Одна сидит на стульях, вторая стоит перед ними, но перед одним участником остается пустое место. Задача участника без пары - переманить кого-нибудь на пустое место без слов и жестов, только взглядом.

Принявший приглашение занять пустое место перебегает на него. Оставшийся без пары становится ведущим и переманивает на освободившееся место любого другого участника.

Упражнение 3 «Великий мастер»

Время 20 мин

Цель: Актуализация представлений о своих сильных сторонах.

Инструкция: Каждый участник по кругу хвалит свои сильные стороны, начиная со слов:

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

Упражнение 4 «Аффирмации»

Время 15 мин

Цель: Формирование позитивных установок.

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

Я вижу хорошее во всем что меня окружает.

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

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

Я даю себе положительные установки.

Я чувствую уверенность в себе и внутреннюю силу.

Теперь подумайте о том, что вас не устраивает в жизни и сконструируйте позитивную установку, наподобие этих. По очереди озвучьте их, если понадобится мы их доработаем.

Далее повторим их так же мысленно по три раза.

Упражнение 5 «Диалектика»

Время 20 мин

Цель: Выработка личных отношений к социальным ролям.

Инструкция: Выбирается какая-либо социальная роль: это может быть родитель, ребенок, учитель, учащийся, директор школы, кондуктор в автобусе, продавец в магазине и т.д.

Каждый по кругу высказывается: «Быть...хорошо, потому что..., а плохо, потому что...»

Можно обсудить несколько социальных ролей.

Рефлексия

Время 10 мин

Цель: Получение обратной связи.

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

Упражнение 6 «Хоровод»

Время 5 мин

Цель: Создать ритуал окончания занятий.

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

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

3 занятие.

Приветствие

Упражнение 1 «Ауторегуляция дыхания»

Время 20 мин

Цель упражнения: успокоение, снятие психического и мышечного напряжения

Инструкция: Примите позу сидя или откиньтесь назад на спинку стула, закройте глаза.

Сейчас я приведу вам не которые примеры, мы сразу будем их отрабатывать. С помощью глубокого и спокойного ауторегулируемого дыхания можно предупредить перепады настроения. Увеличение продолжительности выдоха способствует успокоению и полной

релаксации. Чем медленнее и глубже, спокойнее и ритмичнее мы дышим, чем скорее мы привыкнем к этому способу дыхания, тем скорее он станет составной частью нашей жизни.

Обратите внимание на свое дыхание. Дыхание человека очень тесно связано с эмоциями и настроением.

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

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

Снятие мышечного напряжения:

1. Пожатие плечами
2. Вращение головой
3. Разминка для мышц лица (гримасы)

Упражнение 2 «Портрет смелого человека»

Время 20 мин

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

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

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

Упражнение 3 «Бумажные мячики»

Время 10 мин

Цель: Достижение эмоциональной разрядки.

Инструкция: Сейчас мы сделаем из старых газет мячики. Группа делится пополам и выстраивается в две линии на расстоянии 4-5 метров друг напротив друга. На полу кладется планка «граница», за которую переступать нельзя, иначе можно оказаться в стане противника.

По моей команде все бросают свои мячики в сторону «противника». Задача: перебросить все мячи через границу. По команде «Стоп» участники перестают бросаться мячами. Выигрывает та команда, на стороне которой оказалось меньше мячей.

Рефлексия

Упражнение 4 «Хоровод»

Время 5 мин

Цель: Создать ритуал окончания занятий.

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

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

4 занятие.

Приветствие

Упражнение 1 «Спутанные цепочки»

Время 10 мин

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

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

Разрешается изменение положения кистей без расцепления рук.

Упражнение 2 «Чужие рисунки»

Время 20 мин

Цель: предоставить детям возможность обсудить свои и чужие страхи.

Каждый ребенок рисует свой страх. Педагог-психолог вывешивает рисунки на доске.

Дети рассматривают их и по очереди рассказывают, что они нарисовали и чего боятся.

Упражнение 3 «Король и королева»

Время 20 мин

Ход упражнения: Участники выбирают из своей группы двух человек на роль короля и королевы. Они рассаживаются на импровизированный трон (желательно с возвышением).

Задача остальных участников – подойти и поприветствовать отдельно короля и королеву.

Форма приветствия может быть любой. «Монархи» также приветствуют участников.

Упражнение 4 «Избавление от тревог»

Время 10 мин

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

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

Рефлексия

Упражнение 5 «Хоровод»

Время 5 мин

Цель: Создать ритуал окончания занятий.

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

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

5 занятие.

Приветствие

Упражнение 1 «Мой выбор»

Время 15 мин

Цель: Развитие способности самоопределения.

