



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ  
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Психологическая коррекция ситуативной тревожности студентов  
Монгольского государственного университета**

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

Проверка на объем заимствований:  
54,65 % авторского текста  
Работа \_\_\_\_\_ к защите  
рекомендована/не рекомендована  
«15» 10 2024 г.  
зав. кафедрой ТиПП  
О.А. Кондратьева Кондратьева О.А.

Выполнила:  
Студентка группы ОФ-410/227-4-1  
Ганболд Эрхэмжаргал Эрхэмжаргал  
Научный руководитель:  
канд. психол. наук, доцент кафедры ТиПП  
Рокицкая Юлия Александровна Ю.А. Рокицкая

Челябинск  
2024

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ МОНГОЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА .....	7
1.1 Теоретические подходы к проблеме ситуативной тревожности в отечественной и зарубежной психологии .....	7
1.2 Особенности проявления ситуативной тревожности у студентов....	15
1.3 Теоретическая обоснования модели психологической коррекции ситуативной тревожности монгольского государственного университета..	23
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ МОНГОЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА .....	32
2.1 Этапы, методы, методики исследования.....	32
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов .....	32
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ МОНГОЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА .....	41
3.1 Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших подростков.....	41
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования.....	48
3.3 Рекомендации по психологической коррекции для студентов по преодолению ситуативной тревожности студентов.....	53
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	57
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	60

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики ситуативной тревожности студентов монгольского государственного университета .....	65
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты констатирующего исследования ситуативной тревожности студентов монгольского государственного университета.....	69
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа психологической коррекции ситуативной тревожности студентов монгольского государственного университета....	71
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты формирующего эксперимента .....	82

## ВВЕДЕНИЕ

В последнее время проблема тревожности обостряется. Оно вызвано окружающими нас социальными влияниями, экономическими кризисами, политическими протестами, стихийными бедствиями и нестабильностью личной жизни.

Тревожность – психологическое состояние, для которого характерно необъяснимое чувство страха, беспокойства, ощущение неопределённости, ожидание отрицательных событий. При слабой выраженности рассматривается, как индивидуальная психологическая особенность, при усилении – как психическое расстройство.

Ситуативная тревожность играет важную роль в адаптации организма к окружающей среде, предупреждая об опасностях, которые могут грозить индивиду, и помогая готовиться к ним, чтобы избежать негативных последствий. Этот тип тревожности изменяется в зависимости от обстоятельств: она возрастает перед предстоящими стрессовыми событиями и снижается в остальное время.

Один из факторов, способствующих возникновению расстройств в психическом состоянии студентов, заключается в изменениях уровня личностной и ситуативной тревожности. Это проявляется в трудностях с усвоением учебного материала. Студенты могут испытывать различные невротические симптомы (такие как ухудшение памяти, внимания, повышенная утомляемость, вспыльчивость, раздражительность), которые чаще всего возникают во время экзаменационных сессий или периодов контроля за успеваемостью.

Когда мы проводили исследование среди монгольских студентов, мы узнали, что тревожность во многом зависит от среды, в которой живут люди, нестабильного состояния страны, экономических проблем и развития.

Теорию и исследования этих ученых я использовал в теории основной темы моего научного исследования В.М.Астапов, Д.Бернс, Л.Я.Божович,

Р.Б.Кеттел, Р.Мэй, Р.С.Немов, Э.В.Новикова, А.В.Петровский, А.М. Прихожан, К. Роджерс, С.Л. Рубинштейн, Г.К. Салливан, Ч. Спилберг, В.В. Суворова, Б. Филлипс, З. Фрейд и К. Хорни.

Вышеизложенное определило выбор темы выпускной квалификационной работы «Психологическая коррекция ситуативной тревожности студентов Монгольского государственного университета».

Цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы в психологической коррекции ситуативной тревожности студентов монгольского государственного университета.

Объект: ситуативная тревожность монгольского студентов.

Предмет: психологическая коррекция ситуативной тревожности Монгольского государственного университета

Гипотеза: Предполагается, что уровень ситуативной тревожности у студентов монгольского государственного университета снизится при разработке и внедрении программы психологической коррекции.

Задачи:

1. Проанализировать проблему ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях.
2. Проанализировать особенности ситуативной тревожности у студентов.
3. Теоретически обосновать модели психологической коррекции ситуативной тревожности монгольского государственного университета.
4. Описать этапы, методы, методики исследования ситуативной тревожности студентов.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования ситуативной тревожности студентов.
6. Разработать и реализовать программу психологической коррекции ситуативной тревожности студентов.
7. Выполнить анализ результатов опытно-экспериментального исследования.

8. Разработать рекомендации по психологической коррекции ситуативной тревожности для студентов.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ психолого-педагогической материалы по обобщению исследования ситуативной тревожности, модель, синтез.

2. Эмпирические: (Психодиагностическое тестирование)  
Методика определения уровня личностной и ситуативной тревожности Ч. Спилбергера, Ю.Л. Ханина, Методика измерения уровня тревожности Тейлора адаптация Т.А.Немчинова,

3. Математические статистики: Т-критерий Вилкоксона

База исследования: «Монгольский государственный медицинско-научный университет». Социально-медицинский факультет. Опрос был собран монгольских студентов, обучающихся в государственных университетах Российской Федерации.

Выборка: 35 студентов обучаются на 2 курсе социально-медицинского факультета в монгольском государственном университете.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ МОНГОЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

## 1.1 Теоретические подходы к проблеме ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях

Проблема тревожности является одной из самых особых позиций в областях современной психологии и вызваны эмоциональным неуравновешенностью, неуверенностью, беспокойством и страхами. Многие ученые занимались изучением проблемы тревожности. К числу некоторых зарубежных ученых, изучавших проблему тревожности, относится З. Фрейд, П. Тиллих, А. Эллис, Г. С. Салливан, Ч.Д. Спилберг, А. Бек, Р. Лазарус, К. Роджерс, К. Хорни, Э. Фромм и так далее. Но следующие учёные – это отечественные учёные, изучавшие проблему тревожности: А.М. Прихожан, Ф.Б. Березин, В.М. Астапов, В.Н. Мясищев, Л.И. Божович, Н.Д. Левитов, Т.А. Немчин, Ю.Л. Ханин, Н.И. Наенко и многие др.

Тревожность – это психологическая и духовная характеристика, которая проявляется непосредственно через телесные ощущения человека в самый важный момент.

Следует отметить, что термины "тревожность" и "тревога" в психологии очень похожи, но не идентичны.

Тревога – это «эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляемое в ожидании неблагоприятного развития событий» [9, с. 553].

Тревожность – это «склонность индивида к переживанию тревоги, характерная низким порогом появления тревоги» [9, с. 554].

Из представленных определений следует, что тревога является эмоциональным состоянием, в то время как тревожность представляет собой психическое свойство личности.

Зигмунд Фрейд был первым, кто выделил понятие тревожности. По З.Фрейду, тревога – это функция «Эго», которая предупреждает «Эго» о надвигающейся опасности и угрозах, а также помогает ему реагировать в такие ситуации безопасным, адаптивным, способом (ситуация опасности, угрозы) [8]. Основываясь на собственных размышлениях, Фрейд отмечал, что тревожность является реакцией на неизвестные, неопределенные угрозы.

З. Фрейд делил виды тревожности на реальный страх, невротическую тревожность, моральную тревожность.

Реальный страх - это состояние тревоги, которое связано с риском, который существует в внешнем мире. Невротическая тревожность - это состояние беспокойства, которое не поддается определению и не поддается контролю. Моральная тревожность, или «тревожность совести», является одной из разновидностей тревоги, которая связана с риском, исходящим от Супер-Эго.

По сфере возникновения различают [1]: Частную тревожность – тревожность в какой-либо отдельной сфере, связанную с чем-то постоянным (школьная, экзаменационная, межличностная тревожность и т. п.); Общую тревожность – тревожность, свободно меняющую свои объекты, вместе с изменением их значимости для человека.

По адекватности ситуации различают [1]: Адекватную тревожность – отражает неблагополучие человека; Неадекватную тревожность (собственно тревожность) – тревожность, проявляющуюся в благополучных для индивида областях реальности [10].

Американский психолог К. Роджерс отметил, что конфликт личности и возникновение тревоги возникают в результате взаимодействия сознательных и бессознательных систем личности: сознательной и бессознательной. При согласованности этих систем человек имеет здоровую самооценку, положительное настроение и чувство спокойствия. При гармонии этих систем человек обладает здоровой уверенностью в себе,



позитивным настроением и ощущением умиротворения. Несоответствие между этими системами приводит к появлению беспокойства и тревоги. Для преодоления этих эмоциональных состояний необходимо, чтобы человек мог пересматривать свою самооценку и корректировать ее в соответствии с изменяющимися обстоятельствами жизни [17, с. 188].

Таким образом, когда сознательная система личности доминирует над бессознательной, человек чувствует беспокойство. А вот если бессознательная система личности доминирует над сознательной, наоборот, почувствует спокойствие.

Британский психолог Р. Б. Кеттелл рассматривает «тревожность как состояние и свойство личности». Тревога является эмоциональным состоянием, характеризующимся определенным чувством напряжения. Тревожность – это свойство индивида, характеризующееся тенденцией к частому необъективному ощущению угрозы своему «Я» в различных ситуациях, и тревожными реакциями наружу в ответ на чувство угрозы [42].

Таким образом, негативные черты личности постепенно провоцируют у человека тревогу, что в конечном итоге приводит к тревожности.

К. Хорни выделяет базовый тип тревожности, который влияет на отношения человека с самим собой и другими. Базовая тревожность приводит к эмоциональной изоляции, сопровождаемой ощущением внутренней слабости личности. Это означает ослабление уверенности в себе на самом фундаментальном уровне. Она содержит в себе зародыш потенциального конфликта между желанием полагаться на других и невозможностью сделать это из-за глубокого недоверия и враждебности. Из-за внутренней слабости человек может испытывать потребность переложить всю ответственность на других, надеясь на их защиту и заботу; однако из-за базовой враждебности он испытывает слишком сильное недоверие, чтобы осуществить это желание. В результате ему приходится тратить много усилий на то, чтобы успокоиться и укрепить свою уверенность в себе [9].

В русской психологической литературе можно найти разнообразные трактовки понятия тревожности, и в данной статье мы рассмотрим некоторые из них.

В. К. Вилюнас рассматривает тревожность как склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги (один из основных параметров индивидуальных различий) [8], а С. Л. Рубинштейн считает, что «тревожность – это предрасположенность человека переживать эмоциональное состояние, которое возникает в ситуации неопределенной опасности, и проявляется в ожидании неблагоприятного варианта развития событий» [36].

Так, А. М. Прихожан указывает, что тревожность – это «переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятия, с предчувствием грозящей опасности» [29, с. 5]. Тревожность как психологический признак, по ее мнению, может иметь самые разные формы. Так, ею были выделены открытые и закрытые формы тревожности. В своих научных трудах А. М. Прихожан пишет: «Проведенная работа подтвердила наличие двух основных категорий тревожности:

- 1) открытая – сознательно переживаемая и проявляемая в поведении и деятельности в виде состояния тревоги;
- 2) скрытая – в разной степени не осознаваемая, проявляющаяся либо чрезмерным спокойствием, нечувствительностью к реальному неблагоприятию и даже отрицанием его, либо косвенным путем через специфические способы поведения» [29, с. 63].

Глядя на определение тревоги, данное Прихожиным, я думаю, что он создал это определение посредством сочетания психологической науки и ситуаций из реальной жизни. Потому что определение тревожности, отмеченное другими учеными, более научное, определение тревожности Прихожана кажется более близким к реальности.

А.М. Прихожан определяет тревожность как устойчивое личностное образование, проявляющееся на протяжении значительного временного интервала и обладающую своей внутренней мотивацией [31, с. 11].

По мнению Л. И. Божович, «тревожность – это переживание, в основе которого лежит неудовлетворенность ведущих потребностей индивида». Тревожность может быть адекватной (отражает объективное отсутствие условий удовлетворения той или иной потребности) и неадекватной (в ситуациях, когда эти условия существуют в наличии) [5].

По определению Р. С. Немова: «Тревожность – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях» [27].

По мнению А. В. Петровского: «Тревожность – склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги; один из основных параметров индивидуальных различий. Тревожность обычно повышена при нервно-психических и тяжелых соматических заболеваниях, а также у здоровых людей, переживающих последствия психотравмы, у многих групп лиц с отклоняющимся субъективным проявлением неблагополучия личности» [15, с. 54].

В. В. Суворова термин «тревожность» расшифровывает, как острое психическое состояние человека, сложный комплекс отрицательных эмоций, которое характеризуется внутренним беспокойством и неуравновешенностью. По мнению В. В. Суворовой, тревожность отличается от страха, и тревожность – это довольно субъективно и, возможно, не имеет четкого направления [40].

Р.С. Немов понимает тревожность как постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека находиться в состоянии повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях [23].

В.М. Астапов рассматривает тревожность как неприятное эмоциональное состояние, которое характеризуется субъективными ощущениями напряжения, ожиданием неблагоприятного развития событий [3].

Согласно исследованиям тревоги вышеуказанных отечественных ученых, тревога – это чувство дискомфорта, возникающее, когда человек ощущает внезапную и неизвестную ему внешнюю реакцию тревоги на внутреннее состояние настроения личности. Возможно, тревога может быть сигналом или призывом, предупреждающим человека о необходимости предотвратить опасную ситуацию.

Современные исследования тревожности сосредоточены на различении ситуативной тревожности, связанной с конкретными внешними и окружающими событиями, вызывающими объективное беспокойство, и личностной тревожности, как постоянного качества личности, проявляющегося в постоянной склонности индивида к беспокойству без достаточных оснований.

Ч.Д. Спилбергер утверждал: «Состояние тревожности характеризуется субъективными, сознательно воспринимаемыми ощущениями угрозы и напряжения, сопровождаемыми или связанными с активацией или возбуждением автономной нервной системы» [цит. по 63, с. 119].

Ч.Д. Спилбергер предлагает рассматривать личностную тревожность как «Т-свойство», а ситуативную, как «Т-состояние».

Концептуализация тревожности Ч.Д. Спилбергера основана на двухмерной модели, которая различает:

Тревожность состояния - Временное эмоциональное состояние, характеризующееся субъективными ощущениями нервозности, беспокойства и тревоги. Состояние тревоги обычно вызывается определенными ситуациями или событиями и считается нормальным человеческим опытом.

Тревожность по признаку - Относительно устойчивая черта личности, отражающая общую склонность человека испытывать тревогу в различных ситуациях. Считается, что на черты тревожности влияют как генетические, так и средовые факторы.

Ю.Л. Ханину высказывался: «Ситуативная тревожность возникает как реакция человека на разнообразные, часто социально-психологические стрессоры (восприятие неблагоприятного отношения к себе, ожидание агрессивной реакции или негативной оценки, угрозы своему престижу, самоуважению)» [цит. по 18, с. 215].

Личностная тревожность зависит от самооценки человека, внутреннего поведения личности и отношения к себе, тогда как ситуативная тревожность зависит от людей и социальной ситуации, которая окружает личность, т. е. кого-то или чего-то. Таким образом, тревожность дифференцируют на ситуативную и личностную.

Одна из составляющих тревожности – страх. «Страх – это эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности» [24, с. 344].

1) Перед тем как рассматривать тревожность, подчеркнем разницу между тревогой и страхом. На первый взгляд, как указывает В.М. Астапов, разница проста:

- 2) страх – это реакция на конкретно существующую угрозу;
- 3) тревога – это состояние неприятного предчувствия без видимой причины [9, с. 18].

