



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у  
студентов-психологов в период подготовки к экзаменам**

**Выпускная квалификационная работа по направлению**

**44.03.02 Психолого-педагогическое образование**

**Направленность программы бакалавриата**

**«Психологическое консультирование»**

**Форма обучения очная**

Проверка на объем заимствований:  
64,22 % авторского текста  
Работа рекоменд. к защите  
рекомендована/не рекомендована  
«14» 05 2025 г.  
зав. кафедрой ТиПП  
О.А. Кондратьева Кондратьева О.А.

Выполнил: Ван Лицзюнь  
Студент группы ОФ-422-227-4-1  
Ван Лицзюнь

Научный руководитель:  
к.псих.н., доцент, доцент кафедры ТиПП  
Рокицкая Юлия Александровна

Челябинск  
2025

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВВЕДЕНИЕ .....                                                                                                                                              | 3  |
| ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ИЗУЧЕНИЯ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ .....                                 | 8  |
| 1.1 Проблема ситуативной тревожности у студентов в период подготовки к экзаменам.....                                                                       | 8  |
| 1.2 Возрастные особенности психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у студентов-психологов в период подготовки к экзаменам .....          | 13 |
| 1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у студентов-психологов в период подготовки к экзаменам..... | 24 |
| ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ.....             | 37 |
| 2.1 Этапы, методы и методики исследования .....                                                                                                             | 37 |
| 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего исследования.....                                                                           | 43 |
| ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ .....                         | 50 |
| 3.1 Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у студентов-психологов в период подготовки к экзаменам ..                          | 50 |
| 3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования .....                                                                                         | 56 |
| 3.3 Рекомендации студентам и преподавателям по снижению и профилактике ситуативной тревожности в период подготовки к экзаменам.....                         | 61 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....                                                                                                                                            | 69 |

|                                                                                                                                                                                           |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....                                                                                                                                                    | 73  |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Психодиагностические методики исследования<br>ситуативной тревожности студентов-психологов в период подготовки к<br>экзаменам. ....                                          | 81  |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования ситуативной тревожности<br>студентов-психологов в период подготовки к экзаменам .....                                                                | 90  |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа психолого-педагогической коррекции<br>ситуативной тревожности студентов-психологов в период подготовки к<br>экзаменам .....                                        | 94  |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования<br>психологопедагогической коррекции ситуативной тревожности студентов-<br>психологов в период подготовки к экзаменам..... | 108 |

## ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время одной из важнейших задач высшего образования является формирование саморазвивающейся, самореализующейся и самодостаточной личности. Студент обладает большими возможностями для развития. Однако, существует ряд индивидуально-психологических особенностей, которые могут помешать студентам полноценно решить данную задачу. Среди них особое место занимает тревожность во время учебного процесса. Одним из структурных элементов учебного процесса является экзаменационная сессия. Экзамен является ситуацией, несущей в себе существенный элемент неопределенности, заключающийся прежде всего в неизвестности исхода. Тревожность и стресс в жизни студентов является серьезной проблемой, влияющей на их общее состояние здоровья. Очень часто многие студенты, а особенно первокурсники, довольно тяжело справляются со сложными учебными нагрузками, адаптируясь к новым социальным условиям. Даже компетентные студенты в неопределенной и экстремальной ситуации экзамена при наличии состояний напряжения, страха могут не раскрыть полностью своих способностей, профессиональных знаний, умений, навыков.

Не стоит исключать давление со стороны семьи и сверстников, которые, чтобы преуспеть в учебе, заставляют многих студентов чувствовать себя подавленными и не в состоянии справиться с требованиями студенческой жизни. В студенчестве обострены многие противоречия, провоцирующие самые разнообразные проблемы. Это период самоанализа и самооценок, личностных выборов и самоопределений. В числе основных проблем, с которыми сталкиваются студенты, находится проблема переживания экзаменационных стрессов.

Экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди причин, вызывающих психическое напряжение у учащихся средней и, особенно, высшей школы. Очень часто экзамен становится

психотравмирующим фактором, который учитывается даже в клинической психиатрии при определении характера психогении и классификации.

Проблема изучения тревожности студентов в период экзаменационной сессии вызвана, с одной стороны, её социальной значимостью, с другой стороны, отсутствием единой теории, объясняющей проявление тревоги во время сессии.

Изучением психических состояний личности в учебных группах в различные периоды учебной деятельности занимались Л.М. Аболин, И.А. Васильев, Л.В. Винокурова, Г.Ш. Габдреева, М.М. Гарифуллина, Ю.М. Десятникова, Э.Л. Носенко, Н.Б. Пасынкова, Н.М. Пейсахов, А.О. Прохоров, В.П. Шарай и др.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию ситуативной тревожности у студентов-психологов в период подготовки к экзаменам.

Объект исследования: ситуативная тревожность студентов-психологов в период подготовки к экзаменам.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности студентов-психологов в период подготовки к экзаменам.

Гипотеза исследования: ситуативная тревожность студентов-психологов в период подготовки к экзаменам, возможно, изменится, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции.

Задачи исследования:

1. Изучить проблему ситуативной тревожности у студентов в период подготовки к экзаменам
2. Определить возрастные особенности психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у студентов-психологов в период подготовки к экзаменам

3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов-психологов в период подготовки к экзаменам.

4. Проанализировать этапы, методы, методики исследования.

5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результат констатирующего эксперимента.

6. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов-психологов в период подготовки к экзаменам.

7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования

8. Составить психолого-педагогические рекомендации студентам и преподавателям по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов в период подготовки к экзаменам.

Теоретико-методологической основой исследования являются: системный подход в психологии (П.К. Анохин, А.Д. Глоточкин, В.П. Кузьмин, Б.Ф. Ломов, М.С. Роговин и др.); деятельностный подход к развитию личности (Б.Г. Ананьев; А.Н. Леонтьев; А.Р. Лурия; С.Л. Рубинштейн и др.); психологические теории развития и возрастной психологии (А.А. Реан, И.С. Кон, А.М. Прихожан, Л.А. Регуш и др.); теории научного моделирования (Н.В. Бордовская, Б.А. Глинский, А.Н. Дахин, С.Ю. Головин, А.А. Реан, Л.М. Фридман, В.А. Штофф и др.).

Методы и методики исследования:

1) теоретические: анализ психолого-педагогической литературы по изученной проблеме, обобщение, метод целеполагания, моделирование;

2) эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование по методикам: методика измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация Т.А. Немчинова); методика оценки тревожности Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина; методика «Шкала тревожности» О. Кондаша;

3) метод математической обработки эмпирических данных Т-критерий Вилкоксона.

Экспериментальная база исследования: студенты второго курса факультета психологии ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ» в количестве 20 человек.

Теоретическая значимость исследования состоит в обосновании необходимости модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов-психологов в период подготовки к экзаменам.

Практическая значимость: составленная программа психолого-педагогической коррекции может применяться как педагогами, так и студентами, ежегодно сталкивающимися с ситуативной тревожностью.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ИЗУЧЕНИЯ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ**

## **1.1 Проблема ситуативной тревожности у студентов в период подготовки к экзаменам**

В психологической литературе можно встретить разные определения тревожности, хотя большинство исследований сходятся в признании необходимости рассматривать его дифференцированно – как ситуативное явление и как личностную характеристику с учетом переходного состояния и его динамику.

Тревожность – переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента. В отечественной психологической литературе это различие зафиксировано соответственно в понятиях «тревога» и «тревожность». Последний термин, кроме того, используется и для обозначения явления в целом [6, с.122].

Так А.М. Прихожан указывает: «Тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности» [54, с.75]. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента [54, с.79].

Чаще всего термин «тревога» используется для описания неприятного по своей окраске психологического состояния, которое характеризуется субъективными ощущениями напряжения, беспокойства, мрачных представлений, а с физиологической сферы сопровождается активизацией автономной нервной системы. Тревога как состояние, в

норме переживается каждым здоровым человеком в случаях предположения предвосхищения негативных результатов [3, с.205].

Слово «тревожный» отмечается в словарях с 1771г. Один из авторов полагает, что слово тревога обозначает трижды повторяющийся сигнал об опасности со стороны противника [цит. по 26, с.380].

В психологической науке сложилось несколько теорий, объясняющих причины появления тревожности. Рассмотрим некоторые из них.

Биологическая теория. В результате многочисленных исследований значения лимбической системы у животных была установлена ее важнейшая роль в тревожном поведении, а также роль коры головного мозга в контроле проявлений тревожности. Действие коры головного мозга при осуществлении этого контроля зависит главным образом от жизненного опыта индивида, в особенности от социальных условий в период его развития [42, с.56].

Генетическая теория. Семейные исследования показали, что биологические потомки взрослых с тревожными расстройствами более склонны в детстве страдать по поводу тревоги. Наблюдается связь между тревожным расстройством при изоляции и депрессией у детей, поэтому некоторые психотерапевты рассматривают это расстройство как вариант депрессии [42, с.58].

В психологической литературе можно встретить разные определения этого понятия, хотя большинство исследований сходятся в признании необходимости рассматривать тревожность дифференцированно – как ситуативное явление и как личностную характеристику с учетом переходного состояния и его динамику, проявляется в изменении уровня притязаний, снижения самооценки, решительности, уверенности в себе, влияет на мотивацию [34, с.8].

В психологическом словаре тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые к этому не предрасполагают [26, с.358].

Ю.Л. Нуллер писал: «Тревожность, как психическое состояние внутреннего беспокойства, неуравновешенности и в отличие от страха может быть беспредметной и зависеть от чисто субъективных факторов, приобретающих значение в контексте индивидуального опыта. Она относит тревожность к отрицательному комплексу эмоций, в которых доминирует физиологический аспект» [50, с.8].

По определению Т.В. Габай: «Тревожность – это многозначный психологический термин, которым описывают как определенное состояние индивидов в ограниченный момент времени, так и устойчивое свойство любого человека» [14, с.120].

Таким образом, анализ литературы последних лет позволяет рассматривать тревожность с различных точек зрения, допускающих утверждение о том, что повышенная тревожность возникает и реализуется в результате сложного взаимодействия когнитивных, аффективных и поведенческих реакций, провоцируемых при воздействии на человека различными стрессами.

Тревожность как сигнал об опасности привлекает внимание к возможным трудностям, препятствиям для достижения цели, содержащимся в ситуации, позволяет мобилизовать силы и тем самым достичь наилучшего результата. Поэтому нормальный (оптимальный) уровень тревожности рассматривается как необходимый для эффективного приспособления к действительности (адаптивная тревога). Чрезмерно высокий уровень рассматривается как дезадаптивная реакция, проявляющаяся в общей дезорганизации поведения и деятельности. В русле изучения проблем тревожности рассматривается и полное

отсутствие тревоги как явление, препятствующее нормальной адаптации и так же, как и устойчивая тревожность, мешающее нормальному развитию и продуктивной деятельности [23, с.320].