Инструкция: Вы опять приходите в магазин, но выбирать придется не предметы, а социальные роли, будущие профессии. Я буду продавцом, который записывает на карточках, по желанию каждого участника, его будущую профессию или социальную роль и отдаю ее «покупателю».

Разрешается выбрать несколько профессий. Когда все побывают в «магазине», вы объясняете свой выбор.

Упражнение 2 «Прекрасный ужасный рисунок»

Время 20 мин

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

Так лист проходит весь круг. Рисунок возвращается первому автору.

Упражнение 3 «Гусеница»

Время 15 мин

Цель: Снятие эмоционального напряжения.

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

Упражнение 4 «Коробка переживаний»

Время 15 мин

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

Рефлексия

Упражнение 5 «Хоровод»

Время 5 мин

Цель: Создать ритуал окончания занятий.

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

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

6 занятие.

Приветствие.

Упражнение 1 «Книга»

Время 10 мин

Инструкция: Необходимо представить себя книгой, лежащей на столе (либо любым другим предметом, находящимся в поле зрения). Следует обстоятельно сконструировать в сознании внутреннее «самочувствие» книги – ее покой, положение на столе, защищающую от внешних воздействий обложку, страницы. Кроме этого, постарайтесь мысленно как бы «от лица книги» увидеть комнату и расположенные в ней предметы: карандаши, ручки, бумагу, тетради, стул, книжный шкаф и т.д.

Упражнение 2 «Преграды»

Время 15 мин

Цель: Развитие способности к прогнозированию ситуации.

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

Упражнение 3 «Боюська»

Время 15 мин

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

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

Упражнение 4 «Судно, на котором я плыву»

Время 25 минут

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

Инструкция: Примите позу сидя или откиньтесь назад на спинку стула, займите такое положение, которое кажется вам наиболее комфортным. Закройте глаза и до конца упражнения не открывайте их и не шевелитесь. Ваше тело начинает постепенно расслабляться. Вы чувствуете, как исчезает напряжение в мышцах. С каждым произносимым словом каждый мускул тела все больше наполняется ощущением покоя и приятной вялости. Ваше дыхание ровное, спокойное. Воздух свободно заполняет легкие и легко покидает их. Сердце бьется четко, ритмично. Обратите свой внутренний взор к пальцам правой руки. Кончики пальцев правой руки как будто касаются поверхности теплой воды. Вы чувствуете пульсацию в кончиках пальцев. Возникает ощущение, что рука постепенно погружается в теплую воду. Эта волшебная вода омывает вашу правую кисть, расслабляет ее и поднимается вверх по руке... До локтя... Еще выше... Вот уже вся ваша рука погружается в приятную теплоту, расслабляется...

По венам и артериям правой руки бежит свежая обновленная кровь, даруя ей отдых и питая новыми силами... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично... А теперь ваш внутренний взор обращается к пальцам левой руки. (Текст, приведенный выше, полностью повторяется для левой руки. В конце обязательно дается установка относительно дыхания и сердца.). Обратите луч своего внимания к ногам. Ступни расслабляются. Они чувствуют приятное тепло, напоминающее тепло от огня, горящего в камине. Ощущение такое, как будто ваши ноги стоят на каминной решетке. Доброе, ласковое тепло поднимается по ногам

вверх, даря живительное расслабление и отдых мышцам... Напряжение исчезает... И вот уже мышцы

ног расслабляются - от кончиков пальцев до бедра... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично... Есть еще один источник тепла в вашем теле. Он - в районе солнечного сплетения. Словно маленькое солнышко пропитывает своими животворящими лучами ваши внутренние органы и дарит им здоровье, помогает лучше функционировать...

Расправляются, расслабляются мышцы живота и груди... По всему телу распространяется приятное расслабляющее тепло, которое создает ощущение покоя и отдыха... Исчезает напряжение в плечах, в шейном отделе, в нижней части затылка... Вы чувствуете, как скопившееся здесь напряжение растворяется и исчезает... Уходит... Если вы лежите, то ваша спина ощущает добрую силу земли через поверхность, на которой вы лежите... Эта сила позволяет вам расслабиться и вливает в ваше расслабленное тело новую, свежую энергию...

Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично... Теперь ваш внутренний взор обращается к лицу. Расслабляются мышцы лица... Уходит напряжение из скул... Из челюстей... Губы становятся мягкими и податливыми... Разглаживаются морщинки на лбу...

Веки перестают подрагивать... Они просто сомкнуты и неподвижны... Все мышцы лица расслаблены... Легкий, прохладный ветерок омывает ваше лицо... Он приятен и добр этот воздушный поцелуй... Воздух несет вам свою целебную энергию... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично... Все ваше тело наслаждается полным покоем...