Проявления тревоги могут различаться в зависимости от индивидуальных особенностей личности. Среди наиболее распространенных симптомов тревоги можно выделить:

1. Избегание ситуаций, вызывающих тревогу.
2. Ощущение страха и тревоги.
3. Нервозность и раздражительность.

4. Недостаток уверенности в своих способностях.
5. Проблемы со сном и концентрацией внимания.
6. Физические проявления, такие как учащенное сердцебиение, потливость, дрожь, головокружение и др.

Тревога - это нормальная и часто здоровая эмоциональная реакция на стресс или опасность. Она характеризуется чувством нервозности, беспокойства или тревоги, которое может варьироваться по интенсивности от легкого до сильного. Тревога может быть вызвана различными ситуациями или событиями, как позитивными, так и негативными, и является обычным человеческим опытом.

Однако когда тревога становится чрезмерной, постоянной или мешает повседневной жизни, ее можно считать тревожным расстройством. Тревожные расстройства - это группа психических заболеваний, характеризующихся чрезмерной тревогой или страхами, которые трудно контролировать. Эти состояния могут существенно влиять на самочувствие человека, его повседневную деятельность и социальные отношения.

Ситуативная тревожность описывает состояние человека в определенный момент времени, вызванное внешними факторами, которые представляют собой "жизненную" или социальную угрозу. Это чувство тревоги возникает в ответ на изменения в окружающей обстановке, которые воспринимаются как стрессовые. По утиханию раздражителя состояние возвращается к норме. Реактивная тревога может иметь разнообразные причины, такие как сложная политическая и экономическая обстановка, стихийные бедствия, негативные новости, проблемы в семье или на работе, а также личный негативный опыт и страхи. На физиологическом уровне тревожная реакция проявляется учащением сердцебиения, ускорением дыхания, повышением артериального давления, понижением чувствительности и увеличением общей возбудимости, стремления к изменению сложной ситуации. Причины ситуативной тревожности часто

связаны с конкретными событиями, становящимися триггерами для тревоги, такими как увольнение, переезд или семейные проблемы.

Таким образом, сегодня в психологии, когда в психологии человека обнаруживаются те или иные неприятные ситуации и чувство страха, это рассматривается как форма психологической проблемы. Тревожность – это характеристика страха человека, который является постоянным или имеет причину. А Ситуативная тревожность проявляется перед угрожающими для личности ситуациями или такими важными жизненными обстоятельствами, от которых будет зависеть судьба человека, а личностная является стабильным свойством индивида. Постоянное ощущение тревожности неблагоприятно сказывается на психологическом и психическом здоровье человека, поэтому целесообразно своевременно выявить неблагоприятный уровень тревожности и скорректировать его.

## 1.2 Особенности проявления ситуативной тревожности у студентов

Студенческий возраст считается «самым решающим», так как этот период, определяющий будущее человека, является временем очень активной и напряженной работы с собой. По определению И.А. Зимняя к студентам относятся люди, осуществляющие целенаправленное и систематическое приобретение знаний и профессиональных навыков, отличающиеся высоким уровнем образования, наиболее активным использованием культуры, высокой познавательной мотивацией [Зимняя 2000: 183]. Б.Г. Ананьев считает, что период жизни от 17 до 25 лет имеет важное значение, как завершающий этап формирования личности и как основная стадия профессионализации [Ананьев 2001].

Международная классификация, что завершение юности и начало взрослости начинается для женщины с 20 лет, а для мужчины – с 21 года. Это означает, что большинство студентов завершают свою юношескую фазу на время обучения в университете и вступают во взрослую жизнь. В переводе с латинского слово «студент» означает - усердно работающий,

занимающийся, то есть овладевающий знаниями. Студенчество это сложный период, во время которого происходит становление человека, становление его личности, происходит всестороннее развитие, как его старых интересов, так и появление, и развитие новых [300].

Проблема тревожности среди студентов вузов обычно обусловлена строгими требованиями, которым им приходится соответствовать. Это вызывает у них не только психологическое напряжение, но также может привести к конфликтам в студенческой среде. Высокий уровень тревожности может препятствовать студентам в освоении навыков, что негативно сказывается на различных аспектах их жизни.

Тревожное состояние проявляется различной степенью интенсивности, изменчивостью со временем и сопровождается неприятными переживаниями напряженности и беспокойства, с активизацией вегетативной нервной системы. Причины тревоги могут быть разделены на субъективные и объективные. Субъективные причины связаны с ожиданиями от предстоящего события и переоценкой его важности. Объективные причины включают условия, которые требуют повышенной психической нагрузки, ситуации неопределенности, тревогу за здоровье, нарушения здоровья, а также воздействие лекарств, способных негативно сказываться на психическом состоянии [70].

Ситуативная тревожность - это тип тревоги, который провоцируется определенными ситуациями или событиями. У студентов ситуативная тревожность обычно связана с учебной средой и может проявляться по-разному:

Когнитивные симптомы включают трудности с концентрацией или сосредоточением на учебных задачах, негативные мысли или сомнения в своих академических способностях, беспокойство или размышления о предстоящих экзаменах, презентациях или заданиях, а также страх потерпеть неудачу или совершить ошибку.



Физические симптомы включают учащенное сердцебиение, потливость или дрожь, одышку или гипервентиляцию, мышечное напряжение или головные боли, усталость или трудности со сном.

Поведенческие симптомы включают избегание учебных ситуаций или заданий, которые вызывают тревогу, прокрастинацию или трудности с началом выполнения заданий, трудности с выступлением в классе или участием в дискуссиях, а также повышенную потребность в заверениях или подтверждении со стороны других людей.

Эмоциональные симптомы включают чувство нервозности, беспокойства или опасения, раздражительность или перепады настроения, потерю интереса или мотивации к учебе, чувство подавленности или паники.

Таким образом, симптомы, проявляющиеся у учащихся, могут зависеть от индивидуальных мыслей и сомнений или зависеть от внешних воздействий.

Ситуативная тревожность у студентов может различаться по интенсивности и продолжительности. Легкая тревога может быть нормальной реакцией на учебные трудности, но сильная или постоянная тревога может значительно ухудшить успеваемость, самочувствие и общее качество жизни.

В различных ситуациях тревожность проявляется по-разному. При одних обстоятельствах люди ведут себя тревожно везде и всегда, при других проявляют свою тревожность периодически, исходя из складывающейся обстановки.

Уровни выражения тревоги и тревожности:

Первый уровень - наименьшая интенсивность тревоги, которая проявляется через ощущение напряженности, настороженности, дискомфорта.

Второй уровень - когда ранее нейтральные ситуации начинают восприниматься как угрожающие и вызывающие негативные эмоции.

Третий уровень - собственно тревога, которая выражается через ощущение неопределенной угрозы и чувство неясной опасности.

Четвертый уровень - страх. Возникает при нарастании тревоги и проявляется в опредмечивании, конкретизации неопределенной опасности. При этом объект, с которым связывается страх, не обязательно отражает реальную причину тревоги, действительную угрозу.

Пятый уровень - ощущение неотвратимости надвигающейся катастрофы, которое возникает в результате постепенного нарастания тревоги и выражается в чувстве ужаса

Наивысший уровень - тревожно-боязливое возбуждение, которое выражается в потребности двигательной разрядки, паническом поиске помощи. Дезорганизация поведения и деятельности вызывается тревогой, достигает при этом своего максимума.

Личностная тревожность – это «широкий круг объективно безопасных обстоятельств, не содержащих реальную угрозу», воспринимаемых человеком противоположным образом и порождающих чувство тревоги. Она, тревога, в данном случае представляется величиной постоянной и определяется типом нервной системы, темпераментом, характером, воспитанием, устойчивыми методами реагирования на внешние раздражители, приобретенными в ходе жизнедеятельности индивида.

Ситуативная тревожность больше зависит от внешних обстоятельств – текущих проблем и их переживаний. Показатели личностной и ситуативной тревожности взаимосвязаны и особенно эти отношения проявляются в ситуациях, которые ставят под угрозу личную самооценку. Было установлено, что обладатели высокой личностной тревожности не проявляют выраженной ситуативной тревожности в обстоятельствах, вызывающих боль или содержащих другую физическую угрозу. Исследователи установили зависимость, которая проявляется следующим образом: чем ярче подчеркивается связь задачи с проверкой способностей индивида, тем хуже с этой задачей справляются люди с высокой степенью

тревожности и тем лучше ее выполняют люди менее склонные к тревожности. Следовательно, можно сделать вывод, что страх неудачи способствует увеличению тревожности, что, в свою очередь, выполняет адаптационную функцию, повышающую ответственность человека перед требованиями и установками, которые предъявляет к нему общество. Этот факт является подтверждением социальной природы явления «тревожности». Таким образом, становится ясно, что негативные эмоции, возникающие у людей в состоянии тревожности, являются своего рода «ценой», которую человек должен заплатить за способность тонко чувствовать, как лучше адаптироваться к социальным требованиям и нормам нашего общества.

На первом курсе студенты осваиваются в новом учебном окружении университета, формируется студенческое сообщество, развиваются навыки эффективной организации умственной деятельности, происходит выбор будущей профессии, а также налаживается баланс между учебой и отдыхом. В начале экзаменационной сессии многие сталкиваются с трудностями в учебе, что может отразиться на их мотивации к учебе и профессионализме. На втором курсе студенты активно адаптируются к учебной среде, что является периодом плотной учебной активности. На третьем курсе начинается специализация, увеличивается интерес к учебе, связанной с будущей профессией. Происходит изменение самооценки личных и профессиональных качеств, уровень тревожности повышается, особенно в период экзаменов. На четвертом и пятом курсах студенты приобретают более практический подход к будущей профессии, пересматривают свои ценности. Перед выпускными экзаменами тревожность усиливается из-за оценки уровня сформированности профессиональных компетенций, знаний и навыков, которые студенты должны были освоить за время обучения в университете [3, с.23].

Учебно-образовательный процесс представляет собой часть периода тревожности у учащихся. Тем не менее, тревога, которая возникает во время

конкретного урока или учебной ситуации, является временной. Однако из-за нестабильной социально-экономической ситуации в стране их будущая стабильность, условия работы по специальности, вакансии, высокие зарплаты, планирование семьи и возможность будущей жизни стали источником беспокойства за будущее в нынешних условиях.[

Учебная работа в университете, изменения в образовательной среде и повышенные требования могут оказывать влияние на эмоциональное и психическое благополучие студентов, что может проявляться в виде увеличения тревожности, нервозности и напряженности. В период сессии студенты, особенно первокурсники, могут испытывать тревогу, вызванную незнакомой обстановкой на экзамене, сомнениями в своих способностях, а также из-за умственного напряжения и переутомления. Хотя стресс может стимулировать активацию ресурсов организма и нервной системы, он также способен оказывать негативное влияние на память, внимание и когнитивные функции, а также вызывать дезорганизацию в поведении и деятельности.

Каждый человек хотя бы раз в жизни испытывал чувство тревоги. Когда вспоминают о своем опыте тревоги, многие говорят, что их одолевали предчувствия, они чувствовали беспокойство, тревогу и, возможно, даже дрожь. Это особенно распространено среди школьников и студентов [23, с. 303].

Возможные признаки и симптомы ситуативной тревожности могут включать в себя: сильное беспокойство, ощущение вины, пустоты и головокружения; учащенное сердцебиение и сдавленность в грудной клетке; нервное состояние, напряжение мышц всей части тела, резкое появление бледности или покраснение кожи; чувство жара, сменяющееся ознобом; долгое замешательство, невозможность выйти из этого состояния; диарея, боли в области желудка; потеря чувствительности; ощущения полной безнадежности собственного бытия; бессонница ночью, сонливость днем; неконтролируемый гнев.

Кроме того, мы можем выделить три формы тревоги, в зависимости от факторов, определяющих формирование ситуативной тревожности:

1. Межличностная ситуативная тревога.
2. Внутригрупповая ситуативная тревога.
3. Деятельностная (предрабочая, рабочая, послерабочая, оптимальная) ситуативная тревога. [1]

Межличностная и внутригрупповая тревога возникают в процессе общения и охватывают широкий эмоциональный спектр, основанный на предыдущем опыте индивида в обществе, а также на его ожиданиях от будущих взаимодействий. Оценивается интенсивность и характер эмоций, связанных с необходимостью вступать в контакт с другими людьми. Деятельностная тревога связана с конкретной задачей, перед которой стоит человек, с его планируемой активностью, вызывающей эмоциональные реакции.

Тревожные студенты, как правило, не пользуются всеобщим признанием в группе, но и не оказываются в изоляции, они чаще входят в число наименее популярных, так как очень часто неуверенны в себе, замкнутые, малообщительные, или, же напротив, сверхобщительные, назойливые, или озлобленные. Также причиной непопулярности является их безынициативность из – за своей неуверенности в себе, следовательно, эти студенты не всегда могут быть лидерами в межличностных взаимоотношениях [31, с. 21].

Тревожность может возникнуть только тогда, когда человек чем-то очень обеспокоен.

Н.К. Корсакова и И.А.Володарская отмечают следующее утверждение: «Если уровень ситуативной тревожности оптимален, то он помогает сформировать наиболее успешный учебный процесс, благодаря активации памяти, внимания, мышления человека, а также помогает человеку разумно действовать в напряженных ситуациях» [27, с. 87].

Таким образом, когда человек узнает причину ситуативной тревожности, то он может быстро отреагировать.

При значительном превышении уровня оптимальной ситуативной тревожности можно говорить о проявлении повышенной ситуативной тревожности. Высокий уровень ситуационной тревожности может свидетельствовать о недостаточной эмоциональной адаптации к социальным ситуациям. У таких людей часто занижена самооценка, они непопулярны в социальных группах, но изолированы. Молодым людям с таким уровнем тревожности свойственна замкнутость, неуверенность, беспомощность, эмоциональная неустойчивость, им трудно принимать решения, они часто закрываются. Чувство страха, испытываемое мной перед неизвестными ситуациями, приводит к тому, что они редко проявляют инициативу. Повышенная ситуативная тревожность приводит к постоянному ощущению личностной депрессии. Также усиление ситуативной тревожности в дальнейшем вызывает реальную личностную тревогу, превращаясь в пограничную личность. Молодой человек в состоянии повышенной тревожности пессимистично оценивает все, что происходит вокруг него, и это вызывает нежелание участвовать в различных сферах деятельности.

Г.З. Сафиуллина и Г.Р. Шагивалеева, в своей работе, утверждают: «Тревожный и неуверенный в себе человек всегда сомнителен, а мнительность пробуждает сомнение в других людях. Такая личность ожидает насмешек, обид и нападений от других, это способствует появлению агрессии, как реакции психологической защиты. В дальнейшем человек становится одиноким, замкнутым, безынициативным и застенчивым» [54, с. 101].

Низкий уровень тревожности может показать плохую успеваемость как в работе, так и в образовательной деятельности. Если у человека низкая тревожность, ему следует уделять больше внимания мотивации действий и повышать чувство ответственности. Большинство людей на этом уровне

тревоги испытывают апатию, безынициативность, безнадежность и пассивность.

Е.В. Смирнова и О.В. Шурыгина утверждают: «Именно в юности происходит становление человека как личности, когда молодой человек, пройдя сложный путь онтогенетической идентификации, приобретает такие социально значимые свойства личности, как способность к сопереживанию, к нравственному и доброжелательному отношению к людям, способность к усвоению правил поведения в обществе, конвенциональных норм и многие др.» [58, с. 131].