Нормальная тревожность, как и любая тревожность, есть реакция индивида на угрозу ценностям, которые он считает единственно возможными для его существования как личности. Нормальной тревожностью может быть признана реакция, которая:

- 1) адекватна реальной угрозе;
- 2) не включает подавление или другие механизмы разрушения внутреннего психического конфликта, а в результате этого – и внешнего;
- 3) не требует невротических защитных механизмов для управления собою, но может быть изменена конструктивно на уровне произвольного осознания или ослаблена при объективном изменении ситуации [25, с.75].

К. Хорни считает: «Тревожность является неотъемлемым компонентом психики, которая формируется в самых ранних отношениях с родителями. В случае, если родители недостаточно внимательны к ребёнку, проявляют к нему недостаточно любви и заботы, у ребёнка возникает враждебное отношение к ним. Это отношение ребенок вынужден вытеснять, так как он зависим от них. Позже эти подавленные чувства негодования и враждебности распространяются на отношения с другими людьми [51, с.36].

Также К. Хорни выделяла в своей концепции «базальную тревогу» – это интенсивное и всепроникающее ощущение отсутствия безопасности.

Понимание тревожности было внесено в психологию психоаналитиками и психиатрами. Многие представители психоанализа рассматривали тревожность как врожденное свойство личности, как изначально присущее человеку состояние. Основатель психоанализа З.

Фрейд утверждал, что человек имеет несколько врожденных влечений – инстинктов, которые являются движущей силой поведения человека, определяют его настроение. З. Фрейд считал, что столкновение биологических влечений с социальными запретами порождает неврозы и тревожность. Изначальные инстинкты по мере взросления человека получают новые формы проявления.

Изначально З. Фрейд предположил, что тревога является следствием неадекватной разрядки энергии либидо. Позже он пересмотрел это предположение и пришел к выводу, что тревога является функцией Эго и назначение её состоит в том, чтобы предупреждать индивидуум о надвигающейся угрозе, которую надо встретить или избежать [49, с.22].

Понятие тревожности занимает важное место в психологических теориях и исследованиях, с тех пор как З. Фрейд подчеркнул роль при неврозах. Этому представлению, однако, не хватает четкого широко принятого определения.

Термин тревожность используется для обозначения относительно устойчивых индивидуальных различий в склонности индивида испытывать это состояние. Эта особенность напрямую не проявляется в поведении, но ее уровень можно определить исходя из того, как часто и как интенсивно у человека наблюдается состояние тревоги. Личность с выраженной тревожностью склонна воспринимать окружающий мир как заключающий в себе опасность и угрозу в значительно большей степени, чем личность с низким уровнем тревожности. В этом статусе тревожность впервые была описана З. Фрейдом. З. Фрейд понимал под тревогой – особенное неприятное состояние, связанное с реакциями отвода раздражения на определенные нервные пути [49, с.77].

В основе тревоги лежит повышение возбуждения, создающее, с одной стороны, характер неприятного, а с другой – находящее выход в упомянутых отводящих путях. Тревога возникает как реакция на

положение, составляющее опасность, она регулярно воспроизводится, когда снова создается такое состояние [32, с.18].

В соответствии с точкой зрения Н. Миллера и Х. Маурера, тревожность рассматривалась как приобретенное (и с трудом угашиваемое) влечение, источником которого служит антиципирующая эмоциональная реакция, которая вызывается стимулами, указывающими на какую-либо угрозу [30, с.86].

В своих работах Вильгельм Райх расширил психодинамическую теорию Фрейда, включив в нее, помимо либидо, все основные биологические и психологические процессы. В. Райх рассматривал удовольствия, как свободное движение энергии из сердцевины организма к периферии и во внешний мир. Тревожность же понималась им, как препятствие контакта этой энергии с внешним миром, возвращение ее внутрь, что вызывает «мышечные зажимы», искажает и разрушает естественное чувство, в частности сексуальное. В. Райх внес в описание феноменологии тревожности важный аспект - ригидность и мышечная зажатость, отказ от выполнения действия путем блокады телесных органов [37, с.15].

Центральная категория теории А. Адлера – комплекс неполноценности – также вбирает в себя тревожность. Тревожность возникает в связи с необходимостью восстановить утраченное социальное чувство (чувство единства с социумом), когда социальное окружение ставит перед индивидом задачи. Даже в том случае, если задача очень проста она воспринимается им как проверка полноценности, что приводит к чрезмерному эмоциональному реагированию на нее, излишнему напряжению при её решении [42, с.252].

Таким образом, в различных концепциях тревожность трактуют по-разному, но можно прийти к общему выводу, что тревожность – это состояние опасения, беспокойства, испытываемое человеком в условиях

ожидания неприятностей. В основном выделяют два вида тревожности: личностную и ситуативную. 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 Возрастные особенности психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у студентов-психологов в период подготовки к экзаменам

Чувства беспокойства и напряжённости, возникающие у студентов, довольно частая ситуация. И действительно, сталкиваясь лицом к лицу с различными трудностями в учебной деятельности, такие как требования, предъявляемые студентам преподавателями и программой обучения, высокий уровень умственной нагрузки и физической усталости, сложности в социализации, параллельный заработок денег совместно с учёбой, условия проживания в студенческом общежитии, а также другие факторы, могут создать почву для формирования чувства тревожности.

В современном мире практически невозможно избежать факторов, провоцируемых повышение уровня стресса, чувств беспокойства за предстоящие события. Политическая и экономическая обстановка, уровень жизни населения и прочие факторы также могут оказывать значительное влияние на психологическое благополучие и субъективное восприятие мира студента. Например, высокий уровень безработицы, инфляция или экономический кризис могут привести к финансовым трудностям как у студентов, так и у их семей. Это может вызвать беспокойство о будущем и

вопросы, касающиеся возможности завершения образования и способности покрывать расходы на обучение.

Причин для возникновения тревожности у студента, как мы выяснили, довольно много. Давайте же подробнее их рассмотрим:

1. Академическая нагрузка может значительно повлиять на развитие тревожности у студентов и вызывать ощущение нехватки физических и эмоциональных сил для выполнения всех требований к учебным дисциплинам и повседневным делам.

Чрезмерная нагрузка в виде большого количества заданий, тестирований и экзаменов может создавать ощущение сильной перегрузки и стресса, а это, в свою очередь, ведёт к физической усталости и даже эмоциональному выгоранию. Также, студентов могут посещать мысли и страхи об неукладываемости выполнения всех заданных упражнений и работ в указанный срок.

Высокие требования к выполнению заданий, подготовке к предмету, а также строгие условия, предъявляемые преподавателем к уровню знания, могут создавать у студента высокие ожидания от самого себя и подпитываться ожиданиями от окружающих людей. Все эти условия могут провоцировать чувство тревожности у студента.

Неспособность освоить дисциплины по причине слишком сложного или непонятного учебного материала, может привести студента к неуверенности в своих собственных силах и значительному росту тревожности. Студент с трудностями в понимании предмета, будет подвержен влиянию дисфункциональных мыслей по поводу своих умственных и когнитивных способностей, что, в конечном счёте, может привести к невербальным проявлениям неуверенности в себе, например, дрожь в голосе перед экзаменационной комиссией, может быть интерпретирована, как неуверенность в себе и-за незнания материала, и привести к снижению оценки по данной дисциплине [46, 91с.].

2. Социальные факторы для возникновения чувства тревожности играют ключевую роль. В силу того, что все люди зависимы от социума, мнения окружающих людей и подвержены социальному влиянию, уровень тревожности может быть связан с социальной адаптацией студента. Это означает, что студенту важно получать одобрение от окружающих его людей, а это, в свою очередь, зависит от его успеваемости и успехах в учебной деятельности.

Если в учебном заведении существует конкуренция, то это может привести студента к постоянному сравнению со своими сверстниками и, тем самым, провоцировать неуверенность в себе и чувство тревоги. Например, студент, сравнивающий себя с другими, может чаще прибегать к самобичеванию, если по какой-либо причине ему не удалось стать лучшим в своей студенческой группе. Также, велик риск увеличения уровня стресса в ситуации, когда студенты вынуждены бороться за ограниченный ресурс в виде стипендии, бюджетных мест на курс, различных стажировок. Данные ситуации призывают студента испытывать не только чувство соперничества и мотивации к совершенствованию своих навыков, но и к возникновению заикленности на достижение цели и, соответственно, к чувству постоянного беспокойства по поводу его достижения.

Отсутствие социальной поддержки может формировать у студента чувство изолированности и одиночества, которые являются составляющей ряда причин для повышения уровня стресса. И наоборот, студент, имеющий в своём социальном арсенале крепкие взаимоотношения с друзьями, семьёй и преподавателями, обычно проявляет наименьший уровень тревожности. Важно заметить, что именно гармоничные и дружелюбные взаимоотношения с окружающими способны уменьшить риски стресса и тревожности у студента, потому что конфликты в семье, между сверстниками, токсичные любовные и дружеские отношения лишь наоборот усугубляют чувство тревожности и стресса.

Ожидания и давление со стороны общества, способны породить чувство внутреннего беспокойства. Попытки соответствовать социальным нормам и установкам о субъективной правильности жизни, включающей в себя успех в обучении, способность создавать аккуратный, опрятный внешний вид и возможность вести определённый образ жизни, вписывающийся в общественные нормы и стандарты, могут привести студента к эмоциональному выгоранию, повышению уровня стресса и возрастанию тревожности, если тому не удаётся соответствовать этим нормам. Если к социальным стандартам и давлению подкрепляются ожидания и требования по их соответствию от родителей, то тогда студент находится в ещё большей опасности получения высокого уровня тревожности [6, 165с.].

Конфликты среди студентов и педагогов могут породить чувства непонимания, повысить уровень стресса и тревожности. Конфликты, влияющие на формирование тревожности у студентов могут быть различными. Разногласия по поводу оценок могут усугублять психологическое состояние. Студенты могут чувствовать несправедливость, если они не согласны с полученными оценками. Это может вызвать у них тревожность и неуверенность в своих знаниях. Если преподаватель нечетко формулирует задания или критерии оценки, студенты могут испытывать стресс из-за неопределенности и страха не соответствовать их требованиям. Недостаток открытого и конструктивного общения может привести к недопониманию, что вызывает конфликты и напряжение. Студенты могут чувствовать себя игнорируемыми или недооцененными. Преподаватели могут использовать методы обучения, которые не соответствуют стилю восприятия студентов. Сюда же относится неприязнь или конфликты на личном уровне между студентом и преподавателем, а также чувства неравенства в отношениях с преподавателем (например, если студент считает, что его не воспринимают всерьез). Эти факторы могут привести к снижению самооценки и

повышению тревожности. Кроме того, обратная связь также важна в профилактике тревожности у студента. Недостаток конструктивной обратной связи от преподавателя может вызвать у студентов чувство неопределенности и тревоги по поводу их успеваемости [33, 148с.].