Напряжение спадает, растворяется, уходит... Усталость улетучивается... Вас наполняет сладостное ощущение отдыха, расслабленности, покоя... Покоя, наполняющего вас новыми силами, свежей и чистой энергией... Вы расслаблены и свободны. Вы можете

оказаться там, где вам хочется быть. Там, где вам хорошо. Для кого-то, может быть, это его собственный дом, для кого-то - это уголок двора, где он любил прятаться в детстве. А для кого-то просто полянка в летнем лесу, где можно валяться в траве и увидеть над собой ослепительную голубизну...

Побудьте немного в этом месте. Напитайтесь позитивной энергией этого дорогого для вас места... А теперь пойдём дальше... Вы не торопясь идёте по дороге и вот уже слышите шум моря - волны накатываются на берег и снова отбегают. И этот звук нельзя спутать ни с чем.

Ещё поворот, и перед вами всю ширь, в полмира - вечно подвижная поверхность моря. Звук прибоя здесь слышен гораздо отчетливее, вы чувствуете на губах солёный привкус брызг и видите порт, полный кораблей. Каких только судов здесь нет! Смешались времена и страны в этом волшебном порту. Тут и огромные современные океанские лайнеры, и индейские челноки, выдолбленные из ствола дерева, и древнегреческие пироги, и галеоны испанских конкистадоров, и пиратские шхуны, и катера, и яхты, и рыбацкие баркасы, и изящные бригантины, и плоскодонки, и катамараны. Вплоть до атомоходов, авианосцев и «Наутилуса» капитана Немо... Вы идёте вдоль пирсов и любуетесь всем этим разнообразием форм, красок, оснасток. Знайте, что любое из этих судов может стать вашим. Выберите себе то, что наиболее подходит вам, что нравится вам, что отвечает вашим потребностям и представлениям о нужном именно вам судне... Осмотрите внимательно то, что вы выбрали. Это громадный фрегат или обычная парусная лодка? А может быть, лёгкий моторный катер? Какова форма этого судна?

Обтекаемая, устремлённая вперед, рассчитанная на скорость? Или это тяжеловесная, но прочная конструкция, способная выдержать любой шторм? В какой цвет окрашены борта вашего судна? Есть ли у него якорь? А может быть, он вам совсем не нужен? Прочитайте надпись на борту корабля. Каково его название? Какими буквами написано это название?

Взойдите на ваше судно. Кто встречает вас там? Или на борту никого нет? Как выглядит встречающий? Прислушайтесь: он что-то говорит вам... Осмотрите судно изнутри. Если это достаточно большой корабль, не торопясь обойдите его. Загляните в каюты и в рубку...

Подымитесь на капитанский мостик... Прогуляйтесь по палубам, спуститесь в трюм... Что вы увидели во всех этих частях своего судна? Зайдите в каюту, которую будете занимать вы. Или просто определите какое-то место для себя на своем судне. Посмотрите - здесь лежит сложенный в несколько раз лист бумаги. Разверните его. Это карта. На ней обозначена цель вашего первого плавания. Что это за цель? Есть ли название пункта назначения? Отправляйтесь в свое плавание. Ваше судно покидает порт... Все дальше и дальше берег... Вот уже и скрылись за горизонтом верхушки самых высоких мачт кораблей, оставшихся в порту. Вы в море на своем судне, вы сами выбрали свой путь в этом безбрежном морском пространстве...

Вы двигаетесь к своей цели... Далеко ли она? Что вас ждет на пути? Не знаю... Сейчас вы увидите продолжение своего фильма о собственном плавании. Смотрите... Но пора сделать остановку в нашем плавании. Направьте свое судно в ближайшую гавань... Вот и завершается на сегодня ваше путешествие. Вы спускаетесь по трапу. Прежде чем уйти, оглянитесь, посмотрите еще раз на свое судно, запомните, каким вы оставляете его сегодня. Наверное, вы еще не раз будете возвращаться на него, чтобы продолжать и дальше свое плавание. Помните, что оно будет всегда ждать вас у пирса... Вы уходите дальше и дальше от своего судна... И вновь переноситесь сюда, в эту комнату, начинаете ощущать свое тело... Сейчас я начну считать от семи до одного. С каждой следующей цифрой вы станете все больше выходить из состояния расслабленности - вплоть до того момента, когда я назову цифру «один» и вы встанете отдохнувшими, бодрыми, полными новых сил и энергии. С этого момента голос ведущего должен также становиться более бодрым, звучным, эмоциональным.

Однако спешить здесь не нужно. Итак, семь... Вы чувствуете, как к вам возвращается ощущение собственного тела... Вялость и апатия отступают. Вы начинаете возвращаться в свое нормальное состояние.