Итак, время, когда человек может учиться и активно развиваться, – это юность, студенческий возраст и подростковый возраст. Именно тогда человек может лучше всего работать с самим собой. Поэтому, если человек не научится и не приобретет то, что он должен знать в молодом возрасте, он будет безответственным перед своим обществом, своей страной и самим собой.

### 1.3 Теоретическая обоснования модели психологической коррекции ситуативной тревожности монгольского государственного университета

Для проведения психологической коррекции ситуативной тревожности студентов требует моделирование процесса.

Психологическая коррекция, также известная как психокоррекция, представляет собой один из аспектов психологической помощи, включающий в себя психологическое консультирование, психологический тренинг и психотерапию. Её целью является исправление отклонений в психологическом развитии, которые не соответствуют оптимальной модели, с применением специальных методов воздействия. Кроме того, психокоррекция направлена на формирование необходимых психологических качеств у человека для улучшения его социализации и адаптации к изменяющимся жизненным условиям.

Б.Д. Карвасарский предлагает следующее понятие: «Психологическая коррекция – направленное психологическое воздействие на конкретные психологические структуры, целью которого является обеспечение функционирования индивида и его полноценного развития» [цит. по 49, с. 446].

Концепция «дерева целей» впервые была предложена Чарльзом Черчменом и Расселом Акоффом в 1957 году и представляет собой инструмент структуризации, используемый для определения и формализации целевого состояния компании и создания программы ее развития. Дерево целей – это структурированная, построенная по иерархическому принципу совокупность целей организации, в которой выделены основная цель (миссия), а также подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней детализации. При построении дерева целей на практике нужно учитывать, что цель будет достигнута, когда будут достигнуты все ее подцели. Таким образом обеспечивается полнота целеполагания и связанность целей между уровнями. [108]

Дерево целей – это организованная, составленная по иерархическому принципу совокупность целей системы программы, плана, в которой выделены генеральная цель («вершина дерева»); подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева») [27, с. 16].

Дерево целей строится по следующему алгоритму:

1. Определяется генеральная цель.
2. Общая цель делится на подцели первого уровня.
3. Подцели первого уровня делятся на подцели второго уровня.
4. Подцели второго уровня делятся на подцели третьего уровня.

Первый этап в изучении данной проблемы – это этап целеполагания. И он начинается с постановки генеральной цели [27, с. 39].



Организация психологической коррекции ситуативной тревожности студентов Монгольского государственного университета начинается с разработки дерева целей предстоящей деятельности.

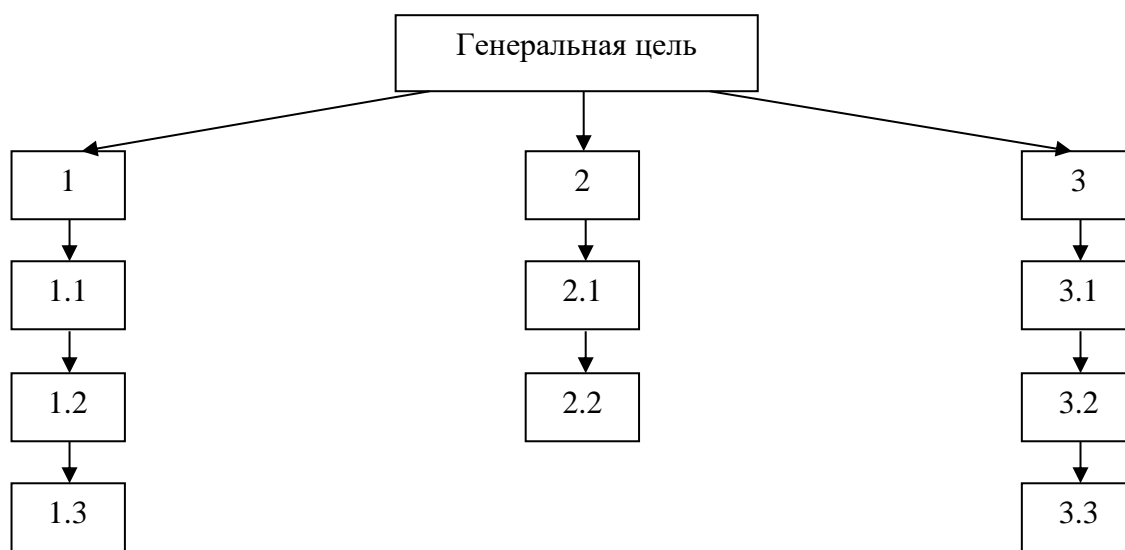


Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования психологической коррекции ситуативной тревожности студентов монгольского государственного университета

Генеральная цель - Теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы в психологической коррекции ситуативной тревожности студентов монгольского государственного университета.

1. Основать теоретическое понятие психологической коррекции ситуативной тревожности студентов монгольского государственного университета.

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

1.2. Проанализировать особенности проявления ситуативной тревожности у студентов.

1.3. Теоретически обосновать модели психологической коррекции ситуативной тревожности монгольского государственного университета

2. Провести организацию опытно-экспериментального исследования психологической коррекции ситуативной тревожности студентов монгольского государственного университета.

2.1. Описать этапы, методы, методики исследования ситуативной тревожности студентов.

2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования ситуативной тревожности студентов.

3. Выполнять анализа опытно-экспериментального исследования психологической коррекции ситуативной тревожности студентов монгольского государственного университета.

3.1. Разрботать и реализовать программу психологической коррекции ситуативной тревожности студентов.

3.2. Выполнить анализ результатов опытно-экспериментального исследования

3.3. Разработать рекомендации по психологической коррекции для снижения ситуативной тревожности у студентов.

В последнее время модель широко используется в различные областях науки и практики. Этот метод наиболее полно излагается в работах С.И. Архангельского, В.Г. Афанасьева, Ю.К. Бабанского и др.

Современные исследователи дают такое определение модели – это некоторый материальный или мысленно представляемый объект или явление, которое является упрощенной версией моделируемого явления и в достаточной мере повторяет свойства, существенные для целей конкретного моделирования.

Модель служит для графического и аналитического описания рассматриваемого процесса. Выделяют три основных достоинства, при использовании моделирования: простота, наглядность, информационная емкость.

В.И. Долгова определяет модель (в широком смысле) – как упрощенный мысленный или знаковый образ, какого-либо объекта или

системы объектов, используемые в качестве их «заместителя» и средство оперирования [17].

Педагогическое моделирование (создание модели) - это разработка целей (общей идеи) создания педагогических систем, процессов или ситуаций и основных путей их достижения.

Е.К. Лютова считает принятым, что моделирование является методом исследования объектов познания на их моделях. Модель, в переводе с французского, означает меру, образец, норму; в логике и методологии науки - аналог, схема, структура, знаковая система определенного фрагмента природной или социальной реальности, порождения человеческой культуры, концептуально-теоретических образований [цит. по 14, с. 84].

Модель – упрощенный мысленный или знаковый образ объекта или системы объектов, используемый в качестве их "заместителя" и средство оперирования [52, с. 89]. Она дает возможность сосредоточить внимание психолога лишь на наиболее существенных чертах психики.

Необходимость моделирования возникает в психологии, когда: системная сложность объекта является непреодолимым препятствием для создания его целостного образа на всех уровнях детальности; требуется оперативное изучение психологического объекта в ущерб детальности оригинала; изучению подлежат психические процессы с высоким уровнем неопределенности и неизвестны закономерности, которым они подчиняются; требуется оптимизация исследуемого объекта путем варьирования входных факторов.

Задачи моделирования: описание и анализ психических явлений на различных уровнях их структурной организации; прогнозирование развития психических явлений; идентификация психических явлений, т. е. установление их сходства и различия; оптимизация условий протекания психических процессов.

На основе дерева целей составлена модель психологической коррекции ситуативной тревожности студентов монгольского государственного университета.

Перед началом проведения психолого-педагогических мероприятий, специалист по психологии должен убедиться в возможности осуществления всех этапов программы, наличии необходимых материалов и соответствии требованиям, предъявляемым к участникам. Это связано с тем, что психолог самостоятельно разрабатывает программу, определяя цели и задачи этапов формирования, планируя ход мероприятий и устанавливая ожидаемые результаты для перехода к следующим этапам. [24, с. 29].

Модель исследования представлена на рисунке 2.



Рисунок 2 – Модель психологическая коррекция ситуативной тревожности студентов монгольского государственного университета

Теоретический блок использует проверенные исследования многих исследователей в области педагого-психологической литературы для анализа концепций ситуативной тревожности студентов и вывода ее ключевых понятий.

Диагностический блок – выявить, на каком уровне находится ситуативная тревожность студентов, обучающихся в Монголии. Для этого мы используем, наиболее часто используемой методики в области исследования тревожности: Методики Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин «Шкала проявления уровня ситуативной и личностной тревожности»; Дж.Тейлор «Шкала измерения тревожности».

Формирующий блок - Инструмент реализации мероприятий, связанных с коррекцией проблем тревожности учащихся, выявленных в диагностическом блоке.

Аналитический блок - Для оценки эффективности проведенных коррекционных мероприятий мы осуществляем повторную диагностику с использованием ранее примененных методик с целью определения результатов. Кроме того, мы применяем математическую обработку данных для подтверждения полученных результатов.[100]

#### Выводы по I главе

В словаре практического психолога и кратком психологическом словаре тревожность определяется, как склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги. Это один из основных параметров индивидуальных реакций [24,с.361].

Тревожность является сигналом опасности, который привлекает внимание к препятствиям на пути к достижению цели, возможным трудностям в ситуации и способствует мобилизации сил для достижения наилучшего результата. Средний уровень тревожности и страха необходим для эффективной адаптации к реальности и присущ всем людям.

Каждая проблема у каждого человека вызывает в большей или меньшей степени чувство тревоги, но когда человек является студентом, тревога еще больше возрастает в период обучения, в зависимости от среды, в которой он учится, его знаний, социальной адаптации, собственной продуктивности и уверенности в себе. Причинами возникновения тревожности могут быть как биологические факторы наследственности, здоровья, внешнего вида, так и социальные – негативный жизненный опыт, педагогическая запущенность, нарушения во взаимоотношениях с родителями, учителями, сверстниками.

Человек боится темноты, потому что не знает, что появится, и что произойдет. Итак, человек автоматически заранее устанавливает в своем мозгу любую будущую ситуацию. Это напоминает человеку о том, что проявляется тревога.

Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельности личности. У каждого человека существует свой оптимальный или желательный уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность.

## **ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ МОНГОЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА**

### **2.1 Этапы, методы, методики исследования**

Психологический исследовательский эксперимент проводилось в три этапа:

1. Первый этап, поисково-подготовительный, включал теоретическое изучение литературы в психолого-педагогической области, отбор методик для проведения констатирующего эксперимента. На этом этапе выполнено изучение теоретического литературы по проблеме выявления ситуативной и личностной тревожности связанной с успешностями учебной деятельности у студентов. Были подобраны методики с учетом возрастных характеристик и темы исследования.

2. Второй этап, опытно-экспериментальный, включал проведение констатирующего эксперимента и анализ полученных результатов. В рамках этого этапа осуществлялась психодиагностика испытуемых по трем методикам. Затем полученные данные обрабатывались, визуализировались в виде диаграмм и сведены в общие таблицы. На основе результатов диагностики была разработана рекомендация по снятию ситуативной тревожности учебной деятельности у студентов.

3. Третий этап, контрольно-обобщающий, включал сравнение результатов исследования до и после внедрения психолого-педагогической программы, анализ и обобщение данных, формулирование выводов и проверку гипотезы.

В ходе исследования использовались следующие методы и методики:

Теоретические: анализ, синтез и обобщение психолого-педагогической литературы;



Эмпирические: (психодиагностические), Тестирование (методика определения уровня личностной и ситуативной тревожности Ч. Спилбергера в обработке Ю.Л. Ханина, Опрос (опросник Тейлора),

Математическо-статистические: Т-критерий Вилкоксона

В процессе изучения литературы можно ознакомиться с теоретическими взглядами различных авторов, которые касаются данной проблемы, а также изучит пособий и практикумов по психологии, которые направлены на изучение данной проблемы.

Анализ литературы по проблеме исследования взаимосвязи тревожности и успешности студентов включает подбор и содержательную оценку основных источников по теме исследования. Обобщение представляет собой определение сходных признаков объектов, предполагает рассмотрение объектов, как части чего-то общего.

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

Констатирующий эксперимент - это эксперимент, направленный на подтверждение существования определенного факта или явления. Он приобретает данный статус, когда исследователь ставит целью выявить текущее состояние и уровень развития определенного свойства или параметра, другими словами, определить уровень развития изучаемого свойства у испытуемого или группы испытуемых.

Тестирование - Это метод психологической диагностики, использующий стандартизированные вопросы и задачи (тесты), имеющие определенную шкалу значений. Применяется для стандартизированного измерения индивидуальных различий [цит. по 62, с. 582].

Психологическая диагностика – выявление и измерение индивидуально-психологических свойств, особенностей личности.

Целью исследования было снизить тревожность студентов и выяснить, как тревожность влияет на успеваемость.

В соответствии с целями и задачами исследования диагностики уровня тревожности у студентов были выбраны следующие методики исследования.

1. Шкала самооценки уровня тревожности Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина. Эта единственная методика, которая позволяет дифференцированно измерить тревожность и как личностное свойство, и как состояние, связанное с текущей ситуацией. Этот тест поможет определить выраженность тревожности в структуре личности. Используя методику Спилбергера-Ханина, проводится тестирование с использованием двух анкет: одна для измерения уровня ситуативной тревожности, а другая – для оценки уровня личностной тревожности. Личностная тревожность представляет собой способность индивида воспринимать множество событий как угрожающие и реагировать на них состоянием тревоги. В свою очередь, ситуативная тревожность возникает в результате конкретной обстановки в определенный момент времени и проявляется через напряжение, беспокойство и нервозность.

Тест Спилбергера состоит из 20 утверждений, относящихся к тревожности как состоянию (тревожное состояние, реактивная или ситуативная тревожность), и 20 утверждений для определения тревожности как диспозиции, личностного свойства (тревожное свойство).

Обработка результатов включает следующие этапы: Определение показателей ситуативной и личностной тревожности с помощью ключа; На основе оценки уровня тревожности составление рекомендаций по коррекции поведения испытуемого; Расчет среднегруппового показателя ситуативной (ST) и личностной тревожности (RT) и их.

2. Дж. Тейлор «Шкала проявления тревожности». Предназначен для измерения проявлений тревожности и опубликован Дж. Тейлор в 1953г. Был разработан для учета различных реакций людей на определенные факторы.

Опросник состоит из 50 утверждений, на которые обследуемый должен ответить «да» или «нет». Для удобства пользования каждое утверждение предлагается обследуемому на отдельной карточке. Согласно инструкции, обследуемый откладывает вправо и влево карточки, в зависимости от того, согласен он или не согласен с содержащимися в них утверждениями. Осуществлялся на основе анализа их способности различать лиц с «хроническими реакциями тревоги». Тестирование продолжается 15-30 мин.

Обработка данных исследования проводится по аналогии с процедурой ММРІ. Уровень тревожности измеряется с использованием Т-баллов. Шкала «Проявления тревожности» часто включается в качестве дополнительной шкалы в ММРІ. Результаты измерения тревожности не только дополняют информацию, полученную по основным клиническим шкалам ММРІ, но также в определенных случаях могут быть использованы при интерпретации всего профиля.[90] Миннесотского многоаспектного личностного опросника (ММРІ)

3. Т-критерий Вилкоксона. Данный критерий используется для сравнения данных, полученных в различных условиях на одной и той же группе испытуемых. Он помогает определить не только направление изменений, но и их степень, то есть способность определить, насколько сильно изменения данных в одном направлении противопоставлены изменениям в другом.