Культурные факторы также могут повлиять на повышение уровня тревожности. Студентам, прибывшим на обучение из другой страны и культуры, гораздо сложнее адаптироваться к новым условиям. Языковой барьер, разные внутренние понятия и ценности от тех, каких придерживаются большинство учащихся и проживающих на территории расположения университета, отличительные культурные особенности, разность религий создают наибольшие трудности в социальной адаптации международных студентов. А если студент по своим личностным чертам склонен к конфликтности, то это может усиливать и чувство изолированности, которым довольно часто могут быть подвержены студенты разных культур и государств. Различные культуры могут применять иные стили воспитания, что может влиять на уровень независимости и саморегуляции студента. Культурные различия в понимании социальной поддержки могут влиять на то, как студенты справляются со стрессом. В отдельных культурах поддержка со стороны семьи и сообщества играет ключевую роль, в то время как в других студенты могут быть более склонны полагаться на себя. Также, в разных культурах по-разному воспринимаются неудачи и ошибки. В некоторых культурах неудача может восприниматься как катастрофа, а это, в свою очередь, может усиливать тревожность студентов в случае плохих оценок или проблем в учебе. Иностранные студенты могут сталкиваться с предвзятым отношением или стереотипами, а это значительно влияет на их психологическое состояние, вызывая чувства изоляции и тревожности [21, 66с.].

Личностные факторы способны участвовать в процессе формирования чувства тревожности у студентов в связи с тем, что наши

эмоции, самоощущение и самоопределение зависит именно от нашего внутреннего восприятия, включающего в себя различные виды эмоций и эмоциональных состояний и, соответственно, реакции и поведение. На то, каким конкретно образом мы воспринимаем мир, способны повлиять наши личностные особенности. Рассмотрим поближе, какие именно личностные черты и особенности могут спровоцировать формирование чувства тревожности.

Вид темперамента может стать одной из причин негативного восприятия на окружающий мир и, соответственно, привести к формированию тревожности. Некоторые студенты могут обладать уже врождённой предрасположенностью к чувству тревожности. К таким категориям обучающихся относятся студенты с высоким уровнем нейротизма, который, в свою очередь, в состоянии спровоцировать возникновение негативных эмоций и эмоциональных состояний, участвующих в формировании высокого уровня внутренней тревоги и постоянного беспокойства [23, 114с.].

Тип интроверсии и экстраверсии также может участвовать в возникновении тревожности. Экстраверты, как правило, более открыты к взаимодействию с другими и могут легче справляться с различными социальными ситуациями. Например, в случае необходимости попросить помощи у одноклассника, экстраверт, в связи с врождёнными способностями к коммуникации и социальному взаимодействию, будет гораздо проще и спокойнее подходить к реализации данной задачи. Такого нельзя сказать про интровертов, у которых уже при мысли о социальном контакте, могут возникать внутренние сопротивления, чувства смущения и неловкости перед другим в своей просьбе. Соответственно, интроверты, в отличие от экстравертов, будут чувствовать себя неуверенно и некомфортно. Эти ощущения и повышают риски возникновения тревожности у студента в контексте взаимодействия с другими людьми [14, 75с.].

Люди с сензитивностью могут быть более восприимчивы к стрессу и эмоциональным нагрузкам. Это связано с тем, что они обладают наиболее высокой чувствительностью к различным внешним раздражителям. Так, студент с высоко развитой сентизивностью, может более эмоционально отреагировать на изменения в расписании или формата обучения, так как именно эти события могут вызвать у сензитивного студента стресс, как ответ на изменяющуюся ситуацию и чувство беспокойства из-за неопределённости. Или необходимость проведения публичных выступлений, таких как презентация перед классом и доклад, могут вызывать переживания у студента ошибиться или не произвести должного впечатления на аудиторию. Все эти особенности восприятия сензитивного студента ведут к росту уровня тревожности [18, 217с.].

Импульсивность может существенно влиять на развитие тревожности у студента. Импульсивные действия идут вразрез с чётким планированием и контролем, поэтому недостаточное планирование и подготовка могут привести к скачку уровня стресса и тревоги, особенно в ситуациях, требующих тщательной подготовки, таких как экзамены или важные практические проекты. Импульсивность может побуждать студентов принимать рискованные решения, влекущие за собой негативные последствия. Импульсивное поведение может приводить к межличностному непониманию или конфликтам среди сверстников, окружающих близких студента и просто знакомых или незнакомых людей. Как мы выяснили, конфликты могут провоцировать чувство одиночества и изоляции, и тем самым, формировать внутреннюю тревогу. Студенты с высоким уровнем импульсивности могут испытывать трудности в управлении своими эмоциями, что может привести к частым перепадам настроения и усилению тревожных состояний. Из-за импульсивных действий, часто направленных на удовлетворение немедленных потребностей или желаний, отвлекающих студента от долгосрочных целей, приводят его на путь тревоги за своё будущее и диссонанса между

текущими действиями и целями. Например, студент, подверженный сиюминутному импульсу посмотреть ещё одну серию любимого сериала во вред сну, наутро проспит важную дисциплину и будет испытывать чувство вины и тревоги за своё будущее [5, 176с.].

Самооценка тесно связана с беспокойством о том, что подумают окружающие люди, с сомнением в своих силах и способностях, что, в свою очередь, играет важную роль в формировании уровня тревожности. Студенты, имеющие в арсенале низкую самооценку, могут чувствовать себя менее способными справляться с учебными заданиями. А это, в свою очередь, может приводить к избеганию сложных задач из-за внутреннего страха потерпеть неудачу или допустить ошибку, и именно это может стать почвой для возникновения чувства тревожности у студента. Также, студент с низкой самооценкой может иметь желание понравиться окружающим людям, что, в свою очередь, требует от него соответствия их ожиданий. При невозможности соответствия ожиданиям значимых для студента людей, у учащегося могут возникать чувства собственной неполноценности, что является почвой для возникновения внутренней тревоги. Чувства неполноценности из-за низкой самооценки могут вызываться в связи с социальным сравнением. Если студент сравнивает себя со сверстниками или другими людьми, с которых он берёт пример и которыми восхищается, то он будет испытывать чувство вины, а также психологическую подавленность из-за субъективной «плохости». Такое состояние также увеличивает уровень тревожности. Студенты с высокой самооценкой наоборот гораздо легче справляются с негативными мыслями, связанными с сравнениями, а это помогает им снизить уровень тревожности. Например, студент с высокой самооценкой, не совсем адекватно оценивающий свои силы и способности, преувеличивая их в величине, может допустить отсутствие тщательной подготовки к экзамену и этим поступком обречь свой экзамен на провал. После несданного экзамена студент может испытывать стресс из-за возможности отчисления,

а также может чувствовать злость на преподавателя, комиссию, составляющую экзаменационную программу или на мир в целом, что также может повлиять на формирование тревожности у студента [47, 55с.].

Стиль копинга или, как их называют, стратегии совладания с трудностями, играют важную роль в формировании тревожности у студента. Существует несколько типов стилей копинга, которые могут по-разному влиять на эмоциональное состояние студента. Если студент обладает проблемноориентированным копингом совладания с трудностями, то он мобилизует свои силы и включает активные действия для наиболее выгодного и быстрого решения проблемы. Студенты, использующие данный подход к проблемным ситуациям, способны лучше справляться с учебной нагрузкой и стрессом, а это, в свою очередь, снижает уровень тревожности. Студенты, использующие для решения возникающих трудностей эмоционально-ориентированный стиль копинга, могут на время справиться с проблемой и своими негативными эмоциями, тем самым снизив уровень тревожности. Эмоциональноориентированный стиль совладания включает в себя попытки управлять своими эмоциями, но не самой проблемой. Студенты, использующие избегающий копинг-стратегию, будут прибегать к избегающему поведению и из-за этого повышать свой уровень тревожности. Это может проявляться в том, что студент откладывает важные дела, прокрастинирует подготовку к нужным и требующим особого внимания предметам, а также избегает ситуаций, в которых ему каким-либо образом нужно проявить ответственность в решении трудной задачи. Избегание порождает накопление проблем, оставшихся нерешёнными. Из-за этого уровень стресса и тревожности растёт [25, 146с.].

Опыт прошлого может существенно повлиять на формирование тревожности у студентов по нескольким причинам. Студенты, которые сталкивались с травматическими событиями или стрессовыми ситуациями в прошлом, могут быть более восприимчивыми к тревожности. Например,

неудачи на экзаменах, конфликты в социальной среде или семейные проблемы могут создать у них ощущение неуверенности и страха перед будущими испытаниями. Опыт прошлого может формировать ожидания относительно будущих событий. Если студент ранее испытывал стресс в учебной среде, он может начать ожидать, что подобные ситуации снова вызовут у него тревогу, даже если обстоятельства изменились. Также, опыт прошлого формирует убеждения о себе и о мире.

Перфекционизм также может значительно влиять на формирование тревожности у студентов. Студенты, в чертах характера которых присутствует перфекционизм, часто устанавливают для себя очень высокие и нереалистичные стандарты. Когда они не могут достичь этих стандартов, это может вызывать чувство неудачи и стыда, что, в свою очередь, способствует развитию тревожности. Перфекционизм часто сопровождается сильным страхом перед неудачей. Студенты могут бояться, что, если они не добьются идеальных результатов, это отразится на их самооценке и восприятии им окружающими его людьми. Постоянное беспокойство об оценке их результатов, может вызвать даже хроническую тревожность. Студенты с перфекционизмом могут избегать ситуаций, где велик риск потерпеть неудачу или не соответствовать своим высоким стандартам. Данное избегание может ограничивать их возможности для роста и обучения, что также может способствовать чувству тревожности и недостатка уверенности в себе. Перфекционисты часто сравнивают себя с другими, что может усиливать их тревожность. Перфекционисты часто прибегают к самокритике и негативным мыслям о себе. Студент может очень остро реагировать даже на малейшую критику или замечание в свой адрес, так как признание факта ошибки угрожает его собственной личной авторитетности внутри себя. Перфекционизм порождает стремление к идеалу, которое требует значительных усилий и может приводить к постоянному стрессу. Этот стресс может проявляться в физической и эмоциональной тревожности, что негативно сказывается на общем

состоянии здоровья студента и его успеваемости. Чем больше студент стремится достичь идеала, тем быстрее может впасть в состояние эмоционального выгорания, которое и формирует тревожность. Студент с перфекционизмом может тратить слишком много времени на выполнение заданий в попытке сделать его невероятно идеальным. Это может привести студента к прокрастинации и накоплению задач, что, в последствии, создаст дополнительное давление и тревогу [24, 164с.].

Когнитивные искажения также могут провоцировать возникновение тревожности. Студенты могут быть подвержены различным когнитивным искажениям, которые в свою очередь, могут повлиять на их восприятие себя, окружающей среды и учебного процесса. Когнитивное искажение в виде катастрофизации заставляет находиться в ожидании наихудшего исхода в любой ситуации. Когнитивное искажение обобщения побуждает делать выводы на основе одного или нескольких негативных опытов. Например, если студент получил низкую оценку на одном тесте, он может начать считать себя неудачником абсолютно во всех предметах. Чёрно-белое мышление меняет восприятие ситуаций из крайности в крайность, исключая промежуточные варианты. Студент может получить хорошую оценку, но вместо радости сосредоточится только на том, что мог бы сделать лучше, ответить грамотнее. Личностная атрибуция заключается в приписывании неудач собственным недостаткам или ошибкам, в то время как успехи будут объясняться внешними факторами [52, 136с.].