Шесть... Ваши мышцы наполняются силой и энергией... Вы пока неподвижны, но пройдет несколько мгновений, и вы сможете легко встать и начать двигаться... Пять... Сохраняется состояние спокойствия, но оно начинает наполняться ощущением силы и возможности действовать... Расслабленность заменяется собранностью... Четыре. Вы чувствуете, что окончательно пришли в себя и уже готовы к проявлению активности. Бодрость и энергия все больше наполняют вас. Три. Пошевелите ступнями. Вы полностью чувствуете свои ноги и способны легко напрячь мышцы. Пошевелите пальцами рук. Медленно сожмите пальцы в кулак. Два. Не открывая глаз, поворочайте головой. Вы бодры, наполнены силой и энергией.

Вы хорошо отдохнули. Вы спокойны и уверены в себе. Один. Открыли глаза. Встали. Не делайте это слишком быстро.

Ход упражнения: Участники сидят на стульях и следуют инструкции

Вопросы для обсуждения: Какое судно вы выбрали для своего плавания? Опишите его. В какой цвет оно оказалось окрашенным? Как оно называется? Встретил ли вас кто-либо на борту судна? Что сказал вам встречающий? Что любопытного обнаружили вы при осмотре судна?

Какова цель вашего плавания, зафиксированная на карте? Увидели ли вы название конечного пункта? Какая стояла погода при вашем выходе из порта? Что произошло с вами во время плавания?

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

Рефлексия

Упражнение 5 «Хоровод»

Время 5 мин

Цель: Создать ритуал окончания занятий.

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

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

7 занятие.

Приветствие.

Упражнение 1 «Часы»

Время 10 мин

Цель: тренировка внимания и рабочего самочувствия.

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

Если бы это был циферблат больших часов, а каждый из вас – определенным «звучащим» часом, то как можно было бы отбить на этих часах время? Сейчас ровно 11 часов.

Цифра 11, ударьте в ладоши, затем цифра 12 – спойте: «бам-мм!» Так и расположены стрелки в это время: одна на одиннадцати, другая на двенадцати. Сначала озвучивается показание маленькой стрелки (хлопок), показание большой стрелки при озвучивании часов должно быть вторым (звук колокола).

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

Упражнение 2 «Ассоциации»

Время 20 мин

Инструкция: Ведущий. Разбейтесь на группы, как мы делали это на первом занятии.

Обсудите в группе и запишите, с чем у каждого из вас ассоциируется слово «экзамен».

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

Упражнение 3 «Эксперимент»

Время 20 мин

Цель: научить самообладанию в стрессовых условиях.

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

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

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУ
ИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ

НоКАКТеперьВернутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕНестиЭТоГоСтрА
шНОНаПУганНОГоР

еБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО

наКонецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГУщиХ ног

Дискуссия

Целесообразно обсудить следующие вопросы:

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

Упражнение 4 «Волевое дыхание»

Время 5 мин

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

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

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

Рефлексия

Упражнение 5 «Хоровод»

Время 5 мин

Цель: Создать ритуал окончания занятий.

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

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

8 занятие.

Приветствие.

Упражнение 1 «Колпак»

Время 10 мин

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

Ведущий. Есть такая скороговорка: «Колпак мой треугольный. Треугольный мой колпак.

А если не треугольный, то это не мой колпак». Повторите ее за мной, но вместо слова «колпак» дважды, в соответствии с количеством слогов в слове, слегка похлопайте себя по голове, а само слово не произносите. Далее замените жестом следующее по порядку слово – «мой». Вместо

слова «мой» покажите на себя. Текст произносится теперь уже с двумя изменениями. Так последовательно меняются на жесты все остальные слова, причем слово «треугольный» заменяется в два приема. Сначала вместо слога «тре-» все выбрасывают по три пальца вперед, а потом вместо оставшейся части слова «угольный» каждый выпячивает локоть.

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

Мини-лекция «Как управлять своими эмоциями»

Время 10 мин

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

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

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

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

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

Упражнение 2 «Строим город»

Время 20 мин

Цель: Актуализация жизненных целей.

Инструкция: Вам всем вместе предлагается нарисовать город, в котором вам хотелось бы жить. Каждое строение этого города должно

носить название их мечты. Пусть в этом городе будут дворцы и парки, стадионы и зоны отдыха - все, что можно придумать и изобразить.

Нужно дать название городу. Этот город вы должны строить все вместе и каждый для себя.

Важно идти к намеченной цели и не бояться трудностей в пути.

Упражнение 3 «Мысленная картина»

Время 10 мин

Цель: обучение визуализации для достижения нервно-мышечного расслабления.

Инструкция

1) Сядьте поудобнее, не напрягая мышц. Не скрещивайте руки, ноги или кисти рук.

Отдыхайте, дайте вашему телу расслабиться.