Суть метода состоит в том, что мы сопоставляем выраженность сдвигов в том и ином направлениях по абсолютной величине. Для этого мы сначала ранжируем все абсолютные величины сдвигов, а потом суммируем ранги. Если сдвиги в положительную и в отрицательную сторону происходят случайно, то суммы рангов абсолютных значений их будут примерно равны. Если же интенсивность сдвига в одном из направлений перевешивает, то сумма рангов абсолютных значений сдвигов в

противоположную сторону будет значительно ниже, чем это могло бы быть при случайных изменениях.

Первоначально мы исходим из предположения о том, что типичным сдвигом будет сдвиг в более часто встречающемся направлении, а нетипичным, или редким, сдвигом сдвиг в более редко встречающемся направлении.

#### Гипотезы

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

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

Минимальное количество испытуемых 5 человек. Максимальная количество испытуемых 50 человек.

Таким образом, исследование ситуационной тревожности монгольских студентов проводилось в три этапа с использованием комплекса теоретических, эмпирических, математических и статистических методов.

## 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Опытно-экспериментальное исследование проводилось на базе Монгольского медицинского и Российского государственного университета, студенты 2-ого курса, в общем количестве 35 человек (от 18 до 21 года).

В исследовании приняли участие 35 студентов, обучающихся в университетах Монголии. Из них 23 женщины и 12 мужчин. Студенты учатся на 2 курсе факультета социальных и медицинских исследований Медицинского университета.

Для исследования ситуативной тревожности монгольских студентов монгольского государственного медицинского университета была проведена диагностика по методике «Шкала оценки уровня ситуативной и

личностной тревожности» Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л.Ханина. Результаты исследования уровня тревожности в ситуативной и личностной монгольских медицинских студентов представлены на рисунке 3 [ПРИЛОЖЕНИЕ 2, Таблица 2.1]

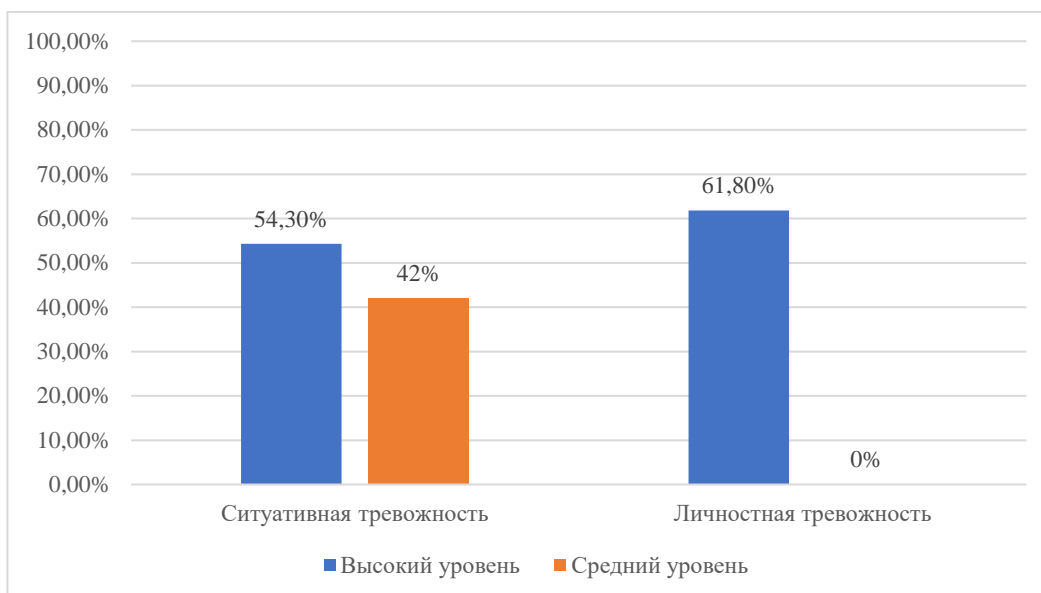


Рисунок 3 – Результаты исследования ситуативной тревожности у студентов по методам «Шкала оценки уровня ситуативной и личностной тревожности» Ч.Д.Спилбергера, Ю.Л.Ханина

Были проанализированы результаты шкалы тревожности Спилбергера-Ханина для определения уровня тревожности участников и было выявлено, что 3 студента имели высокий уровень ситуативной тревожности (54,3%), в то время как 8 студентов демонстрировали средний уровень ситуативной тревожности (42%). Студенты с средним уровнем тревожности ощущали себя комфортно, поддерживали эмоциональное равновесие и сохраняли работоспособность в ситуациях, к которым они уже приспособились. Появление беспокойства, эмоционального дискомфорта возможно при появлении дополнительных трудностей, но они достаточно быстро адаптируются и восстанавливают эмоциональное равновесие. Однако низкие уровни не были обнаружены. Высокий уровень тревожности характеризуется такими личностными чертами, как нервозность, беспокойство, недооценка собственного "Я", низкие амбиции, комплекс неполноценности, что приводит к ухудшению когнитивной и личностной

сферы студентов. Напротив, у студентов наблюдался высокий уровень личностной тревожности. При сравнении средних показателей тревожности личностная тревожность была выше, чем ситуативная. Люди с высоким уровнем личностной тревожности склонны винить себя, всегда видят негативную сторону событий, не ищут решений, слишком серьезно относятся к вещам и переоценивают чувства в сложных ситуациях.

Второй методикой, которую мы провели, была методика «Шкала проявления тревожности», предложенная Дж. Тейлером. Результаты оценивались в баллах, после чего исходя из набранных баллов студенты присуждался низкий, средний или высокий уровень проявления тревожности. Представлены на рисунке 4 [ПРИЛОЖЕНИЕ 2] Таблица 2.2.

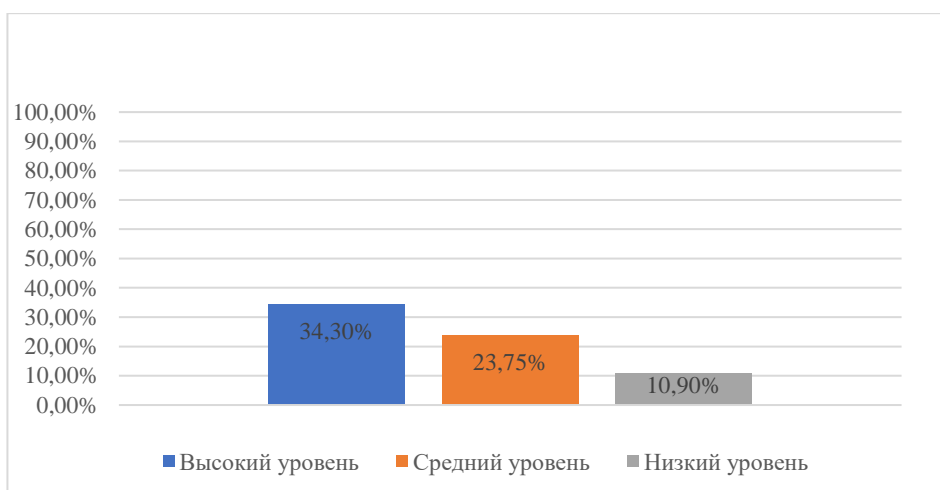


Рисунок 4 – Результаты исследования ситуативной тревожности у студентов по методам «Шкала измерения тревожности» Дж. Тейлора

У (34.3%) 3 опрошенных монгольских студентов, обучающихся в России выявлен высокий уровень. Высокий уровень ситуативной тревожности свидетельствует о недостаточной эмоциональной адаптации к конкретной социальной среде и к межличностным отношениям. Студенты с данным уровнем часто относятся к себе как к слабым и неумелым. Повышенный уровень тревожности также указывает на их низкую эмоциональную устойчивость, ограниченные социально-адаптивные навыки, недостаток активности и целеустремленности в достижении успеха.

Студенты с высоким уровнем тревожности постоянно беспокоятся о последствиях своих действий, всегда ждут неудач и предпринимают излишние меры предосторожности. Одновременно они очень дисциплинированы и ответственны, склонны к частым сомнениям и перепроверке своей работы. Они сильно подвержены воздействию стресса. Средний уровень проявления тревожности выявлены у (23.75%) 12 студентов. Люди с таким уровнем тревожности обычно характеризуются спокойным эмоциональным состоянием, общительностью и умеренной самооценкой. Они более открыты, чем люди с более высоким уровнем тревожности. Тем не менее, даже у них может возникать необоснованное беспокойство без видимых причин. 10.9% (8 человек) имеют низкий уровень. Люди с низким уровнем тревожности иногда кажутся равнодушными, ленивыми и безответственными. Однако это не всегда так. Они также способны ощущать страх и напряжение, но это происходит лишь в моменты реальной опасности. В природе разные особи одного вида используют различные стратегии для выживания.

#### Выводы по II главе

В нашем опытно-экспериментальном исследовании ситуативная тревожность студентов была ниже индивидуальной. Поэтому считалось, что студенты менее удовлетворены самооценкой и уверенностью в себе.

Уровень тревожности показывает возможные отклонения у человека, склонного к социофобии, агрессии и недоверчивости, а также является хорошим показателем стрессоустойчивости и возможных реакций в различных ситуациях.

Из них 6 студентов имеют высокую тревожность и 20 студентов – среднюю тревожность. Поэтому подчеркивается, что эти студенты чаще страдают от глубокой депрессии и проблем.

Результаты исследования показали необходимость проведения программы коррекции тревожности среди студентов Монгольского

государственного университета. В рамках психолого-педагогической программы коррекции предполагается участие всех членов исследуемой группы. Даже у студентов с нормальными результатами рекомендуется пройти коррекционную программу в целях профилактики.



# ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ МОНГОЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

## 3.1 Программа психологической коррекции ситуативной тревожности студентов

С помощью этой программы коррекции мы

Цель программы: формирование деятельности для психологической коррекции ситуативной тревожности студентов.

Задачи программы:

Создать положительный эмоциональный настрой;

Понизить уровень ситуативной тревожности монгольского студентов

Усилить внутреннюю устойчивость к стрессовым ситуациям.

Развивать уверенность в собственных силах и самооценки.

В содержание программы входят лекционные и практические занятия в объеме 15 часов (12 занятий по 1 и 2 часа).

Коррекционная программа основана на ряде принципов, согласованных и принятых участниками группового тренинга:

Принцип добровольного участия означает, что обучающийся может участвовать или не участвовать в обучении по собственному желанию, а также может свободно выражать свое мнение. Это значит, что никто не имеет права влиять с целью принуждения или вмешательства.

Принцип терпимости по отношению к другим. Участники обязаны уважать других, не вмешиваться в то, что делают другие, и не навязывать свое мнение другим.

Принцип конфиденциальности, который подразумевает, что любая информация, раскрываемая во время тренинга, должна оставаться в тайне как для участников, так и для коррекционно-развивающей программы. Тренер должен обеспечить условия, которые гарантируют

конфиденциальность данных. Участники обязаны помнить, что им запрещено раскрывать информацию за пределами тренинга.

Принцип «Я высказывания» предполагает, что участники тренинга должны выражать только свои искренние убеждения, мысли и эмоции. Они не должны прибегать к высказыванию ложных эмоций и убеждений, не соответствующих их реальному состоянию в данный момент.

Методы, используемые в коррекционной условии:

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

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

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

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

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

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

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

Структура урока обычно включает вступление, основную часть и заключение. Каждое занятие в рамках коррекционно-развивающей программы должно включать в себя следующие структурные компоненты:

1. Во время знакомства преподаватели и ученики приветствуют друг друга и создают дружескую и приятную атмосферу. Учитель также может представить тему урока или задать ученикам вопросы по этой теме.

2. Необходимо проводить разминочные упражнения, чтобы активно участвовать в тренировках обучающихся, морально подготовить их к дальнейшей продуктивной работе группы, активизировать деятельность. Разминку можно проводить не только в начале занятия, но и в перерывах между упражнениями.

3. Основная часть обычно является основным процессом и деятельностью обучения и состоит из психологических упражнений и психогимнастических игр, направленных не только на достижение конкретных целей коррекционно-развивающей программы, но и на формирование навыков и приемов, необходимых в социуме, а также на динамическое развитие группы.

4. Заключительная часть направлена на анализ, самооценку и рефлексия. Ведущий должен создать условия, в которых участники смогут преподнести необходимую конструктивную обратную связь. Рекомендуются интерпретировать полученные результаты в целом для всей группы или представлять их каждому ученику в письменном виде.

5. Упражнения йоги или релаксации помогут учащимся почувствовать себя спокойнее как морально, так и физиологически.

Программа психологической коррекции ситуативной тревожности студентов более детально представлена в приложении 3.

Занятия 1. Кто я, Кто вы? (1 час)

Ведущий: «Добрый день! С сегодняшнего дня мы начинаем тренинг коррекции ситуативной тревожности. На первом занятии мы познакомимся друг с другом, определим основные правила, которых в будущем будем придерживаться, а также ознакомимся с основными задачами предстоящего тренинга. Начнем с задач и правил коррекционно-развивающего занятия».

Упражнение 1. «Знакомство»

Цель: знакомство участников друг с другом, создание благоприятной атмосферы на занятии.

Упражнение 2. «Подари улыбку другу»

Цель: формирование положительного отношения в группе.

Упражнение 3. «Сегодня я...»

Цель: Учащиеся подводят итоги того, что они сделали сегодня.

Занятия 2. «Тревожность это...»

Цель: предоставление информации о тревожности человека.

Упражнение 1. Что мы знаем о тревожности? Презентация (кратко)

Цель: дать студентам знание о тревожности

Упражнение 2. «Мое маленькое сердце».

Цель упражнения: обмен мнений участников группы о тревожности; ознакомление членов группы с понятием тревожность и ее проявлениями.

Рефлексия. Вопросы обсуждения:

Что такое тревожность?, У вас появится ощущение тревожности на каком ситуаций?, Вы боитесь?,

Занятие 3. «Жизнь вокруг меня» (1:30 час)

Цель: создание активный образ в своей жизни.

Упражнение 1. «Обозначь ситуацию»

Цель: формирование умения различать мысли, эмоции и поведение.

Упражнение 2. «Карта моих жизненных целей».

Цель упражнения: формирование жизненной стратегии, осознание ответственности за свое будущее.

Упражнение 3. Игра «Мусорное ведро».

Цель: Снятие страх, негативное эмоциональное состояние, негативные мысли в сознании и воспитание самоуважения

Обсуждения.

Занятие 4. «Мое пространство, зависящее от других» (2 часа)

Цель: Создание личного пространства и самооценки.

Упражнение 1. «Кто похлавит себя лучше всех»

Цель: развитие уверенности себя и уважении к себе

Упражнение 2. «Горячий стул»

Цель: развитие умения студентов видеть достоинства в других людях, быть внимательными к окружающим.

Упражнение 3. «Без маски».

Цель упражнения: создание условий для формирования уверенности в себе; развитие сплоченности между участниками тренинга

Обсуждения.

Занятие 5. «Мой страх» (1 час)

Цель: Уметь смотреть в лицо своим страхам и преодолевать их.

Упражнение 1. «Поплавок в океане»

Цель: Научитесь различать реальный и воображаемый миры.

Упражнение 2. «Нарисуй свои страх, победи его»

Цель: преодоление свой страх

Упражнение 3. «Пресс». Цель упражнения: нейтрализация и подавление отрицательных эмоций, раздражения, напряжения, повышенной тревожности.