Основываясь на информации из данной главы, можно отметить, что на формирование тревожности студента могут повлиять факторы психологические, социальные, личностные и культурные. Тревожность может возникнуть из-за наличия перфекционизма, слишком большой академической нагрузки, в результате утомления, из-за невозможности оправдать своих ожиданий или из-за копинг-стратегии, которую студент привык выбирать. Поэтому и психолого-педагогическую коррекцию

необходимо направить в первую очередь на факторы, которые в большей степени присущи группе исследования.

### 1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у студентов-психологов в период подготовки к экзаменам

А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский дают понятию модель следующее определение: «Это примитивный мысленный или знаковый образ объекта или системы объектов, который используется в качестве их «заместителя» и средства оперирования» [48, с. 89]. С помощью модели психологу предоставляется возможность сосредоточить свое внимание на основных, существенных чертах психики.

Оказание профессионального воздействия на внутренний мир воспитанника представляет для педагога главный момент в решении вопроса психолого-педагогической коррекции. Основной научной категорией, направляющей решение этого вопроса, является категория нормы развития, которая позволяет обосновать возрастные особенности ребенка. Принятие решения о психолого-педагогической коррекции и путях ее осуществления определяется представлением воспитателя о содержании своей коррекционной программы.

Психолого-педагогическая коррекция – это обоснованное воздействие педагога на дискретные характеристики внутреннего мира ребенка, когда воспитатель имеет дело с конкретными проявлениями желаний, переживаний, познавательных процессов и действий человека. Воздействие основывается на теоретических представлениях о норме осуществления действий, о норме содержания переживаний, о норме протекания познавательных процессов, о норме целеполагания в том или ином конкретном возрастном периоде [26, с.354].

Психокоррекция возникла в рамках специализации психологии и дефектологии. Первый период – описательный, связан с описанием медицинских наук и педагогических вопросов коррекции аномального развития. Э. Сеген предложил комплексный подход к воспитанию умственно отсталых детей и описал оригинальные методы коррекции и диагностики перцептивного и умственного развития детей (методика «Доска Сегена»). П.И. Трошин предложил оригинальные методы диагностики и психокоррекционных воздействий, направленных на изучение перцептивных, мнемических, познавательных процессов.

Второй период – этап возникновения теории и практики психокоррекции. Психокоррекция на этом этапе тесно связана с внедрением экспериментально-психологических методов в систему психологических исследований; появляются методы коррекционной работы. Этот этап связан с именем М. Монтесори. Она разработала коррекционные материалы, направленные на развитие познавательных (сенсомоторных) процессов ребёнка. Центральным звеном её теории является «концепция сензитивных периодов развития ребёнка».

А.Н. Граборов разработал систему коррекционных занятий по развитию памяти, произвольного движения. В.П. Кащенко – методы педагогической коррекции, направленные на коррекцию трудного поведения детей.

Третий период связан с именем Л.С. Выготского, который создал единую концепцию аномального развития, наметил основные направления коррекции и заложил методологические понятия психокоррекции как самостоятельного направления. Также разрабатывались психодиагностические и коррекционные процедуры к другим категориям детей (дети с нарушением речи, зрения, слуха).

Четвёртый период связан с интенсивным формированием практической психологии. В это время создаются системы психологической помощи конкретным группам детей с конкретными дефектами; вводится должность практического психолога в специальных и учебных учреждениях [51, с.125].

Психокоррекция – это система мероприятий, направленных на исправление недостатков психологии или поведения человека с помощью специальных средств психологического воздействия.

Психокоррекции подлежат недостатки, не имеющие органической основы и не представляющие собой такие устойчивые качества, которые формируются довольно рано и в дальнейшем практически не изменяются.

Выделяют специфические черты психокоррекционного процесса, отличающие его от психотерапии.

Психокоррекция ориентирована на клинически здоровую личность людей, имеющих в повседневной жизни психологические трудности, проблемы, жалобы невротического характера, а также на людей, чувствующих себя хорошо, однако желающих изменить свою жизнь либо ставящих перед собой цель развития личности.

Коррекция ориентируется на здоровые стороны личности независимо от степени нарушения. В психокоррекции чаще ориентируются на настоящее и будущее клиентов.

Психокоррекция обычно ориентируется на среднесрочную помощь (в отличие от краткосрочной – до 15 встреч – помощи при консультировании и долгосрочной – до нескольких лет – помощи при психотерапии).

В психокоррекции акцентируется ценностный вклад психолога, хотя отклоняется навязывание определенных ценностей клиенту.

Психокоррекционные воздействия направлены на изменение поведения и развитие личности клиента.

Различие между психотерапией и психокоррекцией заключается в том, что психотерапия имеет дело с различного рода нарушениями у людей, страдающих различными видами соматических или психических заболеваний (расстройств). Многие аномалии психики и поведения людей, которые проявляются в заболеваниях, похожи на те, с которыми имеет дело психолог, занимающийся психокоррекцией. Однако людей, обращающихся за помощью к психотерапевту, обычно называют больными или пациентами, а тех, кто нуждается только в коррекционной помощи, именуют клиентами [51, с.211].

К моделям предъявляются требования: – оптимальность – в модели можно представить лишь те свойства и отношения, функциональное значение которых определяет ход деятельности; в этом смысле модель должна несколько упрощать действительность; – наглядность – модель должна интерпретироваться быстро, без значительных интеллектуальных усилий; учет культурных стереотипов привычного направления хода деятельности, направления от начала до конца, и системность информации [32, с.7].

Целенаправленное воздействие психокоррекции осуществляется через психокоррекционный комплекс, состоящий из нескольких взаимосвязанных блоков. Каждый блок направлен на решение различных задач и состоит из методов и приёмов [13, с.46].

Педагогическое моделирование (создание модели) – это разработка целей (общей идеи) создания педагогических систем, процессов или ситуаций и основных путей их достижения. Моделирование в теоретическом исследовании служит также задаче конструирования нового, не существующего еще в практике. Исследователь, изучив характерные черты реальных процессов и их тенденции, ищет на основе

ключевой идеи их новые сочетания, делает их мысленную компоновку, т.е. моделирует потребное состояние изучаемой системы. Особым видом моделирования, основанного на идеализации, Е.В. Зинько предлагает считать мысленный эксперимент. В таком эксперименте человек на основе теоретических знаний об объективном мире и эмпирических данных создает идеальные объекты, соотносит их в определенной динамической модели, имитируя мысленно, то движение и те ситуации, которые могли бы иметь место в реальном экспериментировании [55, с.186].

Модель – упрощенный мысленный или знаковый образ объекта или системы объектов, используемый в качестве их «заместителя» и средство оперирования [26, с.289].

Модель дает возможность сосредоточить внимание психолога лишь на главных, наиболее существенных чертах психики.

Моделирование – исследование процессов и психических состояний с помощью их реальных (физических) или идеальных, прежде всего математических моделей [35, с.37].

Метод моделирования наиболее перспективный метод исследования требует от психолога определенного уровня математической подготовки. Здесь психические состояния изучаются на основе приближенного образа реальности ее модели.

Коррекция – процесс обнаружения отклонений в ожидаемых результатах деятельности и внесения изменений в ее процесс в целях обеспечения необходимых результатов.

А.А. Осипова выделила несколько классификаций:

1. По характеру направленности выделяют коррекцию симптоматическую и каузальную.
2. По содержанию различают коррекцию познавательной сферы, личности, аффективно-волевой сферы, поведенческих аспектов,

межличностных отношений, внутригрупповых взаимоотношений (семейных, супружеских, коллективных), детскородительских отношений.

3. По форме работы с клиентом различают коррекцию индивидуальную, групповую: в закрытой естественной группе (семья, класс, сотрудники и т.д.) и в открытой группе для клиентов со сходными проблемами, смешанную форму (индивидуальногрупповую).

4. По наличию программ программированную, импровизированную.

5. По характеру управления корригирующими воздействиями директивную, недирективную.

6. По продолжительности сверхкороткую (сверхбыструю), короткую (быструю), длительную, сверхдлительную.

7. По масштабу решаемых задач различают психокоррекцию общую, частную и специальную [51, с.117].

Специальная психокоррекция – это комплекс приемов, методик и организационных форм работы с клиентом или группой клиентов одного возраста. Они являющихся наиболее эффективными для достижения конкретных задач формирования личности, отдельных ее свойств или психических функций, проявляющихся в отклоняющемся поведении и затрудненной адаптации (тревожность, застенчивость, агрессивность, неуверенность, сверхнормативность или асоциальность, неумение действовать по правилам и удерживать взятую на себя роль, четко излагать свои мысли, боязливость, аутичность, склонность к стереотипии, конфликтность, завышенная самооценка и т.д.) [50, с.7].

Психолого-педагогическая коррекция – это форма совместной профессиональной деятельности педагога, психолога и родителей, основанная на системе психологических воздействий с целью исправления нарушений психического развития ребенка с опорой на знание возрастной, социокультурной и индивидуальной норм развития [50, с.15].

А.И. Захаров считает: «У подростков ситуативная тревожность еще не является устойчивой чертой характера и при проведении психолого-педагогической коррекции относительно обратима» [24, с.51].

Для создания модели коррекции часто используют разработку «дерева целей» исследования. Метод «дерево целей» широко использует профессор В.И. Долгова [19, с.32].

Построение «дерева целей» может вестись декомпозицией (расчленением) цели нулевого уровня (главной цели) на основные и частные или композицией целей высших уровней из целей низших уровней. Всегда существуют несколько вариантов интеграции и дифференциации целей. Предпочтительным является вариант, который в наибольшей степени соответствует дереву объектов управления [20, с.87].

Представим «дерево целей» психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов-психологов (рисунок 1). Оно содержит следующие компоненты.

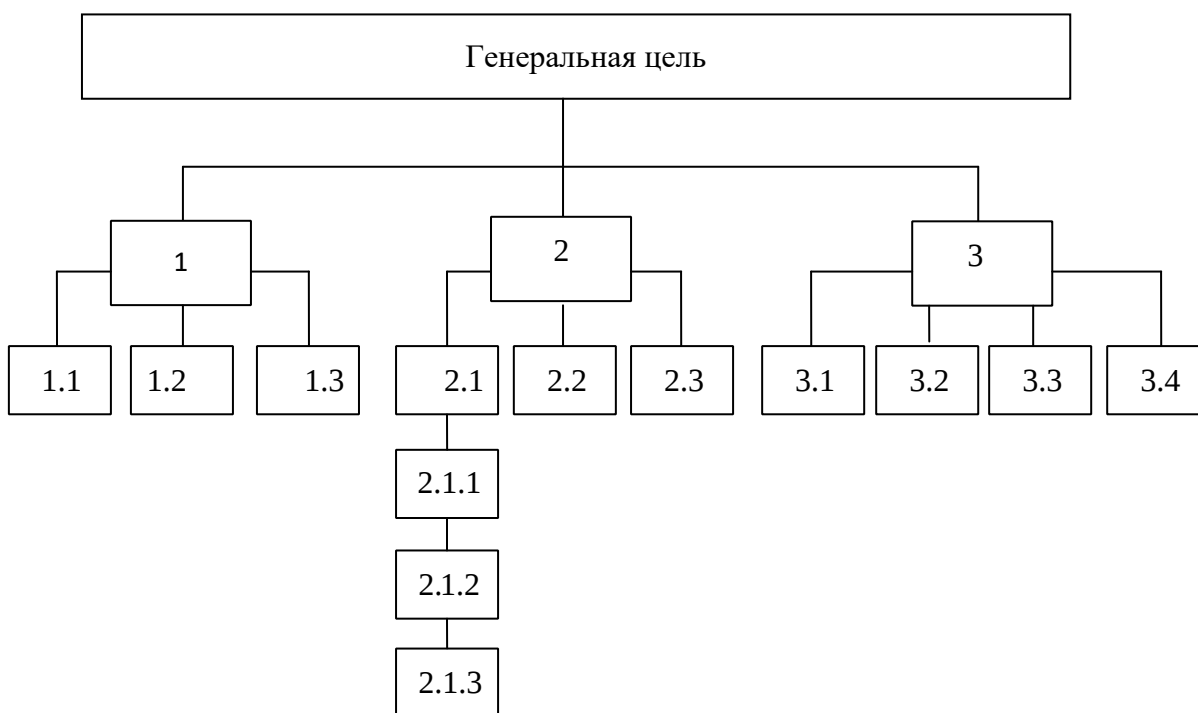


Рисунок 1 – «Дерево целей» психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов-психологов в период подготовки к экзаменам

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию ситуативной тревожности студентов-психологов в период подготовки к экзаменам.