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

3) Выдохните плавно, тоже через нос, пока полностью не освободите легкие.

Попробуйте делать это ритмично. Не сжимайте и не выдыхайте все разом.

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

Рефлексия

Упражнение 5 «Хоровод»

Время 5 мин

Цель: Создать ритуал окончания занятий.

Инструкция: С помощью ритуала мы будем напоминать друг другу, что мы единая группа, у нас есть свои правила, которые мы выполняем,

что мы очень дружны. От этого упражнения у нас должно появиться хорошее настроение.

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

9 занятие.

Приветствие

Упражнение 1 «Подари улыбку»

Время 5 мин

Цель: Создание доброжелательной рабочей обстановки.

Инструкция: Участники по часовой стрелке по кругу дарят соседу слева улыбку.

Причем, одаривая улыбкой, нужно посмотреть в глаза партнеру.

Мини-лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения»

Время 5 мин

Когда вы отдыхаете между занятиями во время подготовки к экзаменам, иногда важно потратить на это мало времени, но отдохнуть максимально. Я перечислю некоторые способы, а

вы можете выбрать те, которые подойдут вам. Вот эти способы:

- контрастный душ;

- стирка белья;

- мытье посуды;

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

- потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню;

- погулять в тихом месте на природе.

Упражнение 2 «Стряхни»

Время 10 мин

Цель: научить избавляться от мешающих и неприятных эмоций.

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

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

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

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

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

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

Обсуждение

Как изменилось ваше самочувствие после выполнения задания?

Упражнение 3 «Ассоциации»

Время 15 мин

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

Инструкция: Один доброволец выходит из комнаты. Оставшиеся выбирают участника, которого они загадают. Ведущий возвращается, ему дается три попытки отгадать, кого вы загадали, ему можно задать три

вопроса, с кем или чем ассоциируется загаданный член группы: с каким праздником, с каким животным или растением, с каким предметом или проявлением природы. Если и после третьей попытки не удалось определить загаданного участника, то дается дополнительный вопрос, который не должен касаться имени или физических характеристик. Если последняя попытка вновь оказалась нерезультативной, водящий сдается, а вы открываете имя того, кого ему нужно было разгадать.

Рефлексия

Упражнение 5 «Хоровод»

Время 5 мин

Цель: Создать ритуал окончания занятий.

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

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

10 занятие.

Приветствие

Упражнение 1 «Ящик Пандоры»

Время 20 мин

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

Инструкция: Всем знакома легенда о ящике Пандоры. Ребятам следует напомнить, что, по этой легенде, все несчастья, преследовавшие людей, боги заперли в ящик, который было запрещено открывать. Пандора нарушила запрет богов, приоткрыла ящик, и все несчастья и беды обрушились на людей. Задача: сделать свой «ящик Пандоры». Вам предлагается на листах написать все то, что мешает вам построить город своей мечты, каждому в отдельности. Затем эти препятствия нужно

положить в «ящик Пандоры» и закрыть его, но важно продолжать помнить, что может вам помешать. «Ящик Пандоры» передается мне, и все вместе договариваемся, когда можно будет его приоткрыть, в какое время можно устранить помехи, мешающие вам строить мечту. На ящике пишется дата вскрытия. Когда дата подойдет, ящик можно будет вскрыть, записки передать авторам, а они сами решат, окончательно ли они избавились от помех, или еще стоит поработать над собой.

Упражнение 2 «Защитный амулет»

Цель: снижение психоэмоционального напряжения.

Время 40 мин

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

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

Вопросы:

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

Упражнение 3 «Удачи на экзаменах!»

Время 5 мин

Цель: дать возможность учащимся поделиться мнениями о занятиях.

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

Упражнение 4 «Хоровод»

Время 5 мин

Цель: Создать ритуал окончания занятий.

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

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

Прощание. Аплодисменты друг другу

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования после реализации программы психолого-педагогической коррекции.

Таблица 8 - Диагностика уровня тревожности студентов колледжа (методика «Шкала тревожности Дж. Тейлора»)

№	Код испытуемого	Баллы	Уровень
1	Пр.Д.	11	Средний с тенденцией к низкому
2	Ман.М.	18	Средний с тенденцией к низкому
3	Пол.Т.	12	Средний с тенденцией к низкому
4	Род.К.	20	средний с тенденцией к высокому
5	Ш.М.	19	средний с тенденцией к высокому
6	Т.Е.	21	средний с тенденцией к высокому
7	Сев.В.	7	низкий
8	В.С.	23	средний с тенденцией к высокому
9	К.А.	24	средний с тенденцией к высокому
10	З.А.	15	средний с тенденцией к высокому
11	К.Р.	20	средний с тенденцией к высокому
12	Е.А.	20	средний с тенденцией к высокому
13	А.Д.	18	средний с тенденцией к высокому
14	К.Ан.	16	средний с тенденцией к высокому
15	Х.Р.	23	средний с тенденцией к высокому
16	Г.А.	32	средний с тенденцией к высокому
17	Ш.П.	17	средний с тенденцией к высокому