Занятие 6. «Другое мнение» (1 час)

Цель: формирование позитивного самоотношения и уверенности к себе.

Упражнение 1. «Самоанализ

Цель: помогает увидеть свои сильные и слабые стороны.

Упражнение 2. «Как понять самого себя»

Цель: повышение самооценки и формирование позитивного самоотношения.

Упражнение 3. «Я и другие»

Цель упражнения: реализация условий для формирования позитивной самооценки; выявление участниками тренинга собственной уникальности и особенностей.

Занятие 7. «Моя борьба» (1 час)

Упражнение 1. «Прогнозы»

Упражнение 2. «Черный список»

Цель: устранение страх, беспокойство

Занятие 8. «Моя мотивация» (1 час)

Упражнение 1. «Розовые очки»

Цель: осознание положительных, оптимистичных эмоций, развитие умений находить позитивные впечатления в повседневном взаимодействии.

Упражнение 2. «Мотивация»

Цель упражнения: развивать оптимистический настрой; развивайте свою внутреннюю уверенность.

Упражнение 3. «Поделись успехом». Цель упражнения: повышение чувства уверенности в себе; формирование позитивного эмоционального настроя.

Занятие 9. «Дрожу, как землетрясение» (1 час)

Упражнение 1. «Говорю, что вижу».

Цель: улучшение атмосферы в группе и развитие навыка безоценочных высказываний.

Упражнение 2. Игра «Угадай, кто я»

Цель: развивать умение понимать и интерпретировать поведение людей, опираясь на невербальные средства общения; проявлять чуткость, внимание к окружающим нас близким.

Упражнение 3. «Интонация».

Цель упражнения: формирование навыков отказа и чувства собственной значимости; формирование предпосылок для преодоления тревожности, связанной с межличностными конфликтами.

Занятие 10. Будущая жизнь (1 час)

Упражнение 1 «Крокодил».

Цель упражнения: развитие групповой сплоченности участников тренинга, создание позитивного настроя, формирование благоприятного психологического климата.

Упражнение 2. «Какой я»

Цель: развитие уверенности в себе, осознание своих сильных сторон, уникальности и неповторимости каждого участника.

Упражнение 3. «Карта мои целей»

Цель: позволяет более чётко осознать свои цели.

Занятие 11. Просто я, просто ты, просто он, .... (1 час)

Упражнение 1. «Пустое место»

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

Упражнение 2. «Друг для друга»

Цель: Развитие представлений о своей полезности для других людей.

Упражнение 3. «Осознание»

Цель: осуществить эмоциональную разгрузку.

Занятие 12.

Упражнение 1

Упражнение 2 «Групповой рисунок». Цель упражнения: создание условий для снятия эмоционального напряжения, чувства тревожности; формирование благоприятного психологического климата в группе.

Упражнение 3 «Дождик». Цель упражнения: формирование условий для достижения мышечного расслабления, снятие внутреннего напряжения; преодоление чувства тревожности

Занятие 13.

Упражнение 3.

Занятие 14. Как справиться со тревожностью на экзамене? (1 час)

Упражнение 1. «Самое трудное».

Анкета «Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу»

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

Упражнение 2. Беседа «Что тебе нравится в себе?»

Информация (кратко). Свободная беседа.

Упражнение 3. «Релаксация».

Занятие 15. Только спокойствие

Упражнение 1. «Управление телом».

Цель упражнения: создание условий для расслабления и снятие напряжение, тревожности; знакомство участников тренинга со способом релаксации, снятие мышечного напряжения.

Упражнение 2.

Упражнение 3. «Горная вершина»

Цель: расслабление, снятие напряжения, обучение участников группы способами медитации – визуализации.

### 3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

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

Рассмотрим результаты, полученные с помощью методики «Шкала оценки уровня ситуативной и личностной тревожности» Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина на контрольном этапе эксперимента на рисунке 5 [ПРИЛОЖЕНИЕ 4] Таблица 4.1.



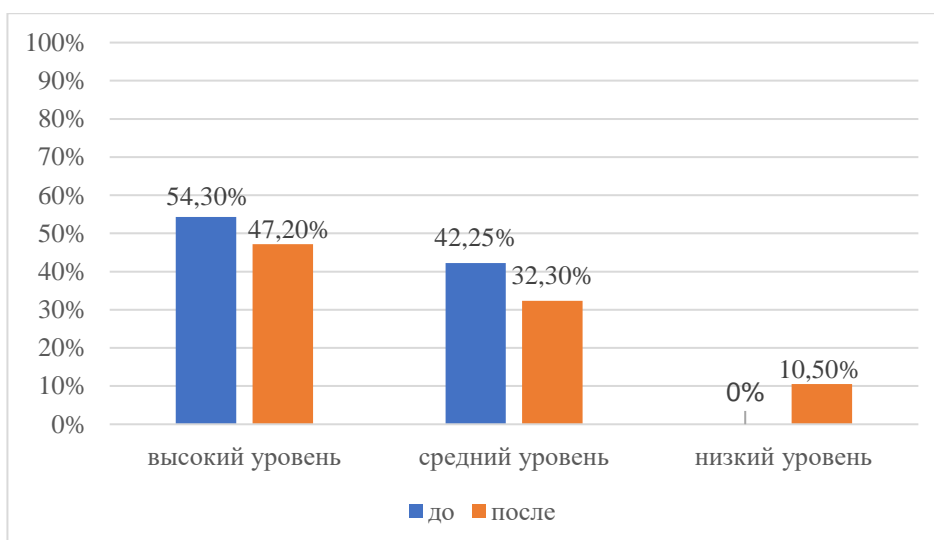


Рисунок 5 – Результаты исследования ситуативной тревожности студентов после проведения психологической коррекции по методам «Шкала оценки уровня ситуативной и личностной тревожности» Ч.Д.Спилбергера, Ю.Л.Ханина

По данным, полученным на контрольном этапе эксперимента, мы видим, что высокий уровень ситуативной тревожности у студентов А группы монгольского государственного университета принявших участие в нашем опытноэкспериментальном исследовании, несколько снизился: с 54,3% до 47,2%. Средний уровень ситуативной тревожности стал ниже на 10% (с 42,25% до 32,30%). Низкий уровень ситуативной тревожности у студентов А группы монгольского государственного университета по результатам проведения на контрольном этапе опытно-экспериментального исследования методики «Шкала оценки уровня ситуативной и личностной тревожности» Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина вырос (с 0% до 10,5%). Это говорит о том, что показатели ситуативной тревожности у монгольского студентов медицинского университета, принявших участие в нашем опытно-экспериментальном исследовании, качественно снизились, следовательно, мы можем говорить об эффективности проведенных со студентами занятий, направленных на коррекцию ситуативной тревожности у студентов А группы монгольского государственного университета

Второй методикой, которую мы провели на контрольном этапе опытно-экспериментального исследования, была методика «Шкала

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

Сравним результаты, полученные на контрольном этапе эксперимента по методике «Шкала проявления тревожности», предложенная Дж. Тейлером на рисунке 6 [ПРИЛОЖЕНИЕ 4] Таблица 4.2.

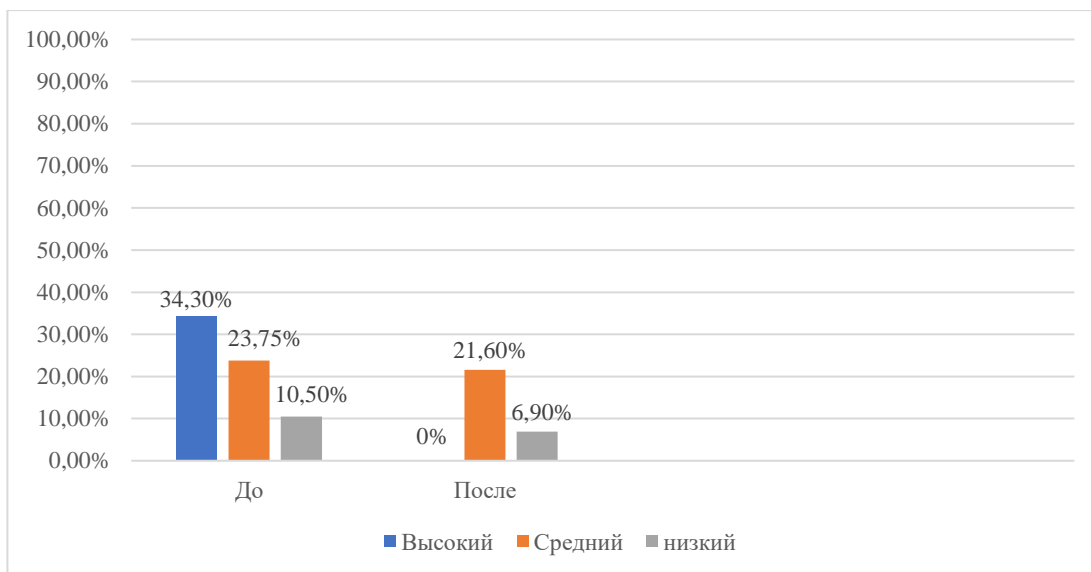


Рисунок 6 – Результаты исследования ситуативной тревожности у студентов после проведения психологической коррекции по методам «Шкала измерения тревожности» Дж. Тейлора

Исходя из данных, полученных в ходе контрольной проверки уровня проявления тревожности у студентов Б группы монгольского государственного университета по методике «Шкала измерения тревожности», предложенная Дж. Тейлером мы видим, что показатели высокого уровня проявления тревожности у студентов Б группы монгольского государственного университета участвующих в эксперименте, резко снизились с 34.3% до 0%, а показатели среднего уровня проявления тревожности тоже немного снизились 21.6%, когда на начальном этапе эксперимента у студентов Б группы монгольского государственного университета с средним уровнем проявления тревожности было всего 23.75%. Показатели низкого уровня проявления

тревожности у студентов Б группы монгольского государственного университета по методике «Шкала измерения тревожности», предложенная Дж. Тейлором снизились на 3,6% по сравнению с первым средним этапом. Это в очередной раз подтверждает эффективность проведенных занятий, направленных на коррекцию ситуативной тревожности у студентов Б группы монгольского государственного университета. Так как методики показали схожие данные, мы выбрали методику Ж.Тейлор с целью проверки статистической значимости изменений показателей.

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

Сформулируем гипотезы:

$H_0$  : Интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей уровня ситуативной тревожности не превышает интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей уровня ситуативной тревожности в группах А.

$H_1$  : Интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей уровня ситуативной тревожности превышает интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей уровня ситуативной тревожности в группах А.

Расчет в приложении 1

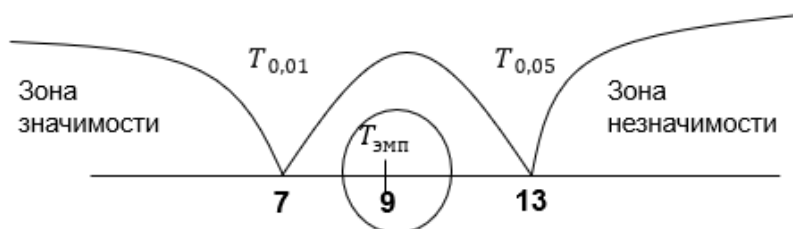


Рисунок 7 – Ось значимость

Критическое значение Тэмп при n=11

$$T_{кр} = \begin{cases} 13 (p \leq 0,05) \\ 7 (p \leq 0,01) \end{cases}$$

Ответ:  $H_0$  отвергается. Интенсивность отрицательного сдвига уровня показателей ситуативной тревожности превышает интенсивность положительных сдвигов уровня показателей ситуативной тревожности ( $p \leq 0,05$ ).

Сформулируем гипотезы:

$H_0$  : Интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей уровня ситуативной тревожности превышает интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей уровня тревожности в группах Б

$H_1$  : Интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей уровня ситуативной тревожности превышает интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей уровня ситуативной тревожности в группах Б.

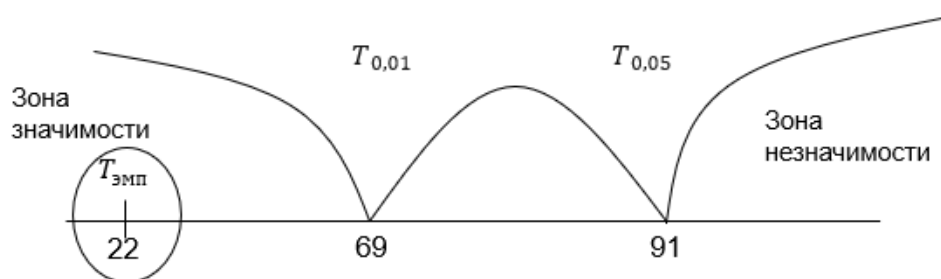


Рисунок 8 – Ось значимость

Расчет в приложении 2

Критическое значение Тэмп при n=11

$$T_{кр} = \begin{cases} 91 (p \leq 0,05) \\ 69 (p \leq 0,01) \end{cases}$$

Ответ:  $H_0$  отвергается.  $H_1$  - принимается. Интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей уровня ситуативной тревожности

превышает интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей уровня ситуативной тревожности.

### 3.3 Рекомендации по психологической коррекции для студентов ситуативной тревожности

Вот несколько рекомендаций по психологической коррекции для студентов, испытывающих ситуативную тревожность:

#### 1. Образование и понимание:

**Психообразование:** Расскажите студентам о тревоге, ее симптомах и влиянии на успеваемость и самочувствие. Помогите им понять, что тревога - это обычное явление, а не признак слабости.

**Нормализация тревожности:** Признайте, что чувство тревоги в определенных ситуациях - это нормально, особенно в стрессовые учебные периоды. Объясните, что тревога - это естественная реакция на давление, но она не должна управлять их жизнью.

**Демистификация тревоги:** помогите студентам понять физиологические и психологические процессы, лежащие в основе тревоги, что поможет им чувствовать себя менее подавленными своими симптомами.

#### 2. Когнитивная реструктуризация:

**Выявление негативных мыслей:** Помогите студентам определить конкретные мысли и убеждения, которые вызывают у них тревогу в определенных ситуациях (например, "Я провалю этот экзамен", "Все меня осуждают").

**Бросьте вызов негативному мышлению:** Научите их методам борьбы с этими негативными мыслями, например, сомневаться в их обоснованности, переформулировать их в более позитивном свете и разрабатывать альтернативные, реалистичные перспективы.

**Разработайте формулировки преодоления:** Помогите студентам создать позитивные аффирмации или утверждения для самовнушения, которые они смогут использовать, когда начнут испытывать тревогу

(например, "Я хорошо подготовился, я справлюсь", "Это просто временная тревога, она пройдет").

### 3. Поведенческие стратегии:

**Экспозиционная терапия:** Постепенно подвергайте студентов воздействию ситуаций, которые вызывают у них тревогу, начиная с менее интенсивных и переходя к более сложным. Это поможет им выработать устойчивость и научиться механизмам преодоления.

**Техники релаксации:** Научите студентов таким техникам релаксации, как глубокое дыхание, прогрессивная мышечная релаксация, медитация на основе осознанности или управляемые образы. Регулярно практикуйте эти техники, чтобы снизить физиологическое возбуждение и способствовать спокойствию.

**Управление временем:** Помогите студентам улучшить навыки управления временем, чтобы уменьшить количество проволочек и чувство перегруженности. Это поможет свести к минимуму беспокойство, связанное с дедлайнами и рабочей нагрузкой.