1. Изучить теоретические предпосылки психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов-психологов в период подготовки к экзаменам.

1.1. Проанализировать проблему ситуативной тревожности студентов в психолого-педагогических исследованиях.

1.2. Изучить понятие тревожности, учитывая возрастные особенности студентов.

1.3. Теоретически обосновать и разработать модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов-психологов в период подготовки к экзаменам.

2. Охарактеризовать этапы, методы и методики исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов-психологов в период подготовки к экзаменам.

2.1. Охарактеризовать этапы исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов-психологов в период подготовки к экзаменам.

2.1.1. Охарактеризовать поисково-подготовительный этап исследования.

2.1.2. Охарактеризовать опытно-экспериментальный этап исследования;

2.1.3. Охарактеризовать контрольно-обобщающий этап исследования.

2.2. Охарактеризовать методы исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов-психологов в период подготовки к экзаменам.

2.3. Охарактеризовать методики исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов-психологов в период подготовки к экзаменам.

3. Проведение опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов-психологов в период подготовки к экзаменам.

3.1. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов-психологов в период подготовки к экзаменам.

3.2. Проанализировать результаты эксперимента.

3.3. Разработка психолого-педагогических рекомендаций.

3.4. Составление технологической карты внедрения результатов исследования в практику образовательной организации.

Метод «дерева целей» ориентирован на получение относительно устойчивой структуры целей, проблем, направлений. Для достижения этого при построении первоначального варианта структуры следует учитывать закономерности целеобразования и использовать принципы формирования иерархических структур.

После применения в исследовании метода целеполагания можно смоделировать процесс психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов-психологов в период подготовки к экзаменам.

С.Ю. Головин определяет моделирование в психологии как построение моделей протекания неких психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности.

Схематично модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов-психологов в период подготовки к экзаменам представлено на рисунке 2.



Рисунок 2 – Модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов-психологов в период подготовки к экзаменам

Таким образом, первым этапом моделирования является целеполагание. Для создания модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов-психологов в период подготовки к экзаменам часто используют разработку «дерева целей» исследования. Метод «дерева целей» ориентирован на получение относительно устойчивой структуры целей, проблем, направлений. После применения в исследовании данного метода смоделирован процесс психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов-психологов в период подготовки к экзаменам. В модели использовано четыре блока: теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий, аналитический.

#### Выводы по 1 главе

В психологической литературе можно встретить разные определения тревожности, хотя большинство исследований сходятся в признании необходимости рассматривать его дифференцированно – как ситуативное явление и как личностную характеристику с учетом переходного состояния и его динамику.

Тревожность – переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента. В отечественной психологической литературе это различие зафиксировано соответственно в понятиях «тревога» и «тревожность». Последний термин, кроме того, используется и для обозначения явления в целом

В основном выделяют два вида тревожности: личностную и ситуативную. Ситуативная тревожность – состояние, возникающее, как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по

интенсивности и динамичности во времени. 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.

Период подготовки экзаменам важный и трудный в жизни каждого студента, время выборов, которое во многом определяет всю последующую судьбу. Для данного периода характерно становление сознания и самосознания личности, а поведение человека регулируется его самооценкой, которая представляет собой центральное образование личности.

Для создания модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов-психологов в период подготовки к экзаменам мы используем разработку дерева целей исследования. Метод «дерева целей» ориентирован на получение относительно устойчивой структуры целей, проблем, направлений. После применения в исследовании данного метода смоделирован процесс психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов-психологов в период подготовки к экзаменам. В модели использовано четыре блока: теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий, аналитический.

Измерение ситуативной тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень

тревожности. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

## **ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ**

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

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально провести психолого-педагогическую коррекцию ситуативной тревожности студентов-психологов в период подготовки к экзаменам.

Проведение исследования психолого-педагогической коррекции студентов-психологов в период подготовки к экзаменам проходило в несколько этапов:

1. Поисково-подготовительный этап: теоретическое изучение психолого-педагогической литературы, подбор методик для проведения констатирующего эксперимента. На этом этапе выполнено изучение психолого-педагогической литературы по проблеме тревожности студентов. Были подобраны методики с учетом особенностей и темы исследования.

2. Опытно-экспериментальный этап: определение исходных данных для дальнейшего исследования тревожности студентов-психологов в период подготовки к экзаменам, проведение констатирующего эксперимента, обработка результатов, разработка и реализация программы.

3. Контрольно-обобщающий этап: анализ и обобщение результатов повторной диагностики исследования, формулирование выводов, проверка гипотезы с помощью метода математической статистики.

В исследовании психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов-психологов в период подготовки к экзаменам был использован комплекс методов и методик:

1) теоретические: анализ психолого-педагогической литературы по изученной проблеме, обобщение, метод целеполагания, моделирование;

2) эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование по методикам: методика измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация Т.А. Немчинова, методика оценки тревожности Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина, методика «шкала тревожности» О. Кондаша;

3) метод математической обработки эмпирических данных Т-критерий Вилкоксона.

Охарактеризуем методы и методики исследования.

Анализ психолого-педагогической литературы – это метод научного исследования, предполагающий операцию мысленного разложения целого на составные части, выполняемая в процессе познания или предметно практической деятельности и являются методом получения новых знаний [14, с.194].

Обобщение – это форма приращения знания путем мысленного перехода от частного к общему в некоторой модели мира [23, с.33].

Целеполагание – это понимание и осмысление деятельности человека для дальнейшего формирования и постановки целей, и затем их реализацию или достижение, наиболее рентабельными средствами, с учетом экономичного использования времени [59, с.128].

Моделирование – исследование процессов и психических состояний с помощью их реальных (физических) или идеальных, прежде всего математических моделей [35, с.37].

Констатирующий эксперимент – один из основных видов эксперимента, целью которого является изменение одной или нескольких независимых переменных и определение их влияния на зависимые переменные. Целью констатирующего эксперимента выступает фиксация изменений, происходящих с зависимыми переменными, а не влияние на последние, как в формирующем эксперименте [35, с.201].

Формирующий эксперимент – [лат. *formare* придавать форму, вид] особый метод психологического исследования, состоящий в том, что исследователь определенным образом строит обучение (воспитание) испытуемого с целью получить заданное изменение его психики [14, с.190].

Тестирование – это метод психологической диагностики, использующий стандартизированные вопросы и задачи тесты, имеющие определенную шкалу значений. Тестирование (англ. *test* – испытание, проверка) – экспериментальный метод психодиагностики, применяемый в эмпирических социологических исследованиях, а также метод измерения и оценки различных психологических качеств и состояний индивида. Тестирование предполагает, что обследуемый выполняет определенную деятельность – это может быть решение задач, рассматривание рассказ по картинке и прочее – в зависимости от используемой методики, происходит определенное испытание на основании результатов, психолог делает выводы о наличии, особенностях и уровнях развития тех или иных свойств. Тесты обычно содержат вопросы и задания, требующие очень краткого, иногда альтернативного ответа («да» или «нет», «больше» или «меньше» и т.д.), выбора одного из приводимых ответов или ответов по балльной системе. Тестовые задания обычно отличаются диагностичностью, их выполнение и обработка не отнимают много времени. Тесты, ориентированные на определение среднестатистических норм и принятие их в качестве критериев оценки и интеграции, позволяют

осуществлять нормативно-ориентированное тестирование (НОРТ). Основные достоинства данного метода: стандартизация условий и результатов, оперативность и экономичность, количественный понятийный характер оценки, оптимальная трудность заданий и надежность результатов [26, с.182].

Методика измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация Т.А. Немчинова) предназначена для измерения проявлений тревожности. Утверждения шкалы отбирались из набора утверждений Миннесотского многоаспектного личностного опросника (MMPI). Выбор пунктов для шкалы «проявления тревожности» осуществлялся на основе анализа их способности различать лиц с «хроническими реакциями тревоги».

Методика оценки тревожности Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина. В методике идет анализ сравнения личностной и ситуативной тревожности. Критериями оценки данной методики являются:

1. 40 – 50 баллов рассматривается как показатель очень высокого уровня тревоги;
2. 25 – 40 баллов – свидетельствует о высоком уровне тревоги;
3. 15 – 25 баллов – о среднем (с тенденцией к высокому) уровню;
4. 5 – 15 баллов – о среднем (с тенденцией к низкому) уровню;
5. 0 – 5 баллов - о низком уровне тревоги.

Данный тест является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека). Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает

нарушение внимания, иногда нарушение тонкой координации. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями. Но тревожность не является изначально негативной чертой. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной личности. При этом существует оптимальный индивидуальный уровень «полезной тревоги».

Методика Р.С. Кондаша «Шкала тревожности». Данная методика позволяют выявить области действительности и объекты, являющиеся для школьника основными источниками тревоги. Особенность данной методики состоит в том, что человек оценивает не наличие или отсутствие у себя каких-либо переживаний, симптомов тревожности, а ситуацию с точки зрения того, насколько она может вызвать тревогу. Преимущество шкал такого типа заключается, во-первых, в том, что они позволяют обнаружить области действительности, объекты, являющиеся для школьника основными источниками тревоги, и, во-вторых, в меньшей степени, чем другие типы опросников, оказываются зависимыми от особенностей развития у учащихся интроспекции.

Бланк методики содержит инструкцию и задания, что позволяет при необходимости проводить ее в группе. На первой странице бланка указываются фамилия, имя школьника, класс, возраст и дата проведения исследования.

Методика включает ситуации трех типов:

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

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

Назначение критерия Т-Вилкоксона. Критерий применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Данная методика позволяет оценить различия между двумя признаками, рядами изменений, которые были выполнены в отношении выборки. Важным условием применения приема является то, что экспериментальная часть должна проводиться неоднократно в разное время и в разных условиях. Такой подход позволяет установить изменения не только факторов, но и их влияние на конечный результат, а также приверженность объектов исследования определенной тенденции.