Высокий уровень – не выявлен; средний уровень с тенденцией к высокому – 59% (10 человек); средний уровень с тенденцией к низкому – 35% (6 человека); низкий уровень – 6% (1 человек)

Таблица 9 - Методика оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина

№	Код испытуемого	Баллы СТ	Уровень	Баллы ЛТ	Уровень
1	Пр.Д.	34	средняя	30	средняя
2	Ман.М.	33	средняя	49	высокая
3	Пол.Т.	44	средняя	34	средняя
4	Род.К.	51	высокая	60	высокая
5	Ш.М.	42	средняя	41	средняя
6	Т.Е.	33	средняя	43	средняя
7	Сев.В.	43	средняя	35	средняя
8	В.С.	43	средняя	44	средняя
9	К.А.	55	высокая	55	высокая
10	З.А.	33	средняя	40	средняя
11	К.Р.	32	средняя	29	низкая
12	Е.А.	52	высокая	56	высокая
13	А.Д.	53	высокая	43	высокая
14	К.Ан.	34	средняя	34	средняя
15	Х.Р.	40	средняя	32	средняя
16	Г.А.	49	высокая	43	средняя
17	Ш.П.	41	средняя	34	средняя

СТ: высокий уровень – 18% (3 человек); средний уровень – 76% (13 человек); низкий уровень – 6% (1 человек).

ЛТ: высокий уровень – 6% (1 человек); средний уровень – 76% (13 человек); низкий уровень – 18% (3 человек).

Таблица 10 - Результаты диагностики по методике «Шкала самооценки тревоги» (Шихана)

№	Код испытуемого	Баллы	Уровень
1	Пр.Д.	11	низкий
2	Ман.М.	21	средний
3	Пол.Т.	63	высокий
4	Род.К.	32	средний
5	Ш.М.	31	средний
6	Т.Е.	51	высокий
7	Сев.В.	12	низкий
8	В.С.	32	средний
9	К.А.	50	высокий
10	З.А.	8	низкий
11	К.Р.	4	низкий
12	Е.А.	33	средний
13	А.Д.	27	средний
14	К.Ан.	11	низкий
15	Х.Р.	29	средний
16	Г.А.	60	высокий
17	Ш.П.	15	низкий

Высокий уровень – 18% (3 человек); средний уровень – 41% (7 человек); низкий уровень – 41% (7 человек).

Математическая обработка данных

Расчет T-критерия Ф. Вилкоксона.

Было выполнено:

- 1) Составлен список испытуемых.
- 2) Была вычислена разность между индивидуальными значениями во втором и первом замерах
т.е. до и после проведения психолого – педагогической коррекции.
- 3) Было определено, что «нетипичным» сдвигом будет считаться нулевое значение, были сформулированы гипотезы.
- 4) Были переведены разности в абсолютные величины и записаны отдельным столбцом.
- 5) Проранжированы абсолютные величины разностей, начисляя меньшему значению меньший ранг.
- 6) Проверено совпадение полученной суммы рангов с расчетной.
- 7) Отмечены ранги, соответствующие сдвигам в «нетипичном» направлении.
- 8) Подсчитаны сумма этих рангов по формуле:
$$T = \sum$$
 где – ранговые значения сдвигов с более редким знаком.
- 9) Определено критические значения T для данного n по таблице.
Если меньше или равен ,сдвиг в «типичную» сторону по интенсивности достоверно преобладает.

Таблица 11 - Математическая обработка данных

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

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Технологическая карта внедрения результатов исследования
психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов
колледжа при подготовке к ГИА

Таблица 12 - Технологическая карта внедрения результатов исследования

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственные
1	2	3	4	5	6	7
1-й этап: «Целеполагание внедрения инновационной технологии по коррекции ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА».						
1.1. Изучить документы по предмету внедрения (Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА).	Изучение нормативной документации, ФЗ и Законов РФ, Постановлений Правительства РФ в области образования и безопасности среды и личности в РФ.	Обсуждение, анализ, изучение документации и нормативных источников по теме, наблюдение	Анализ литературы, работа психологом в ОУ, осуществление психологического сопровождения учебно – воспитательного процесса в ОУ,	1	С 2018 г.	Психолог, социальный педагог, администрация ОУ
1.2. Поставить цели внедрения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА.	Выдвижение и обоснование целей внедрения программы.	Разработка «Дерева целей» исследования, обсуждение, разработка модели и программы, анализ материалов по цели внедрения Программы, работа психологической службы ОУ	Работа психологической службы ОУ, консультация с научным руководителем и администрацией ОУ, наблюдение, беседа	1	Сентябрь	Психолог, администрация ОУ