**Обращайтесь за поддержкой:** Поощряйте студентов обращаться за поддержкой к учителям, консультантам или доверенным сверстникам, когда они испытывают тревогу. Создайте для них безопасное пространство, где они смогут поделиться своими проблемами и получить понимание и поддержку.

### 4. Изменение образа жизни:

**Физические упражнения:** Поощряйте регулярную физическую активность, поскольку она способствует выделению эндорфинов и снижению уровня гормонов стресса.

**Здоровое питание:** Помогите студентам придерживаться сбалансированной диеты и избегать чрезмерного употребления кофеина и сладких продуктов, которые могут усилить тревогу.

**Достаточный сон:** Поощряйте регулярный режим сна и соблюдение гигиены сна, поскольку недостаток сна может усилить симптомы тревоги.

## 5. Сотрудничество с персоналом школы:

**Вовлечение учителей:** Работайте с учителями, чтобы создать в классе благоприятную атмосферу, в которой ученикам будет удобно выражать свои опасения и обращаться за помощью.

**Гибкая политика:** Поощряйте учителей к принятию гибких правил и приспособлений для тревожных учеников, таких как продление сроков сдачи экзаменов или альтернативные форматы тестирования.

**Поддержка школьных консультантов:** Обеспечьте доступ к школьным консультантам, которые могут проводить индивидуальную и групповую терапию для учащихся, испытывающих тревогу.

Способы преодоления тревоги:

Способы преодоления тревоги:

Не сравнивайте себя с другими.

Верь в себя.

**Принятие правильного образа жизни.** Сосредоточьтесь на диете, здоровье, физических упражнениях и воде.

**Определите свои цели.** Составьте список дел, которые вы хотите сделать за год. Затем составьте список дел, которые нужно сделать за месяц. Наконец, составьте список вещей, которые вы хотите делать каждый день. Это поможет вам избежать любых проблем.

**Выполняйте свою работу и связанные с ней занятия вовремя,** не откладывая на потом. Если срок будет установлен, требования не будут выполнены и результаты будут плохими.

**Правильное распределение времени.** Распланировав свои повседневные дела, у вас появится свободное время и время для саморазвития.

Выводы по третьей главе

Мы провели повторную диагностику ситуационной тревожности среди монгольских студентов, чтобы определить результат программы психологической коррекции.

Данные, полученные в результате применения тестового метода математической статистики Т-Вилкоксона, показывают, что ситуационная тревожность студентов монгольских вузов во время группового тестирования изменилась после реализации программы психолого-педагогической коррекции.

Психокоррекция представляет собой систему мероприятий, направленных на исправление недостатков психологии или поведения человека с использованием специальных средств психологического воздействия.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Тревожность рассматривается с двух точек зрения – ситуативной и личностной. В первом случае термин используется для описания неприятного эмоционального состояния, связанного с ощущениями напряжения, ожидания неблагоприятного развития событий. Во втором случае тревожность ощущается как переживание личной угрозы, повышенную чувствительность к неудачам и ошибкам, отнесение неудач и ошибок за счет свойств своей личности озабоченность, недовольство собой

Высокотревожные студенты склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма напряженно, выраженным состоянием тревожности и проявляется отношение к себе как к слабому, неумелому. Обычно, тревожные студенты - это очень неуверенные в себе люди, с неустойчивой самооценкой. Постоянно испытываемое ими чувство страха перед неизвестным приводит к тому, что они крайне редко проявляют инициативу, предпочитают не обращать на себя внимание окружающих, ведут себя примерно, стараются точно выполнять требование - не нарушают дисциплину. Таких людей называют скромными, застенчивыми.

Тревожность окрашивает в мрачные тона отношение к себе, другим людям действительности. У студентов с повышенной тревожностью выполнение деятельности в стрессогенных условиях вызывает значительное нервно-психическое напряжение, обусловленное их чрезмерной требовательностью к себе. Такие люди чаще и интенсивнее испытывают состояние тревоги.

Организация исследований по психологической коррекции у студентов проходила в 3 этапа: 1) поисково-подготовительный 2) опытно-экспериментальный 3) контрольно-обобщающий. На этих этапах мы использовали следующие методы исследования: теоретические (анализ литературы, синтез, моделирование, интеграция), эмпирические

(констатирующий эксперимент, психологическая диагностика, формирующий эксперимент, психологические тестирования, математическая обработка результатов). С целью подтверждения нашей гипотезы было создано исследование подростковой ситуативной тревожности, которое было проведено среди студентов 2 курса монгольского государственного университета. Благодаря методу определения уровня тревожности Дж. Тейлора, благодаря методу реактивных (ситуативных) и личностных шкал тревожности, Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханина можно сделать следующие выводы: Испытуемые с низкой ситуативной тревожностью в эксперименте проявляли собранность, лень, неспособность быстро реагировать на потенциально опасные ситуации, низкую мотивацию, внимание и безынициативность. Люди с умеренной ситуативной тревожностью обладают высокой концентрацией внимания, способностью быстро реагировать на опасные ситуации, эмоциональной уравновешенностью, ответственностью, уверенностью в себе, компетентностью, коммуникабельностью, внимательностью; Людям с высокой ситуативной тревожностью свойственны такие черты, как застенчивость, чрезмерная тревожность, неуверенность, мнительность, боязнь трудностей и ответственности, трудности в установлении межличностных отношений, эмоциональная неудовлетворенность, проблемы с вниманием и др. Человек всегда чувствует ситуативную тревогу перед каким-либо важным событием или во время серьезного испытания или проблемы. В таких случаях проявление ситуативной тревоги находится в пределах нормы. Но высокий уровень ситуационной тревожности может привести к беспокойству, нервозности, дискомфорту и напряжению. Все это приводит к снижению продуктивности и работоспособности, прогулам, снижению самооценки, нарушению психологического здоровья человека. В нашем случае следует отметить, что менее половины участников группы имеют умеренную тревожность, но

столько же людей имеют высокую тревожность при сдаче экзаменов, выборе профессии или выборе высшего учебного заведения.

Поэтому нами была реализована и проведена программа психолого-педагогической коррекции ситуационной тревожности студентов, состоящая из 15 занятий, проводимых в течение 20 дней. Каждый урок включает в себя 3 упражнения. Программа направлена на психологическую и педагогическую коррекцию ситуативной тревожности студентов: снятие мышечного и эмоционального напряжения, развитие уверенности в себе, адекватной самооценки, активной жизненной позиции, оптимистического взгляда на будущее. Обобщая диагностические данные, полученные с помощью трех методов изучения уровня ситуативной тревожности студентов, можно наблюдать незначительные изменения: низкий и высокий уровни наблюдаются после реализации психолого-педагогических программ коррекции ситуативной тревожности у участников эксперимента. Ситуационная тревожность изменилась до средней.

Математический анализ результатов повторной диагностики после реализации указанной психолого-педагогической программы коррекции ситуационной тревожности студента позволил бы выявить показатели положительного изменения уровня ситуативной тревожности. На основании полученных результатов показано, что программа психолого-педагогической коррекции способна положительно влиять на уровень ситуативной тревожности подростков. Таким образом, делается вывод, что результаты программы психолого-педагогической коррекции ситуационной тревожности студентов подтвердили нашу гипотезу.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Астапов В.М. Тревожность у детей. – М., 2002. 3
2. Березин Ф.Б. Психическая и психофизическая адаптация человека. Л., 1988. 9
3. Зейгарник Б.В. Общая психопатология. – М.: Воронеж: МСПИ, НПО "МОДЭК", 1999. 24
4. Изард К. Е. Эмоции человека. М. : Издательство Московского ун-та, 1980. 440 с 17
5. Ильин Е. П. Эмоции и чувства СПб.: Изд-во Питер, 2001 752 с.
6. Мэй Р. Проблема тревоги М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2006 232 с.
7. Мэй Р. Смысл тревоги СПб.: Издательство «Речь», 2006 432 с
8. Немчин, Т.А. Состояния нервно-психического напряжения / Т.А. Немчин. – Ленинград: Издательство Ленинградского университета, 1983. – 167 с
9. Немов Р. С. Социальная психология. СПб. : Питер, 2008. 208 с. 27
10. Пасечник Л. Тревожный ребенок // Дошкольное воспитание. – 2007. - N 10. – С. 64-71. 1
11. Петровский, А.В. О психологии личности / А.В. Петровский. – М., 1980. – 311 с.
12. Прихожан А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. СПб. : Питер, 2009. 192 с. 29
13. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2000. – 305 с. URL: <http://www.e->

xecutive.ru/management/practices/1985946-kak-otrazit-biznes-strategiu-v-vide-dereva-tselei [108]

14. Райгородского Д.Я. Теория личности в западноевропейской и американской психологии // Самара: Бахрах-М, 1996. 480 с. 42
15. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб. : Питер, 2017. 718 с. 36
16. Тревога по Фрейдю. Дата обращения: 23 января 2019. Архивировано 24 января 2019 года.
17. Тревожность // Хорни К. Собр. соч. в 3-х т. Т. 2. – М.: Смысл, 1997. – С. 174—180.
18. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. – М., 2003
19. Яковлева Б.П. Психическая нагрузка в современном образовательном процессе // Психологическая наука и образование. 2007. № 4. С. 16 – 22
20. Якунин, В.А. Психология учебной деятельности студентов : учебное пособие / В.А. Якунин. – М.: Логос, 1994. – 155 с. 7
21. Божович Л. И. К развитию аффективно-потребностной сферы человека / Проблемы общей, возрастной и педагогической психологии. Под ред. В.В. Давыдова. М.: Педагогика, 1978. 288 с. С. 167-179. 5
22. Божович, Л. И. Проблема развития мотивационной сферы и изучение мотивации поведения детей и подростков / Л. И. Божович // Изучение мотивации поведения детей и подростков / Под ред. Л. И. Божович, Л. В. Благоннадежиной. М.: Педагогика, 1972. – 285 с. [Электронный ресурс]. URL: [https://lib100.com/motivation/study\\_motivation/doc](https://lib100.com/motivation/study_motivation/doc). (дата обращения 27.01.2018). Загл. с экрана. Яз.рус.
23. Вилюнас В. К. Психология эмоций. Тексты / под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. СПб.: Питер, 2006. 496 с. 8

24. Михайлова Н.М. Тревога при психических нарушениях непсихотического уровня / Н.М. Михайлова, Т.М. Сиряченко // Регулярные выпуски «РМЖ». – 24.07.2006. – №15. – С. 1120. 23
25. Суворова В. В. Психофизиология стресса. Под ред. Ю. И. Александрова. М.: ИНФРА-М, 1997. 349 с. 40
26. Долгова В.И., Барышникова Е.В., Саркисян М.С. Психолого-педагогическая
27. Долгова В.И., Иванова Л.В., Крыжановская Н.В. Регламент аттестационных материалов. Изд. 3-е перераб. и доп. Челябинск: ЧГПУ, 2011. 115 с.
28. Исследование тревожности Ч. Д. Спилбергер, адаптация Ю. Л. Ханин / Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. и сост. И. Б. Дерманова. СПб. : Речь, 2002. 226 с.
29. Белянская Т.Э. Социально-психологические характеристики студенческого возраста © 2020 // аспирант ВГПУ, преподаватель ВГЛТУ [URL:file:///C:/Users/Acer/Downloads/sotsialno-psihologicheskie-harakteristiki-studencheskogo-vozrasta%20\(5\).pdf](URL:file:///C:/Users/Acer/Downloads/sotsialno-psihologicheskie-harakteristiki-studencheskogo-vozrasta%20(5).pdf)
30. В статье раскрывается психолого-педагогический анализ понятия «академическая успешность»; обосновывается необходимость формирования академической успешности студентов. Н.В. Залесова, г. Шадринск - К вопросу о формировании академической успешности студентов
31. Куртанидзе О.О., Живаева Ю.В. Особенности проявления тревожности у студентов в предсессионный период // Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В.Ф.Войно-Ясенецкого» Министерства здравоохранения РФ Красноярск, Россия <https://doicode.ru/doifile/lj/15/lj2016-6-1-14.pdf> [300]
32. Макарова Н.Г. Особенности ситуативной и личностной тревожности современной личности // Наука 21 века. – 2013. - №2. – С. 88-91.

33. Натарова А.О., Яценко В.О. Задорожная И.А., /Профилактика тревожности у студентов первых курсов среднего профессионального образования // МПГУ, Ставропольский филиал
34. Научно-методический электронный журнал Концепт. 2015 т. 31 с. 101-105.
35. Особенности проявления тревожности у студентов - исследование уровня тревожности студентов // Студенческая библиотека онлайн : (info{at}studbooks.net) : 2013 - 2017 URL: <http://studbooks.net> (13.10.2017).
36. Соломатина Ю.С. Факторы учебной тревожности студентов [1009]
37. Трухманова Е.Н., Сергеева Д.К. Особенности тревожности студентов вуза с разными показателями успешности учебной деятельности // Современные научные исследования и инновации. 2017. № 3 [Электронный ресурс]. URL: <https://web.snauka.ru/issues/2017/03/79791> (дата обращения: 15.05.2024).
38. Турова В. А. Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности студентов с нарушением зрения // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 10. – С. 171–175. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/95078.htm>. [100]
39. Хусаинова Р.М., Гредюшко О.П. Особенности ситуативной и личностной тревожности в учебной и педагогической деятельности // ФГАОУ ВПО «Казанский (Приволжский) федеральный университет» URL: [https://kpfu.ru/staff\\_files/F1895663451/statya\\_Husainova\\_R.M.\\_Gredjushko\\_O.P..pdf](https://kpfu.ru/staff_files/F1895663451/statya_Husainova_R.M._Gredjushko_O.P..pdf)
40. Шакуров .А.А Текст научной статьи по специальности «Науки об образовании» Методико-педагогические условия формирования профессиональных компетенций у студентов современного вуза [9]

41. Ященко Т.А. Исследование особенностей тревожности у студентов // Автономная некоммерческая организация высшего образования «Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»[335]

42. Иосифовна Д.Л., Ильинична О.К., Андреевна Б.А. Тревожность студентов Вуза и их усидчивость в учебной деятельности // Сибирского государственного университета путей сообщения, РФФ, г. Новосибирск

43. Кордуэлл Майк. Психология. Словарь.- М., 1999. 31

44. Психологический словарь / авт.-сост. В. Н. Копорулина, М. Н. Смирнова, Н. О. Гордеева. – 3-е изд., доп. и перераб. – Ростов н/Д.: Феникс, 2014. – 640 с. 43

45. Тревожность // Клиническая психология. Словарь / под ред. Н. Д. Твороговой. –Москва : ПЕР СЭ, 2007. –416 с. –(Психологический лексикон. Энциклопедический словарь в 6 томах / ред.-сост. Л. А. Карпенко; под общ. ред. А. В. Петровского). –3000 экз. –ISBN 978-5-9292-0163-9, ISBN 978-5-9292-0136-3.

46. Т.С. Кондратенко на тему: Коррекция личностной тревожности как первичной психотравмы у взрослых детей алкоголиков. RL:[https://dspace.tltsu.ru/bitstream/123456789/19208/1/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%A2.%D0%A1.\\_%D0%9F%D0%A1%D0%A5%D0%BC%D0%BF-1804%D0%B0.pdf](https://dspace.tltsu.ru/bitstream/123456789/19208/1/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%A2.%D0%A1._%D0%9F%D0%A1%D0%A5%D0%BC%D0%BF-1804%D0%B0.pdf)<https://elib.pnzgu.ru/files/eb/doc/4UkDZazIkJIZ.pdf> 70



# ПРИЛОЖЕНИЕ 1

## Методики диагностики ситуативной тревожности студентов монгольского государственного университета

1. Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера (адаптации Ю.Л.Ханина)

Инструкция: Прочитайте утверждения и ответьте на каждый из них, используя один из ответов, приведенных в таблице: нет, это не так, пожалуй так, верно, совершенно верно.