Мы использовали самый распространенный вариант применения метода Вилкоксона – это анализ ситуации «до» и «после» для сравнения показателей до конкретного обстоятельства/ситуации/явления и после его наступления.

Таким образом, осуществление психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов-психологов в период подготовки к экзаменам проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный; опытно-экспериментальный; контрольно-обобщающий.

В исследования нами использованы следующие методы исследования: теоретические, эмпирические, математико-статистические. Для определения уровней ситуативной тревожности нами были применены методики: методика измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация Т.А. Немчинова, методика оценки тревожности Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина, методика «шкала тревожности» Р.С. Кондаша; метод математической обработки эмпирических данных Т-критерий Вилкоксона.

## 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего исследования

В исследовании принимали участие студенты второго курса в количестве 20 человек, которые учатся во ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ», из них поровну представителей обоих полов. Средний возраст учащихся 19-20 лет.

Как таковые, группы выражены слабо. Большинство студентов объединены по группам, в основном по интересам, насчитывающим 2-3 человека. В группе преобладает спокойный, деловой, доброжелательный настрой. Все обучающиеся в дружеских отношениях друг с другом.

Вне учебных занятий студенты активно принимают участие в различных мероприятиях, конкурсах, соревнованиях.

Студенты данной группы добрые, жизнерадостные, активные. Почти всегда проявляют творчество, самостоятельность и инициативу. Культура поведения и навыки общения у всех обучающихся сформированы на достаточно высоком уровне.

В ходе исследования психолого-педагогической коррекции студентов-психологов в период подготовки к экзаменам был использован следующий диагностический инструментарий: методика измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация Т.А. Немчинова), методика оценки тревожности Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина, методика О. Кондаша «Шкала тревожности».

Результаты исследования по методике измерения уровня тревожности Телора (адаптация Т.А. Немчинова) показаны на рисунке 3 и в таблице 3 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

Очень высокий уровень тревожности у 1 человека (5 %). Это связано с тем, что ему не хватает уверенности в себе, его весьма тревожат возможные неудачи.

Высокий уровень тревожности у 3 человек (15 %). Это означает, что этим студентам тяжело сосредоточиться на чем-либо, работают с большим напряжением, ожидание их всегда нервирует.

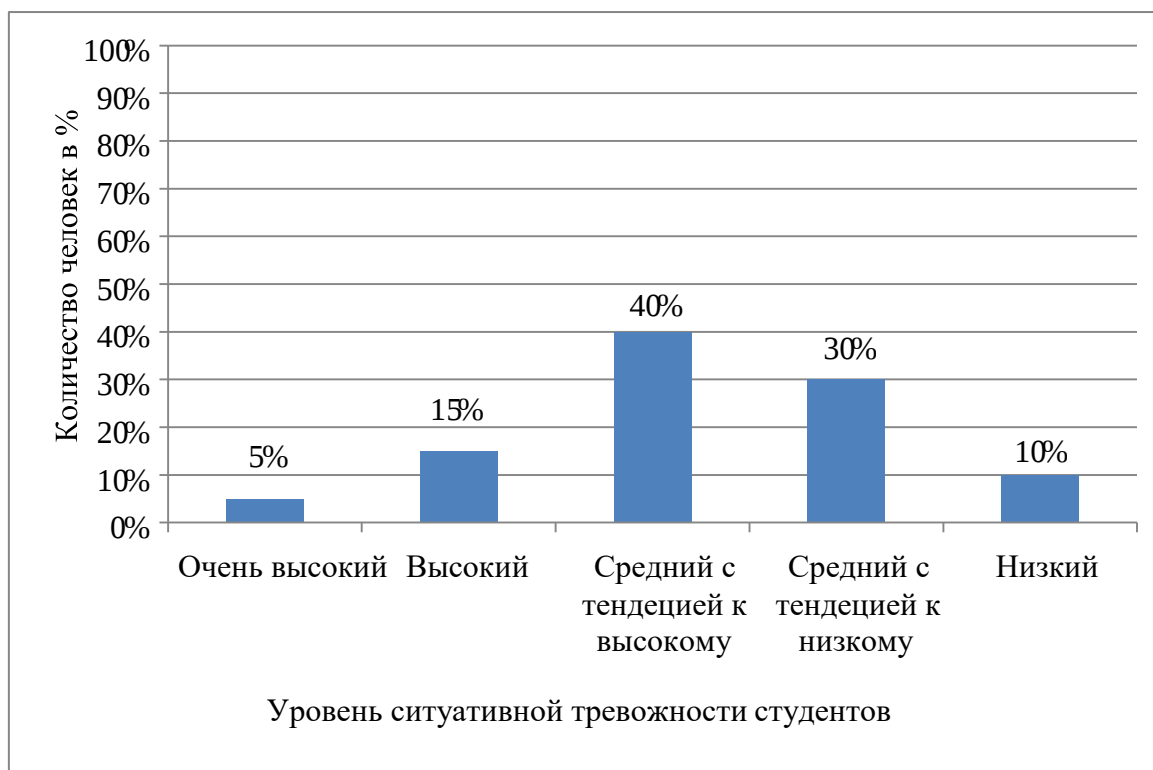


Рисунок 3 – Результаты исследования ситуативной тревожности Студентов по методике измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация Т.А. Немчинова)

Со средним уровнем с тенденцией к высокому уровню 8 человек (40 %). Это означает, что эти обучающиеся гораздо чувствительнее, чем большинство других людей, склонны принимать все слишком всерьез.

Со средним уровнем с тенденцией к низкому уровню 6 человек (30 %). Связано это с тем, что они практически никогда не краснеют, почти всегда чувствуют себя вполне счастливыми.

С низким уровнем тревожности 2 человека (10 %). Они уверены в себе, по сравнению со своими друзьями считают себя вполне смелыми людьми.

Результаты методики оценки тревожности Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина выражаются в двух шкалах: ситуативная и личностная тревожность и графически результаты исследования показаны на рисунке 4 и в таблице 4 ПРИЛОЖЕНИИ 2.

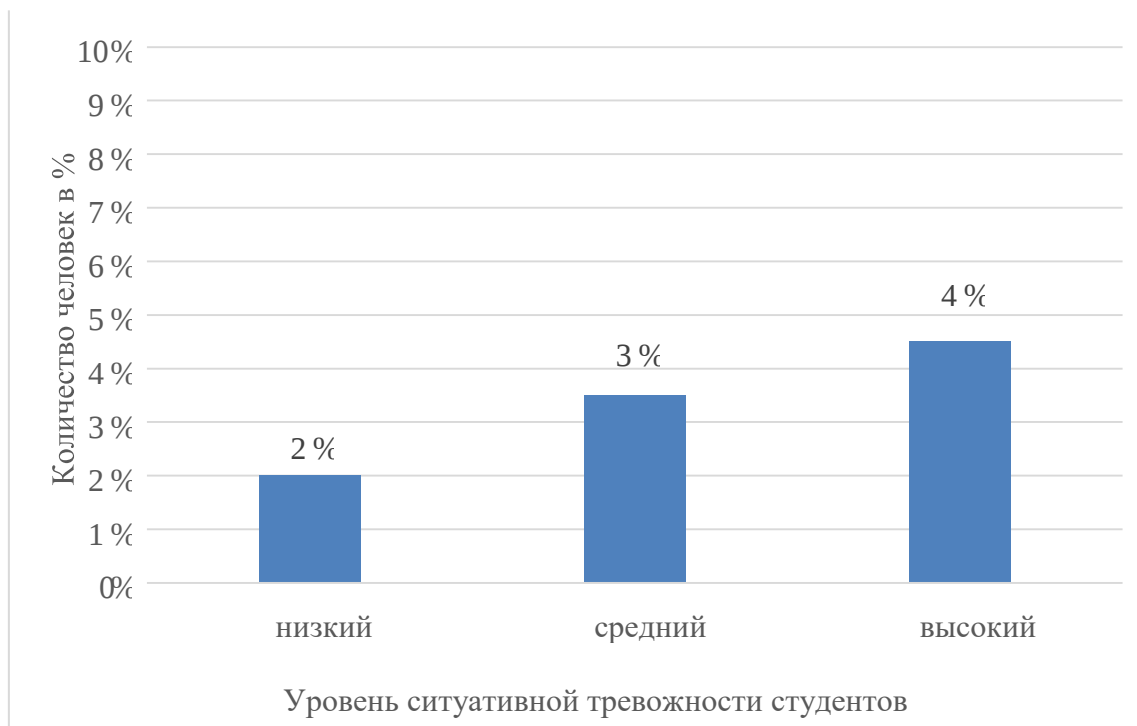


Рисунок 4 – Результаты исследования уровня ситуативной тревожности студентов по методике оценки тревожности Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина

Низкий уровень тревожности имеют 4 человека (20 %). Выявляется это тем, что они спокойны, не чувствуют скованности, напряженности.

Средний уровень тревожности у 7 человек (35 %). Это означает, что они чувствуют себя свободно.

Высокий уровень тревожности имеют 9 человек (45 %). Это означает, что эти студенты находятся в напряжении, их волнуют возможные неудачи.

Обобщенные результаты по трем видам тревожности (студенческая, самооценочная, межличностная) исследования по методике «Шкала

тревожности» С.Р. Кондаша адаптированной для студентов показаны на рисунке 5 и в таблице 5 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

Чрезмерно спокойный уровень тревожности у 3 человек (14 %). Связано это с тем, что они не испытывают страх отвечать у доски.

Уровень тревожности – норма у 11 человек (53 %). Это означает, что эти ребята не боятся участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах, думают о своем будущем.