Продолжение таблицы 11

<p>1.3. Разработать этапы внедрения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у студентов колледжа при подготовке к ГИА.</p>	<p>Изучение и анализ содержания этапов внедрения программы, его задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности .</p>	<p>Анализ состояния ситуации проявления ситуативной тревожности подростков, анализ Модели и программы внедрения, анализ готовности ОУ к инновационной деятельности по внедрению Модели</p>	<p>Работа психологической службы ОУ, совещание, анализ документации, работа по составлению Программы внедрения</p>	<p>1</p>	<p>октябрь</p>	<p>Психолог, администрация ОУ</p>
<p>1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА .</p>	<p>Анализ уровня подготовленности пед. коллектива к внедрению инноваций, анализ работы ОУ по теме внедрения (психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА), подготовка методической базы внедрения программы.</p>	<p>Составление программы внедрения, анализ материалов готовности ОУ к инновационной деятельности</p>	<p>Административное совещание , педагогический совет, анализ документов, работа по составлению Программы внедрения</p>	<p>1</p>	<p>октябрь</p>	<p>Психолог, педагоги , администрация ОУ</p>
<p>2-й этап: «Формирование положительной психологической установки на внедрение Программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА».</p>						

Продолжение таблицы 11						
2.1. Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у администрации и ОУ и заинтересованных субъектов внедрения.	Формирование готовности внедрить программу в ОУ, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения.	Обоснование практической значимости внедрения, тренинги, беседы, обсуждения, популяризация идеи внедрения Программы	Индивидуальные беседы с заинтересованными субъектами внедрения Программы, работа психологической службы ОУ, участие в семинарах со смежной тематикой	1	Октябрь	Психолог, администрация ОУ
2.2. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения программы у педагогического коллектива ОУ.	Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий в ОУ и их значимости для ОУ, значимости и актуальности внедрения программы.	Беседы, обсуждения, семинары	Беседы, семинары, изучение передового опыта внедрения инновационных технологий в ОУ	Не менее 5	Сентябрь - ноябрь	Психолог, администрация ОУ
2.3. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения программы у заинтересованных субъектов вне ОУ.	Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий вне ОУ и их значимости для системы образования, значимости и актуальности внедрения	Методические выставки, семинары, консультации, научноисследовательская работа, конференции и конгрессы	Участие в конгрессах, конференциях, семинарах по теме внедрения, статьи	Не менее 5	Сентябрь - ноябрь	Психолог, администрация ОУ

	программы для психологической безопасности общества.					
2.4. Сформировать веру в свои силы по внедрению инновационной технологии в ОУ.	Анализ своего состояния по теме внедрения, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения, исследование психологического паспорта субъектов внедрения.	Постановка проблемы, обсуждение, тренинг, консультации с научным руководителем диссертационного исследования	Беседы, консультации и, самоанализ	1	Сентябрь – ноябрь	Психолог
3-й этап: «Изучение предмета внедрения «Программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА»						
3.1. Изучить необходимые материалы и документы о предмете внедрения (психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА).	Изучение материалов и документов о предмете внедрения инновационной программы и документации ОУ.	Фронтально	Семинары, работа литературой и информационными источниками	1	Декабрь	Психолог
3.2. Изучить сущность предмета внедрения инновационной программы в ОУ.	Освоение системного подхода в работе над темой изучения предмета внедрения, его задач, принципов, содержания,	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги (развития, готовности к инновационной деятельности)	1	2019 Январь	Психолог, администрация ОУ

	форм и методов					
3.3. Изучить методику внедрения темы программы.	Освоение системного подхода в работе над темой	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги (целеполагания, внедрения)	1	Февраль	Психолог, администрация ОУ
4-й этап: «Опережающее (пробное) освоение предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА».						
4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы.	Определение состава инициативной группы, организационная работа, исследование психологического портрета субъектов внедрения.	Наблюдение, анализ, консультирование, анкетирование, обсуждение	Работа психологической службы ОУ, тематические мероприятия, уроки	Не менее 6	Апрель	Психолог, администрация ОУ, научный руководитель диссертационного исследования
4.2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе.	Изучение теории предмета внедрения, теории систем и системного подхода, методики внедрения.	Самообразование, научноисследовательская работа, обсуждение	Беседы, консультации, работа психологической службы ОУ	1	Апрель	Психолог, администрация ОУ
4.3. Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения программы.	Анализ создания условий для опережающего внедрения инновационной программы.	Изучение состояния дел в ОУ по теме внедрения Программы, обсуждения, экспертная оценка, самооценка	Производственное собрание, анализ документации ОУ	1	Май	Психолог, администрация ОУ
4.4. Проверить методику внедрения программы.	Работа инициативной группы по новой методике.	Изучение состояния дел в ОУ, внесение изменений и	Посещение уроков, работа психологической	Не менее 5	1-е полугодие	Психолог, администрация