Таблица 1.1 – Бланк к методике

№	Утверждение	Нет, не это так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно, верно
1	Я спокоен.	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает.	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении.	1	2	3	4
4	Я испытываю сожаление.	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно.	1	2	3	4
6	Я расстроен.	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные не удачи.	1	2	3	4
8	Я чувствую себя отдохнувшим.	1	2	3	4
9	Я встревожен.	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения.	1	2	3	4
11	Я уверен в себе.	1	2	3	4
12	Я нервничаю.	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места.	1	2	3	4
14	Я взвинчен.	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжённости.	1	2	3	4
16	Я доволен.	1	2	3	4
17	Я озабочен.	1	2	3	4
18	Я слишком возбуждён и мне не по себе.	1	2	3	4
19	Мне радостно.	1	2	3	4
20	Мне приятно.	1	2	3	4
21	Я испытываю удовольствие.	1	2	3	4
22	Я очень быстро устаю.	1	2	3	4
23	Я легко могу заплакать.	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие.	1	2	3	4
25	Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения.	1	2	3	4
26	Обычно я чувствую себя бодрым.	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран.	1	2	3	4
28	Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня.	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков.	1	2	3	4
30	Я вполне счастлив.	1	2	3	4
31	Я принимаю всё слишком близко к сердцу.	1	2	3	4

32	Мне не хватает уверенности в себе.	1	2	3	4
33	Обычно я чувствую себя в безопасности.	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 доволен.	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня.	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть.	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек.	1	2	3	4
40	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах.	1	2	3	4

Таблица 1.2 – Ключ

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

Интерпретации используются следующие оценки тревожности:

до 30 баллов – низкая тревожность;

31–45 баллов – умеренная тревожность;

46 и более баллов – высокая тревожность.

Обычно высокий уровень тревожности характеризуется неуверенностью в себе, необщительностью, замкнутостью, недоверием к другим, а также безынициативностью. Личности с высокой тревожностью часто имеют низкую самооценку.

Люди, имеющие наоборот низкую тревожность, очень общительные, активные, но они наиболее сдержанны, безответственны и имеют слабую эмоциональную вовлеченность в какую-либо деятельность.

Умеренная ситуативная тревожность характеризуется ответственностью, вовлеченностью в какое-либо дело, уверенностью в себе.

Методика измерения уровня тревожности (Шкала Дж.Тейлора)

Имя Фамилия: \_\_\_\_\_

Класс: \_\_\_\_\_

Дата заполнения \_\_\_\_\_

Инструкция: прочтите внимательно каждое из приведенных ниже утверждений и поставьте "+" в случае, если утверждение относится к Вам, "-", если вы не согласны.

Таблица 1.3 – Бланк к методике

№	Утверждение
1	Обычно я спокоен и вывести меня из себя нелегко.
2	Мои нервы расстроены не более, чем у других людей.
3	У меня редко бывают запоры.
4	У меня редко бывают головные боли.
5	Я редко устаю.
6	Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым.
7	Я уверен в себе.
8	Практически я никогда не краснею.
9	По сравнению с моими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком.
10	Я краснею не чаще, чем другие.
11	У меня редко бывают сердцебиение и одышка.
12	Обычно мои руки и ноги достаточно теплые.
13	Я застенчив не более, чем другие.
14	Мне не хватает уверенности в себе.
15	Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
16	У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.
17	Мой желудок сильно беспокоит меня.
18	У меня не хватает духа вынести все предстоящие трудности.
19	Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие.
20	Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.
21	Мне нередко снятся кошмарные сны.
22	Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что-либо сделать.
23	У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.

*Продолжение таблицы 1.3.*

24	Меня весьма тревожат возможные неудачи.
25	Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничего не угрожает.
26	Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-либо задании.
27	Я работаю с большим напряжением.
28	Я легко прихожу в замешательство.
29	Почти все время я испытываю тревогу из-за кого-нибудь или чего-нибудь.
30	Я склонен принимать все слишком всерьез.
31	Я часто плачу, у меня глаза "на мокром месте".
32	Меня нередко мучают приступы рвоты и тошноты.
33	Раз в месяц у меня бывает расстройство стула (или чаще).
34	Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
35	Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.
36	Мое материальное положение весьма беспокоит меня.
37	Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить.
38	У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.
39	Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость и это чрезвычайно смущает меня.
40	Даже в холодные дни я легко потею.
41	Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.
42	Я - человек легко возбудимый.
43	Временами я чувствую себя совершенно бесполезным.
44	Порой мне кажется, что моя нервная система расшатана, и я вот-вот выйду из себя.
45	Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
46	Я гораздо чувствительнее, чем большинство людей.
47	Я почти все время испытываю чувство голода.
48	Иногда я расстраиваюсь из-за пустяков.
49	Жизнь для меня всегда связана с необычным напряжением.
50	Ожидание всегда нервирует меня.

**Оценка и интерпретация баллов**

За каждый ответ, соответствующий ключу, начисляется 1 балл, за неясный ответ – 0,5 балла. Показатели ранжированы следующим образом: от 0 до 15 баллов – низкая тревожность, от 15 до 25 баллов – средняя, более 26 баллов – высокая.

Ключ: 1-12 вопросов и ответов нет; 13-50 – ответ да

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Результаты конституирующего исследования ситуативной тревожности студентов монгольского государственного университета

Таблица 2.1 – Результаты диагностики ситуативной тревожности студентов в монгольском университете по методикам Ч.Д.Спилбергера, Ю.Л.Ханина «Шкала оценки уровня ситуативной и личностной тревожности». Групп А

№	Ф.И.О	Пол	Сумма баллов $\Sigma 1$	сумма баллов $\Sigma 2$	СТ= $\Sigma 1 - \Sigma 2 + 50$	Интерпретация
1	Анунгоо.М	жен	21	30	41	умеренная
2	Бат-оргил.Б	муж	22	28	44	умеренная
3	Баясгалан.Б	муж	19	27	42	умеренная
4	Билгуун.А	муж	20	27	43	умеренная
5	Ганбаатар.Н	муж	27	20	57	высокая
6	Дүүрэнжаргал.О	жен	20	30	40	умеренная
7	Номин-Эрдэнэ.Б	жен	19	28	41	умеренная
8	Содном.Э	муж	27	33	44	умеренная
9	Хулан.М	жен	28	25	53	высокая
10	Чамин-эрдэнэ.Т	жен	18	25	43	умеренная
11	Энхзаяа.Б	жен	22	19	53	высокая
Личностной тревожности						
№	Ф.И.О	Пол	Сумма баллов $\Sigma 1$	сумма баллов $\Sigma 2$	СТ= $\Sigma 1 - \Sigma 2 + 50$	Интерпретация
1	Анунгоо.М	жен	32	15	57	высокая
2	Бат-оргил. Б	муж	26	14	62	высокая
3	Баясгалан.Б	муж	29	13	66	высокая
4	Билгуун.А	муж	32	15	67	высокая
5	Ганбаатар.Н	муж	33	18	65	высокая
6	Дүүрэнжаргал.О	жен	36	21	65	высокая
7	Номин-Эрдэнэ.Б	жен	25	19	56	высокая
8	Содном.Э	муж	35	18	67	высокая
9	Хулан.М	жен	30	21	59	высокая
10	Чамин-эрдэнэ.Т	жен	24	16	58	высокая
11	Энхзаяа.Б	жен	30	22	58	высокая

Таблица 2.2 – Результаты диагностики ситуативной тревожности студентов в монгольском государственном университете по методикам Дж. Тейлора «Шкала измерения тревожности». Группа Б

№	Ф.И.О	Курс	Сумма баллов	Интерпретация показателей
1	Ариунзаяа.У	1	9 / 50	средний (с тенденцией к низкому) уровень
2	Батзориг.Ч	1	13 / 50	средний (с тенденцией к низкому) уровень
3	Батням.Б	1	14 / 50	средний (с тенденцией к низкому) уровень
4	Баттогтох.Г	1	25/50	средний (с тенденцией к высокому) уровень
5	Болорчимэг.Б	1	23 / 50	средний (с тенденцией к высокому) уровень
6	Бямбадулам.Б	1	20 / 50	средний (с тенденцией к высокому) уровень
7	Ганди.О	1	8/50	средний (с тенденцией к низкому) уровень
8	Гэрэл.С	1	29/50	высокий уровень тревоги
9	Дорждэрэм.Н	1	31/50	высокий уровень тревоги
10	Жаргалсайхан.У	1	17/50	средний (с тенденцией к высокому) уровень
11	Мандахнаран.Л	1	24/50	средний (с тенденцией к высокому) уровень
12	Мунхболор.Б	1	23 / 50	средний (с тенденцией к высокому) уровень
13	Мунхжин.Б	1	35 / 50	высокий уровень тревоги
14	Номин-эрдэнэ.Ж	1	8/50	средний (с тенденцией к низкому) уровень
15	Оюундарь.М	1	14/50	средний (с тенденцией к низкому) уровень
16	Тэмуужин.С	1	28 / 50	высокий уровень тревоги
17	Ундармаа.Т	1	29 / 50	высокий уровень тревоги
18	Ууганбаяр.Н	1	12/50	средний (с тенденцией к низкому) уровень
19	Хоролгарав.Х	1	37/50	высокий уровень тревоги
20	Хунцагаан.Н	1	21/50	средний (с тенденцией к высокому) уровень
21	Цэгээнзул.Э	1	5/50	низкий уровень тревоги
22	Цэрэннадмид.Г	1	26 / 50	высокий уровень тревоги
23	Чинзориг.Г	1	20/50	средний (с тенденцией к низкому) уровень
24	Энхжаргал.О	1	12/50	средний (с тенденцией к низкому) уровень

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### Программа психологической коррекции ситуативной тревожности студентов монгольского государственного университета

Занятия 1. Кто я, Кто вы? (1 час)

Упражнение 1. «Знакомство»

Цель: знакомство участников друг с другом, создание благоприятной атмосферы на занятии.

Инструкция: Каждый участник группы оформляет «визитку», на которой пишет свое имя. Затем каждый по кругу называет свое имя, добавляя качество, начинающееся на ту же букву. Следующий называет имя и качество предыдущего и добавляет свое собственное.

Упражнение 2. «Подари улыбку другу»

Цель: формирование положительного отношения друг другу.

Инструкция: Студенты встают в круг. У вас в руках волшебный колокольчик, он поможет нам подарить друг другу улыбку. Дети произносят слова «Мы посмотрим друг на друга - подари улыбку другу». Дети поворачивают голову, улыбаясь друг другу, передают колокольчик. Таким образом, в упражнении оказывается задействован каждый ребёнок.

Занятия 2. Особенности проявления тревожности у студентов (1 час)

Цель: Дать знанию теорий о тревожности

Часть 1. Лекция (кратко)

Ситуативная тревожность - это тип тревоги, который провоцируется определенными ситуациями или событиями. У студентов ситуативная тревожность обычно связана с учебной средой и может проявляться по-разному:

Когнитивные симптомы:

Трудности с концентрацией или сосредоточением на учебных задачах

Негативные мысли или сомнения в своих академических способностях

Беспокойство или размышления о предстоящих экзаменах, презентациях или заданиях

Страх потерпеть неудачу или совершить ошибку.

Физические симптомы:

Учащенное сердцебиение

Потливость или дрожь

Одышка или гипервентиляция

Мышечное напряжение или головные боли

Усталость или трудности со сном

Поведенческие симптомы:

Избегание учебных ситуаций или заданий, которые вызывают тревогу

Прокрастинация или трудности с началом выполнения заданий

Трудности с выступлением в классе или участием в дискуссиях

Повышенная потребность в заверениях или подтверждении со стороны других людей.

Эмоциональные симптомы:

Чувство нервозности, беспокойства или опасения

Раздражительность или перепады настроения

Потеря интереса или мотивации к учебе

Чувство подавленности или паники.

Таким образом, симптомы, проявляющиеся у учащихся, могут зависеть от индивидуальных мыслей и сомнений или зависеть от внешних воздействий.

Другие признаки:

Социальная тревога: Страх или дискомфорт в социальных ситуациях, связанных с учебой, таких как групповые проекты или презентации.

Тревога, связанная с успеваемостью: Интенсивное беспокойство или страх, связанные именно с успеваемостью, например, на экзаменах или тестах.

Тестовая тревожность: Чрезмерное беспокойство или страх, связанные со сдачей экзаменов или тестов, что приводит к ухудшению успеваемости.

Ситуативная тревожность у студентов может различаться по интенсивности и продолжительности. Легкая тревога может быть нормальной реакцией на учебные трудности, но сильная или постоянная тревога может значительно ухудшить успеваемость, самочувствие и общее качество жизни.

На первом курсе студенты осваиваются в новом учебном окружении университета, формируется студенческое сообщество, развиваются навыки эффективной организации умственной деятельности, происходит выбор будущей профессии, а также налаживается баланс между учебой и отдыхом. В начале экзаменационной сессии многие сталкиваются с трудностями в учебе, что может отразиться на их мотивации к учебе и профессионализме. На втором курсе студенты активно адаптируются к учебной среде, что является периодом плотной учебной активности. На третьем курсе начинается специализация, увеличивается интерес к учебе,



связанной с будущей профессией. Происходит изменение самооценки личных и профессиональных качеств, уровень тревожности повышается, особенно в период экзаменов. На четвертом и пятом курсах студенты приобретают более практический подход к будущей профессии, пересматривают свои ценности. Перед выпускными экзаменами тревожность усиливается из-за оценки уровня сформированности профессиональных компетенций, знаний и навыков, которые студенты должны были освоить за время обучения в университете. [3, с.23].

#### Часть 2. Беседа «Мое маленькое сердце»

Вопросы обсуждения:

Что такое тревожность?, У вас появится ощущение тревожности на каком ситуациях?, Вы боитесь?,

#### Занятие 3. «Жизнь вокруг меня» (1 час)

Упражнение 1. «Обозначь ситуацию»

Цель: формирование умения различать мысли, эмоции и поведение.

Инструкция: читая список ситуаций, попробуйте разделить «мысли», «чувства» и «поведение», то есть обозначьте ситуации так: «я думаю», «я чувствую», «я делаю».

Список ситуаций

Ты пробуешь разные способы решения задачи

Ты радуешься хорошей отметке

Ты волнуешься перед контрольной работой

Ты отвечаешь на вопросы теста

Ты решаешь, куда пойти учиться

Ты едешь с инструктором в учебном автомобиле

У тебя потеют ладони, когда ты здороваешься с директором

Ты обедаешь в столовой

Ты выбираешь компьютерную игру в магазине

Ты моешься в душе

У тебя холодеет спина при мысли о визите к стоматологу

Ты включаешь свет в комнате

Ты бежишь по дорожке стадиона

Ты решаешь, как лучше обогнать бегущего впереди

Ты злишься, что он тоже «прибавил ходу».

Упражнение 2. Игра «Мусорное ведро».

Цель: Снятие страха, негативное эмоциональное состояние, негативные мысли в сознании и воспитание самоуважения

Инструкция: В данном упражнении нарисуйте или напишите, что или кто вас тревожит. Это может быть какой-то человек, ситуация. Можно рисовать его корявыми буквами, уродливого. А теперь сомните, разорвите со злостью этот листок на мелкие кусочки и выбросьте в мусорное ведро.