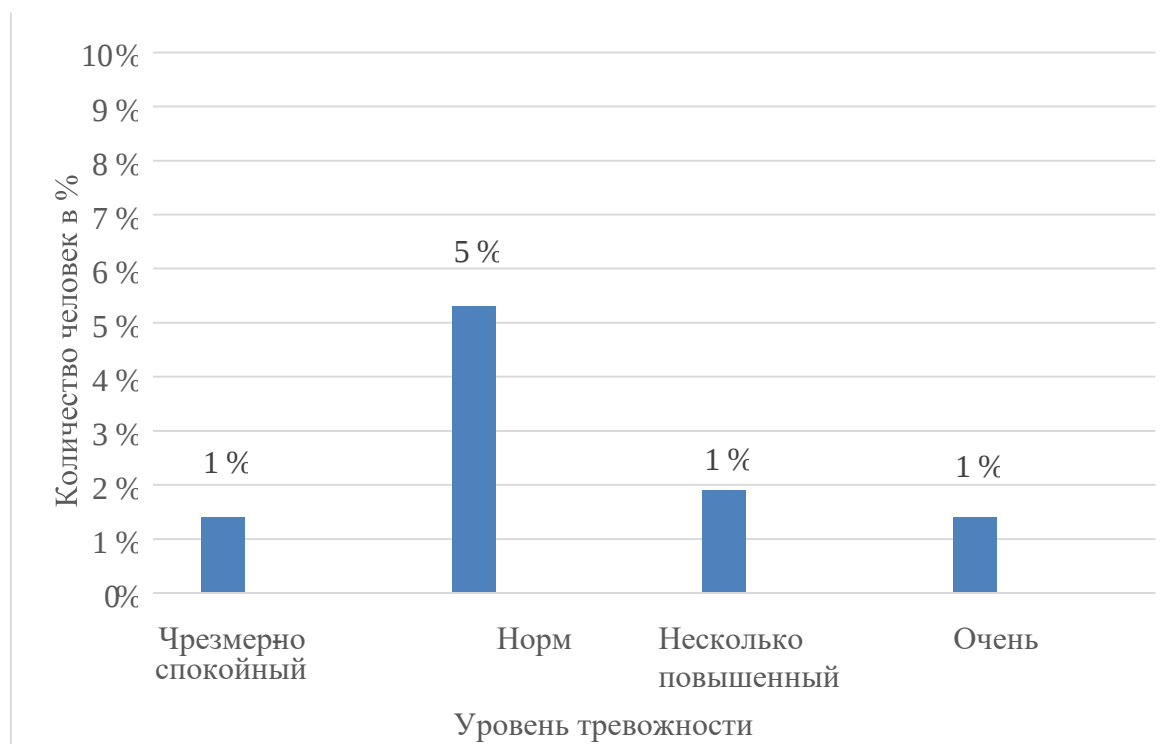


Рисунок 5 – Результаты исследования уровня ситуативной тревожности по методике «Шкала тревожности» О. Кондаша

Несколько повышенный уровень тревожности у 4 человек (19 %). Связано это с тем, что они боятся выступать перед большой аудиторией, их волнует провал в работе.

Высокий уровень тревожности у 2 человек (14 %). Это означает, что ребята боятся предстоящие экзамены, не могут справиться с домашними заданиями, не понимают объяснения педагога.

Сводные результаты по трем методикам представлены на рисунке 6 и в таблице 6 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

Результаты трех методик показали, что у 2 человек (10 %) низкий уровень тревожности, средний уровень у 11 человек (55 %), высокий уровень у 7 человек (35 %).

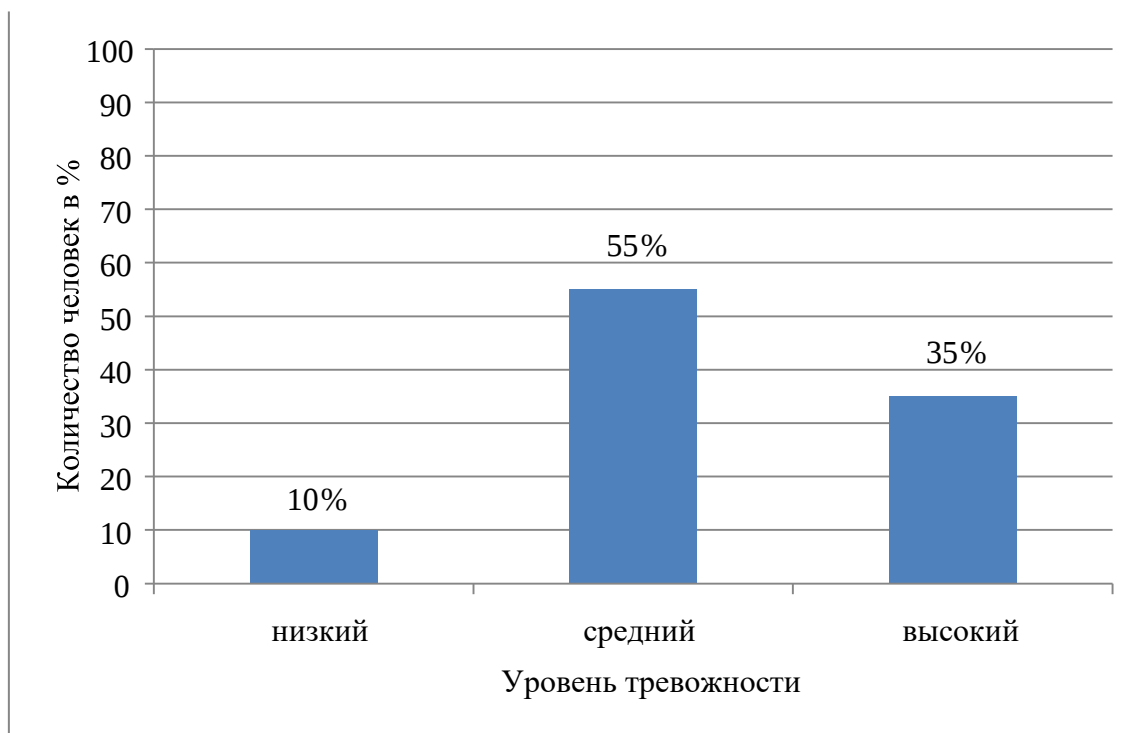


Рисунок 6 – Сводные результаты исследования уровня ситуативной тревожности по методикам

Таким образом, после проведения трех диагностик было выбрано 7 человек с высоким уровнем тревожности для проведения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов-психологов в период подготовки к экзаменам.

Результаты по методике измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация Т.А. Немчинова) показали, что с низким уровнем тревожности 2 человека (10 %), со средним уровнем с тенденцией к низкому уровню 6 человек (30 %), со средним уровнем с тенденцией к высокому уровню 8 человек (40 %), высокий уровень тревожности у 3 человек (15 %), очень высокий уровень тревожности у 1 человека (5 %).

Результаты по методике оценки тревожности Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина низкий уровень тревожности имеют 4 человека (20 %), средний уровень тревожности у 7 человек (35 %), высокий уровень тревожности имеют 9 человек (45 %).

Результаты по методике «Шкала тревожности» О. Кондаша показывают, что чрезмерно спокойный уровень тревожности у 3 человек (14 %), уровень тревожности – норма у 11 человек (53 %), несколько повышенный уровень тревожности у 4 человек (19 %), высокий уровень тревожности у 2 человек (14 %).

Результаты трех методик показали, что у 2 человек (10 %) низкий уровень тревожности, средний уровень у 11 человек (55 %), высокий уровень у 7 человек (35 %).

#### Выводы по второй главе

Исследование психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов-психологов в период подготовки к экзаменам прошел в 3 этапа: психолого-педагогический, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. В исследовании были использованы методы: теоретические (анализ психолого-педагогической литературы, обобщение), эмпирические (констатирующий эксперимент, методика измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация Т.А. Немчинова), методика оценки тревожности Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина, методика «Шкала тревожности» О. Кондаша, метод математической обработки эмпирических данных Т-критерий Вилкоксона.

Результаты по методике измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация Т.А. Немчинова) показали, что с низким уровнем тревожности 2 человека (10 %), со средним уровнем с тенденцией к низкому уровню 6 человек (30 %), со средним уровнем с тенденцией к высокому уровню 8

человек (40 %), высокий уровень тревожности у 3 человек (15 %), очень высокий уровень тревожности у 1 человека (5 %).

Результаты по методике оценки тревожности Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина низкий уровень тревожности имеют 4 человека (20 %), средний уровень тревожности у 7 человек (35 %), высокий уровень тревожности имеют 9 человек (45 %).

Результаты по методике «Шкала тревожности» О. Кондаша показывают, что чрезмерно спокойный уровень тревожности у 3 человек (14 %), уровень тревожности – норма у 11 человек (53 %), несколько повышенный уровень тревожности у 4 человек (19 %), высокий уровень тревожности у 2 человек (14 %).

Результаты трех методик показали, что у 2 человек (10 %) низкий уровень тревожности, средний уровень у 11 человек (55 %), высокий уровень у 7 человек (35 %).

Для проведения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов-психологов в период подготовки к экзаменам было выбрано 7 человек с высоким уровнем тревожности.

### **ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ**

#### **3.1 Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у студентов-психологов в период подготовки к экзаменам**

Под психологической готовностью к экзаменам подразумевается определенный эмоциональный «настрой», внутренняя психологическая настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена.

Каждый раз, когда студент понимает, что приближается экзаменационная сессия, он начинает паниковать, переживать, потом переживать и потом напрягаться. К факторам, вызывающим тревогу, относятся как биологические, так и социально-психологические факторы. В контексте влияния последнего фактора тревога интерпретируется как выученная реакция или созданный динамический стереотип на фоне накопления длительного негативного опыта и выступает как черта личности и психологическая защита. И если эмоции – это врожденные инстинкты, направленные на выживание, то тревога – это образование, приобретенное в процессе социализации и воспитания.

Когда речь заходит о тревожности у студентов, необходимо рассмотреть широкий спектр факторов, влияющих на ее проявление. Это не только биологические аспекты, такие как генетическая предрасположенность или химический баланс в организме, но и социально-психологические факторы. Среди последних, можно выделить влияние обучающей среды, межличностные отношения, степень социальной поддержки, а также культурные и социальные ожидания.

Социально-психологический фактор играет особенно важную роль, поскольку он формирует и моделирует мышление, эмоции и поведение человека в определенных социальных контекстах. Например, негативный опыт общения или стрессовые ситуации на учебе могут привести к усилению тревожности и формированию тревожных стереотипов поведения.

Психология использует ряд терапевтических способов, принципов и техник для работы с переживанием тревоги. Эти способы направлены на восстановление контакта между человеком и средой, осознание и присвоение тревожности, мобилизацию энергии и выражение заблокированного возбуждения, разрядку, разрешение незавершенных ситуаций и формирование новых гештальтов.

Влияние психологического воспитания на формирование личности огромно. Однако, нередко это воздействие принимает форму использования страха, вины или жалости для выработки социально приемлемых моделей поведения. Такой подход может создать невротические черты личности, лишив человека естественности и творческого потенциала. Особое внимание следует уделить механизмам, которые регулируют поведение и могут стать источником тревожности. Страх, стыд и чувство вины оказывают существенное воздействие на эмоциональное состояние и формирование личности. Тревога, как следствие подавления или сопротивления эмоций, представляет сложное явление, включающее разнообразные негативные эмоции.

Тревожные расстройства могут привести к серьезным проблемам, таким как фобии, панические атаки и посттравматические стрессовые расстройства. Поэтому важно учитывать психологические аспекты воспитания и обеспечивать поддержку и понимание для тех, кто страдает от тревожности и ее последствий.

В период подготовки к экзамену студенты испытывают огромное напряжение и нагрузку, как умственную, так и эмоциональную. Им

необходимо за довольно короткий промежуток времени освоить большой объем материала, который представлен как в виде текстовой информации, так и в виде таблиц, рисунков, формул, схем и т.п. Поэтому обучающемуся необходимы навыки освоения информации, представленной в различной модальности, навыки организации своей работы как по времени, так и в пространстве с тем, чтобы, при наименьших затратах сил и времени, освоить и усвоить максимально большой объем знаний. Не все студенты могут самостоятельно организовать наиболее оптимальным образом свою работу.

Кроме того, одна из задач студента – подготовиться к экзамену морально и психологически, справиться с волнением, чтобы оно в самый ответственный момент не стало причиной более низкой оценки. На решение этих задач, как мы считаем и должна быть направлена психологическая подготовка студентов к экзамену.