		дополнений в программу	службы ОУ, внеурочные формы работы			ОУ, инициативная группа по внедрению Программы
5-й этап: «Фронтальное освоение предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА».						
5.1. Мобилизовать педагогический коллектив ОУ на внедрение инновационной программы.	Анализ работы инициативной группы по внедрению программы.	Сообщение о результатах работы по внедрению программы, тренинги	Педагогический совет, работа психологической службы ОУ	1	сентябрь	Психолог, администрация ОУ, инициативная группа по внедрению Программы
5.2. Развить знания и умения, сформированные на предыдущем этапе.	Обновление знаний о предмете внедрения программы, теории систем и системного подхода, методики внедрения.	Обмен опытом внедрения инновационных программ, самообразование, тренинги (готовности к инновационной деятельности, саморегуляции), работа психологической службы ОУ	Наставничество, консультации, работа психологической службы ОУ, семинар	1	Сентябрь-октябрь	Психолог, администрация ОУ, инициативная группа по внедрению Программы
5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения инновационной программы.	Анализ состояния условий для фронтального внедрения программы в ОУ.	Изучение состояния дел в ОУ по теме внедрения Программы, обсуждения, работа психологичес	Работа психологической службы ОУ, производственное собрание, анализ	1	ноябрь	Психолог, администрация ОУ

		кой службы ОУ	документов в ОУ			
5.4. Освоить всем педагогическим коллективом предмет внедрения (Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА).	Фронтальное освоение программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА.	Наставничество, обмен опытом, анализ и корректировка технологии внедрения Программы	Работа психологической службы ОУ, пед. совет, консультации, работа метод. объединений	1	декабрь	Психолог, администрация ОУ
6-й этап: «Совершенствование работы над темой психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА»						
6.1. Совершенствовать знания и умения, которые были сформированы на предыдущем этапе.	Совершенствование знаний и умений по системному подходу.	Наставничество, обмен опытом, корректировка методики	Конференция, конгресс по теме внедрения, анализ материалов, работа психологической службы ОУ	1	2019 - Январь	Психолог, администрация ОУ
6.2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по внедрению программы.	Анализ зависимости конечного результата по 1-му полугодью от создания условий для внедрения программы.	Анализ состояния дел в ОУ по теме внедрения Программы, доклад	Совещание, анализ документации ОУ, работа психологической службы ОУ	1	Январь	Психолог, администрация ОУ
6.3. Совершенствовать методику	Формирование единого методического	Анализ состояния дел в ОУ по теме	Работа психологической	Не менее	Январь	Психолог, администрация

освоения внедрения программы.	обеспечения освоения внедрения программы.	внедрения Программы, методическая работа	службы ОУ, методическая работа	3	раль	т рация ОУ
7-й этап: «Распространение передового опыта освоения внедрения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов колледжа при подготовке к ГИА».						
7.1. Изучить и обобщить опыт внедрения инновационно й технологии.	Изучение и обобщение опыта работы ОУ по инновационно й технологии.	Наблюдение, изучение документов ОУ, посещение уроков	Работа психологи ческой службы ОУ, стенды, буклеты, внеурочн ые формы работы	Не ме нее 5	Фев раль - март	Психоло г, админис т рация ОУ
7.2. Осуществить наставничеств о над другими ОУ, которые приступят к внедрению программы.	Обучение психологов и педагогов других ОУ работе по внедрению программы.	Наставничест во, обмен опытом, консультации, семинары	Выступлен и е на семинарах, работа психологи ческой службы ОУ		Мар т - апре ль	Психоло г, админис т рация ОУ
7.3. Осуществить пропаганду передового опыта по внедрению программы в ОУ.	Пропаганда внедрения программы в районе/городе.	Выступления на семинарах. Конференция х, конгрессах, научная деятельность	Участие конференц и ях, конгрессах , написание статей и	1 - 3	май	Психоло г, админис т рация ОУ
7.4. Сохранить и углубить традиции работы над темой, которые сложались на предыдущих этапах.	Обсуждение динамики работы над темой, научная работа по теме внедрения программы.	Наблюдение, анализ, работа психологичес кой службы ОУ, научная деятельность	Семинары, написание научной работы, статей по теме внедрения Программ ы	Не ме нее 2	сент ябрь	Психоло г, админис т рация ОУ