Занятие 4. «Мое пространство, зависящее от других» (2 часа)

Упражнение 1. «Кто похлавит себя лучше всех»

Цель: развитие уверенности себя и уважении к себе

Инструкция: Закройте глаза и представьте фигуру своего тела.

Упражнение 2. «Горячий стул»

Цель: развитие умения детей видеть достоинства в других людях, быть внимательными к окружающим.

Инструкция: Ребенка, появившегося перед доской, сажают на стул, а другие учащиеся рисуют его портрет. Также, почему этот портрет был нарисован таким образом, запишите его характеристики, и учащиеся поочередно будут объяснять рисунок остальным.

Кроме того, задание получает и тот, кто сейчас сидит на стуле: «Тебе нужно отслеживать то, что ты чувствуешь, пока ребята тебя рисуют, и то, что ты будешь чувствовать потом, когда тебе будут дарить портреты. Нужно будет внимательно выслушать каждого и поблагодарить за подарок».

Проходит примерно 15 минут, дети начинают по одному выходить к доске, показывают всем, что получилось, и, обращаясь к «герою» по имени, комментируют свой рисунок.

Во время оглашения результатов психолог ведет запись черт характера на отдельном листочке. Затем зачитывает наиболее часто встречающиеся качества, предполагая, что эти качества являются чертами характера сидящего на стуле.

Психолог спрашивает: «А был ли стул, на котором ты сидел, «горячим?» Все ли качества, которыми ты обладаешь, были названы твоими одноклассниками? Может быть, есть такие качества, о которых они и не догадываются? А ты хотел бы, чтобы о них знали, назови их».

Занятие 5. «Мой страх» (1 час)

Упражнение 1. «Поплавок в океане»

Инструкция: Закройте глаза, вообразите, что вы маленький поплавок в огромном океане... У вас нет цели, компаса, карт, руля, весел... Вы движетесь туда, куда несет вас ветер и океанские волны... Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность...

Попытайтесь ощутить эти толчки и выныривания. Ощутите движение волны... тепло солнца... капли дождя... подушку моря под вами, поддерживающую вас...

Посмотрите, какие еще ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане.

Упражнение 2. «Нарисуй свои страхи, победи его»

Цель: снятие страхов, осознание своих страхов.

Инструкция: Вы можете нарисовать свой собственный страх, сравнив его с чем-нибудь. Нарисуйте свои собственные страхи

Занятие 6. «Другое мнение» (1 час)

Упражнение 1. «Самоанализ

Помогает увидеть свои сильные и слабые стороны.

Выполните следующие шаги:

1. Возьмите листы бумаги с таблицей. В правой колонке перечислены человеческие достоинства, положительные качества, в левой – недостатки, отрицательные качества человека.

2. В течение 7 минут просмотрите эти списки, вычеркните в обеих колонках те, которых у вас нет.

3. Допишите другие достоинства и недостатки (которые вы не нашли в списках).

Если такие листочки не приготовлены, психолог-педагог может просто читать, перечисляя качества характера, давая пояснения по ходу чтения, а студенты будут записывать слова в две колонки.

Упражнение 2. «Как понять самого себя»

Инструкция: «Представьте как можно отчетливой одну из таких ситуаций. Закройте глаза, и пусть перед вашим внутренним взором всплывут детали этой ситуации – обстановка классной комнаты или актового зала и лица слушателей.

Представьте, что вы направляетесь к месту выступления. По мере того, как вы идете, что вы начинаете ощущать? Двигайтесь в своих внутренних образах медленно, не упускайте при этом ни одной тонкости своих ощущений. Постарайтесь как можно полнее и реальнее почувствовать изменение своего состояния.

Какие образы у вас возникают?

С кем из присутствующих связано ваше волнение?

- Может быть, со слушателями (одноклассниками, учителем)? И при этом, возникают мысли следующего типа: «Они смотрят на меня», «Они будут меня критиковать, задавать сложные вопросы», «Они не будут слушать» и т.д.

- А может быть, с самим собой? При этом, могут возникать такие мысли, как: «я так боюсь сказать что-то не так», «боюсь быть непринятыми слушателями», «я плохо выгляжу», «боюсь критики и несогласия с моей точкой зрения» и т.д.

- И так, ребята, вы определили для себя, где «проживает» ваше волнение и напряжение?

Занятие 7. «Моя борьба» (1 час)

Упражнение 1. «Прогнозы»

У каждого внутри сидит предсказатель, но дело в том, что он периодически дает неправильные прогнозы. Если вы столкнулись с тревогой или подавленностью, у вашего предсказателя заело пластинку. Это упражнение поможет вам повысить гибкость мышления и приблизить ожидания к реальности.

В течение следующих двух недель заносите все свои неблагоприятные прогнозы –например, что вы потеряете работу или вам совсем не понравится на мероприятии, –в шаблон «Прогнозы». Отметьте, насколько вы уверены, что предсказание сбудется (от 0 до 100%, где 100% означает, что вы совершенно уверены в реальности ожиданий). Запишите, что произошло на самом деле. Если прогноз не сбился, поставьте рядом с ним галочку.

Упражнение 2. «Черный список»

У каждого тревожного человека существует свой набор опасений (страх лифта, боязнь не справиться с каким-либо делом и прочее). Для выполнения упражнения необходимо составить список из своих опасений, а затем напротив каждого пункта написать противоположное, позитивное высказывание.

Занятие 8. «Моя мотивация» (2 час)

Упражнение 1. «Розовые очки»

Цель: осознание положительных, оптимистичных эмоций, развитие умений находить позитивные впечатления в повседневном взаимодействии.

Материалы: розовые очки.

Инструкция: «Если Вы наденете розовые очки, то плохого вы просто не сможете увидеть. Оно будет перекрашено в розовый цвет. Расскажите, пожалуйста, о...

1. Посещении учебных занятий;
2. Проживания в общежитии;
3. Своих друзьях;
4. Нашем тренинге;
5. Себе самом (самой) и т.д.

Участники группы следят за рассказом и протестуют, если правила нарушаются.

## Упражнение 2. «Мотивация»

Необходимо составить список выгод избавления от тревоги.

я смогу спокойно спать по ночам;

я смогу посещать любые места и наслаждаться этим;

в течение всего дня я буду чувствовать энергичность и радость;

я смогу продуктивно работать и полноценно расслабляться;

мои отношения с близкими улучшатся.

Было бы замечательно, если помимо очевидных первичных выгод от снятия тревоги в список были внесены и более глобальные преимущества. Допустим, возможность самостоятельно путешествовать, обрести семью или построить карьеру своей мечты. И если ты настроишься на достижение цели всерьез, то все пункты списка, включая даже самые сложные, будут исполнены!

## Занятие 9. «Дрожу, как землетрясение» (1 час)

### Упражнение 1. «Говорю, что вижу».

Цель: улучшение атмосферы в группе и развитие навыка безоценочных высказываний.

Инструкция:

1. Сидя в круге, участники наблюдают за поведением других и по очереди говорят, что видят относительно любого из участников.

2. Описывая поведение и действия других людей, не оценивайте их, а просто констатируйте наблюдаемое.

### Упражнение 2. Игра «Угадай, кто я»

Цель: развивать умение понимать и интерпретировать поведение людей, опираясь на невербальные средства общения; проявлять чуткость, внимание к окружающим нас близким.

Инструкция: Ребенку необходимо без слов изобразить задуманного героя, персонажа или какое – либо действие. Остальные игроки должны догадаться, что или кого он изображает.

## Занятие 10. Будущая жизнь (1 час)

### Упражнение 1. «Карта мои целей»

Цель: позволяет более чётко осознать свои цели.

Описание:

Начертите карту своего будущего.

Глобальные цели обозначьте как пункты местности, в которых вы хотели бы оказаться.

Обозначьте также промежуточные большие и маленькие цели на пути к ним.

Придумайте и напишите названия для «пунктов-целей», к которым вы стремитесь в своей личной и профессиональной жизни.

Нарисуйте также улицы и дороги, по которым вы будете идти.

Вопросы:

Как вы будете добираться до своих целей? Самым коротким или обходным путем?

Какие препятствия вам предстоит преодолеть?

На какую помощь вы можете рассчитывать?

Какие местности вам придется пересечь на своем пути: цветущие и плодородные края, пустыни, глухие и заброшенные места?

Будете ли вы прокладывать дороги и тропы в одиночестве или с кем-нибудь?

Обсуждение итогов:

Где находятся важнейшие цели?

Насколько они сочетаются друг с другом?

Где вас подстерегают опасности?

Откуда вы будете черпать силы для того, чтобы достичь желаемого?

Какие чувства вызывает у вас эта картина?

Упражнение 2. «Какой я»

Цель: развитие уверенности в себе, осознание своих сильных сторон, уникальности и неповторимости каждого участника.

Инструкция: Учащиеся рассаживаются по кругу. Каждый по очереди называет свое имя и добавляет слово, обозначающее качество, отличающее его от всех людей. Можно сообщить о своей индивидуальности 2-3 предложениями. Эстафету передают вопросам А Ты кто? и касанием руки.

Занятие 11. Просто я, просто ты, просто он, .... (1 час)

Упражнение 1. «Пустое место»

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

Содержание: Половина участников сидит на стульях, другие стоят за ними, но перед одним 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 2. «Друг для друга»

Цель: Развитие представлений о своей полезности для других людей.

Содержание: Участникам предлагается подумать и написать, где и чем может быть полезен каждый член группы. По окончании работы зачитывается, что получилось.

Обсуждение: насколько было трудно определить «полезность» человека для себя? Чем руководствовались ребята при выполнении задания: дружескими отношениями, нежеланием обидеть кого-то или, наоборот, плохие отношения повлияли на выбор?

Заметки для ведущего Перед началом работы следует предупредить, что, если кто-то не считает

Например: «Я не справлюсь с работой, которую мне поручат –Я уже выполнял сложные поручения, поэтому мне не стоит беспокоиться из-за этого».

Также будет полезным вспоминать свой собственный положительный опыт преодоления сложных ситуаций. А главное –воскресить те ощущения, которые ты при этом испытывала. Чем ярче будет «картинка», тем проще получится вести себя увереннее и бесстрашнее.

Упражнения 3. «Осознание»

Цель: осуществить эмоциональную разгрузку.

Процедура проведения: Мир сознания каждого человека можно условно разделить на три зоны– внешний мир (то, что нас окружает), внутренний мир вашего тела (ваши физические ощущения – биение сердца, потение рук, дрожание коленей, покраснение или побледнение кожи) и мир ваших мыслей, чувств, фантазий.

Важно уметь различать свои мысли и свои чувства, возникающие в определенный момент времени. Мы сейчас поиграем в такую игру – будем бросать друг другу мячик и говорить о том, что мы думаем и что чувствуем в данный момент времени.

Пример:

- Я чувствую радость оттого, что сумел поймать мячик
- Я думаю, что у меня многое в жизни получается хорошо
- Я чувствую огорчение оттого, что уронил мячик
- Думаю, что это произошло от моего волнения

Занятие 12. Как справиться со тревожностью на экзамене? (2 часа)

Упражнение 1. «Самое трудное».

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

Анкета «Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу»

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

Вопросы анкеты:

Как ты считаешь, подвержен ли ты стрессам?

Читал ли ты что-нибудь о стрессах?

Знаешь ли ты признаки стресса?

Как ты думаешь, на что влияет стресс?

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

Какие ощущения испытываешь в связи с предстоящими экзаменами?

Упражнение 2. Беседа «Что тебе нравится в себе?»

Информация (кратко). Свободная беседа.

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

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

Упражнение 3. «Релаксация».

Цель: расслабление, отдых, снятие напряжения.

Инструкция: Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Медленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит апельсин. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что апельсин находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. За тем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя. \

Занятие 15

Упражнение 3. «Горная вершина»

Цель: расслабление, снятие напряжения, обучение участников группы способами медитации – визуализации.

Инструкция: Сядьте поудобнее. Глубоко вдохнули, выдохнули, закрыли глаза. Осмотрите себя спокойно изнутри: удобно ли положение головы? Удобна ли ваша поза? Опущены ли плечи? Насколько удобное положение рук и ног? Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...



- Вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Может быть. Это Памир, Тибет или Гималаи. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно должно быть там, наверху! Вам хотелось бы оказаться там. И не нужно добираться до вершин, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что вы можете...летать. Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик. Это орел, парящий над скалами. Мгновенье...и вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них...вы видите ровные, клочковатые облака, плывущие под вами...далеко внизу – игрушечные рощицы, крошечные дома в долинах, миниатюрные человечки...Ваш зоркий глаз способен различать самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины.

Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробнее...

Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине. Какое чудесное ощущение свободного полета, независимости и силы! Насладитесь им...

Вам не составляет труда достигнуть любой самой высокой и недоступной для других вершины. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы отсюда, с недостигаемой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко у подножия гор...Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы! Оцените – стоят ли они усилий и переживаний, испытанных вами? Спокойствие, даруемое высотой и силой, наделяет вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы решения мучивших вас вопросов.....С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки.....

Пауза.

Взлетите снова и снова испытайте изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится вам... А теперь вновь перенесите себя, стоящего у подножия горы...Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для вас новое восприятие мира.. Поблагодарите его....

Вы снова здесь, в этой комнате. Вы можете открыть глаза... Вы вернулись сюда после удивительного путешествия...

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### Результаты формирующего эксперимента

Таблица 4.1 – Результаты диагностики уровня ситуативной тревожности по методике Ч.Д.Спилбергера, Ю.Л.Ханина

Испытуемые				Разность После-до	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
		до	после			
1.	А. М	41	29	-12	12	10,5
2.	Б.Б	44	34	-10	10	9
3.	Б.Б	42	46	4	4	4
4.	Б.А	43	31	-12	12	10,5
5.	Г.Н	57	48	-9	9	8
6.	Д.О	50	47	-3	3	2,5
7.	Н.Б	41	32	-9	9	7
8.	С.Э	44	50	6	6	5
9.	Х.М	53	45	-8	8	6
10.	Ч.Т	43	45	2	2	1
11.	Э.Б	53	50	-3	3	2,5
Сумма		$T_{эмп} = 9$				66

Таблица 4.2 – Результаты диагностики уровня ситуативной тревожности по методике Дж.Тейлора

Испытуемые				Разность После-до	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
		до	после			
12.	А.У	9	12	3	3	5,5
13.	Б.Ч	13	9	-4	4	7,5
14.	Б.Б	14	16	2	2	3,5
15.	Б.Г	25	18	-7	7	13,5
16.	Б.Б	23	10	-13	13	21,5
17.	Б.Б	20	10	-10	10	18
18.	Г.О	8	2	-6	6	11,5
19.	Г.С	29	22	-7	7	13,5
20.	Д.Н	31	29	-2	2	3,5
21.	Ж.У	17	18	1	1	1,5
22.	М.Л	24	15	-9	9	16,5
23.	М.Б	23	18	-5	5	9,5
24.	М.Б	35	26	-9	9	16,5
25.	Н.Ж	8	7	-1	1	1,5
26.	О.М	14	20	6	6	11,5
27.	Т.С	28	24	-4	4	7,5
28.	У.Т	29	5	-24	24	24

*Продолжение таблицы 4.2*

29.	У.Н	12	1	-11	11	19,5
30.	Х.Х	37	29	-8	8	15
31.	Х.Н	21	18	-3	3	5,5
32.	Ц.Э	5	0	-5	5	9,5
33.	Ц.Г	26	13	-13	13	21,5
34.	Ч.Г	20	5	-15	15	23
35.	Э.О	12	1	-11	11	19,5
<b>36.</b>	Сумма					300