Сочетание невысокой тревожности с уверенностью и успешными результатами создает благоприятную атмосферу для роста и саморазвития человека. Когда человеку удастся достичь успеха и его труд признают, это поддерживает его самооценку и мотивацию к дальнейшим достижениям. В таких условиях человек чувствует себя уверенно и способен эффективно справляться с различными задачами. Однако, если повышенная тревожность сочетается с неуверенностью и низкой результативностью, это может создать трудности как для самого человека, так и для его окружения. Частые сомнения в себе и опасения перед неудачей могут препятствовать его личностному росту и социальной адаптации. Поэтому важно помогать людям справляться с тревожностью и развивать уверенность в себе, особенно в раннем возрасте, когда формируются основы самооценки и уверенности. Это требует внимательного внимания со стороны педагогов и психологов, которые могут предложить поддержку и помощь в этом процессе.

С целью разработки адаптированной программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у студентов-психологов в период подготовки к экзаменам, мы взяли за основу «Программу занятий по коррекции тревожности у студентов» разработанную педагогом-психологом М.Ю. Дасаевой.

Цели программы:

1. Снижение уровня тревожности через формирование умения регулировать свое эмоциональное состояние
2. Обучение приемам саморелаксации, снятия эмоционального напряжения в стрессовых ситуациях
3. Развитие форм эмоционального поведения и реагирования.

Задачи программы:

- 1) повышение уровня работоспособности,
- 2) повышение уровня стрессоустойчивости,
- 3) научение способам эффективного расслабления,
- 4) создание ситуации эмоционального комфорта,
- 5) развитие навыков самоконтроля.

Организационные условия проведения занятий.

Программа рассчитана студентов 1-3 курса. Занятия проводятся 2-3 раза в неделю. Продолжительность программы: 8 занятий по 40-110 минут. Состав группы: 7 человек.

Групповая работа должна проводиться в достаточно просторном, хорошо проветренном помещении, в интерьере аудитории должны преобладать спокойные неяркие цвета. Для обеспечения занятий необходимы: бумага, карандаши, мелки.

При успешной реализации данной программы, целевая группа, а именно студенты 1-3 курсов, получили важное преимущество при сдаче экзамена, то есть устойчивость к тем стрессам, которые воздействуют при сдаче экзаменов. Кроме того, полученные знания применяются и в дальнейшей жизни, например, при подготовке и защите курсовой работы,

проекта, выпускной работы или при приёме на работу. Данная программа может быть усовершенствована, например, привлечением более широкого круга специалистов, применением методик не только на 1-3 курсах, но и в выпускных бакалавриата, специалитета и магистратуры.

Таким образом, отметим, что проблема снижения ситуативной тревожности при подготовке и сдачи сессии является актуальной и, следовательно, необходимо разрабатывать психологические условия, при которых уровень ситуативной тревожности будет снижаться.

Структура занятий:

- 1) организационный момент,
- 2) вступление,
- 3) разминка,
- 4) основная часть,
- 5) рефлексия,
- 6) завершение,

Правила проведения тренинга:

1. Конфиденциальность – то, как ведут себя на тренинге его участники, не обсуждается вне группы.

2. «Здесь и теперь». Важно, чтобы разбирались процессы, мысли и чувства, возникающие в группе в данный момент. Сосредотачивается внимание на себе и на происходящем вокруг них в настоящее время.

3. Правило «Я». В группе запрещается использовать рассуждения типа: «У всех такое мнение...», «Мы считаем...» и т.п. Эти высказывания перекладывают ответственность за чувства и мысли конкретного человека на несуществующее «мы». Все высказывания должны строиться с использованием «я». Тем самым, мы учим человека брать ответственность на себя и принимать себя таким, каков он есть.

4. При обсуждении любых вопросов необходимо говорить по очереди, не перебивая друг друга, действует правило поднятой руки.

5. «Освободи чашу» – для того, чтобы узнать что-то новое, мы предлагаем участникам на время тренинга освободить свою чашу знаний для нового опыта, хотя бы на время тренинга увидеть все новыми глазами.

6. Не критиковать («нет критики, бывает обратная связь», все участники на тренинги учатся, и поэтому задача остальных членов группы – дать им максимально высказаться).

#### Содержание программы:

1. Занятие «Знакомство» (1 час 20 мин). Задание «Клубок», задание «Визитка», задание «Поиск общего», задание «Счет», задание «Уверенный – наглый – робкий», задание «Мне сегодня».

2. Занятие «Повышение самооценки» (1 час 10 мин) Задание «Автопортрет», задание «Комплимент», задание «Ладонка», задание «Перекрестный шаг», задание «Мне сегодня».

3. Занятие «Снижение уровня тревожности» (1 час 10 мин). Задание «Говорящие ладони», задание «Групповое животное», задание «Управление телом», задание «Мне сегодня».

4. Занятие «Снижение страха социальных контактов» (1 час 30 мин). Задание «Все, у кого», занятие «Путаница», задание «Слепец и поводырь», задание «Пантомима», задание «Дыхание», задание «Мне сегодня».

5. Занятие «Формирование осознания собственных эмоций и чувств других людей, развитие эмпатии» (1 час 10 мин). Задание «Ассоциации», задание «Зеркало», задание «Выражение чувств», задание «Комната», задание «Мне сегодня».

6. Занятие «Формирование внутреннего самоконтроля и умения сдерживать негативные импульсы» (1 час 45 мин). Задание «Лепим скульптуру», задание «Мафия», задание «Бабочка-леди», задание «Мне сегодня».

7. Занятие «Приобретение умений находить выход из трудных ситуаций» (1 час). Задание «Ужасно-прекрасный рисунок», задание

«Мозговой штурм», задание «Медитация», задание «Стена», задание «Мне сегодня».

8. Занятие «Формирование позитивных моральной позиции и жизненных перспектив» (40 мин). Задание «Комплименты», задание «В чем мне повезло в этой жизни», задание «Удобства» (полное описание коррекционной программы в ПРИЛОЖЕНИИ 3).

Таким образом, при успешной реализации данной программы, участники программы получают важное преимущество при сдаче экзаменационной сессии, то есть устойчивость к тем стрессам, которые воздействуют при сдаче экзамена. Кроме того, полученные знания могут применяться и в дальнейшей жизни, при подготовке и защите курсовой работы, проекта, выпускной работы или при приёме на работу. Данная программа может быть усовершенствована, например, привлечением более широкого круга специалистов, применением методик не только на 1-3 курсах, но и в выпускных бакалавриата, специалитета и магистратуры.

### 3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

После проведения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов-психологов в период подготовки к экзаменам была проведена повторная диагностика по методикам: методика измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация Т.А. Немчинова), методика оценки тревожности Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина, методика «Шкала тревожности» Р.С. Кондаша.

Графически результаты исследования до и после коррекционной программы по методике измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация Т.А. Немчинова) показаны на рисунке 7 и в таблице 7 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

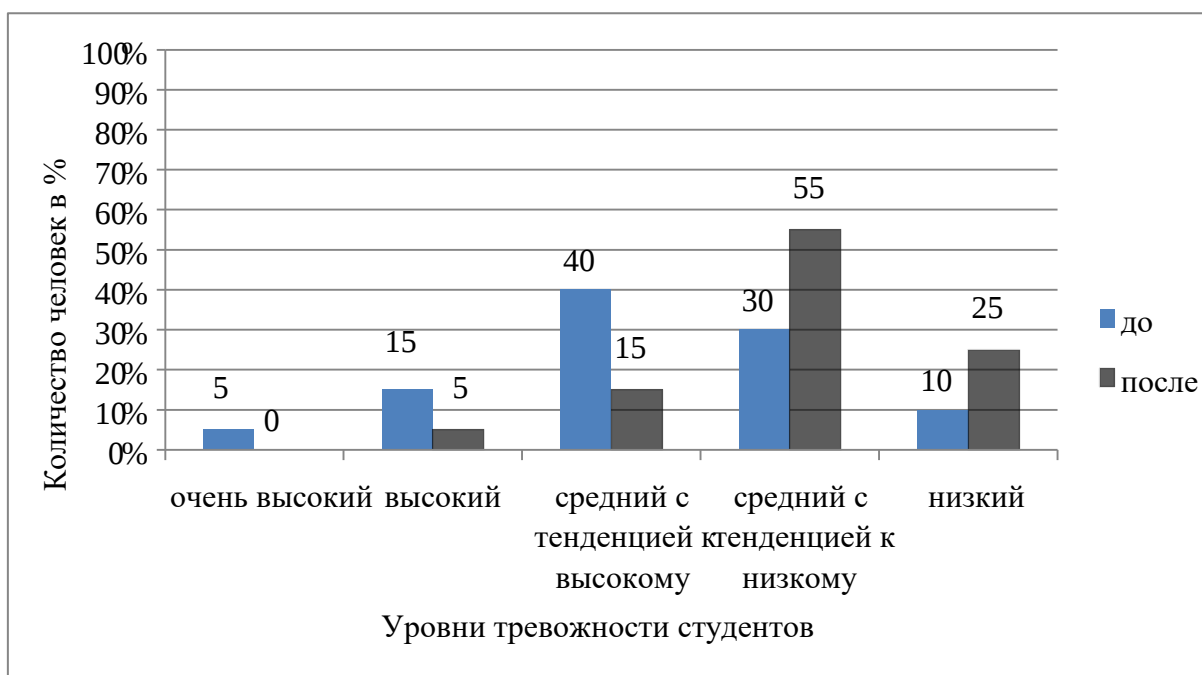


Рисунок 7 – Результаты исследования уровня тревожности студентов по методике измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация Т.А. Немчинова) до и после проведения программы

После проведения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов-психологов в период подготовки к экзаменам никто из испытуемых не имел очень высокий уровень тревожности. Это означает, что уровень тревожности снизился на 5 % испытуемых. Связано это с тем, что этот человек почти всегда чувствует себя вполне счастливым, ему не трудно сосредоточиться на чем-либо.

Высокий уровень тревожности имел 1 человек (5 %). Уровень тревожности снизился на 10 % испытуемых. Связано это с тем, что ребята склонны принимать все слишком всерьез, они гораздо чувствительнее, чем большинство других людей.

Со средним уровнем с тенденцией к высокому уровню тревожности составило 3 человека (15 %), то есть уровень тревожности снизился на 25% испытуемых. Это означает, что им редко снятся кошмары, у них не бывают периоды такого беспокойства, что ни не могут усидеть на месте.

Со средним уровнем с тенденцией к низкому уровню тревожности составило 11 человек (55 %), уровень тревожности повысился на 25 % испытуемых. Это означает, что они работают с большим напряжением, материальное положение беспокоит их.

С низким уровнем тревожности 5 человек (25 %), уровень тревожности повысился на 15 % испытуемых. Это означает, что не боятся, что вот-вот покраснеют, не чувствуют себя совершенно бесполезными.

Результаты методики выражаются в шкале: ситуативная тревожность.

Графически результаты исследования до и после коррекционной программы по методике оценки тревожности Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина на рисунке 8 и в таблице 8 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

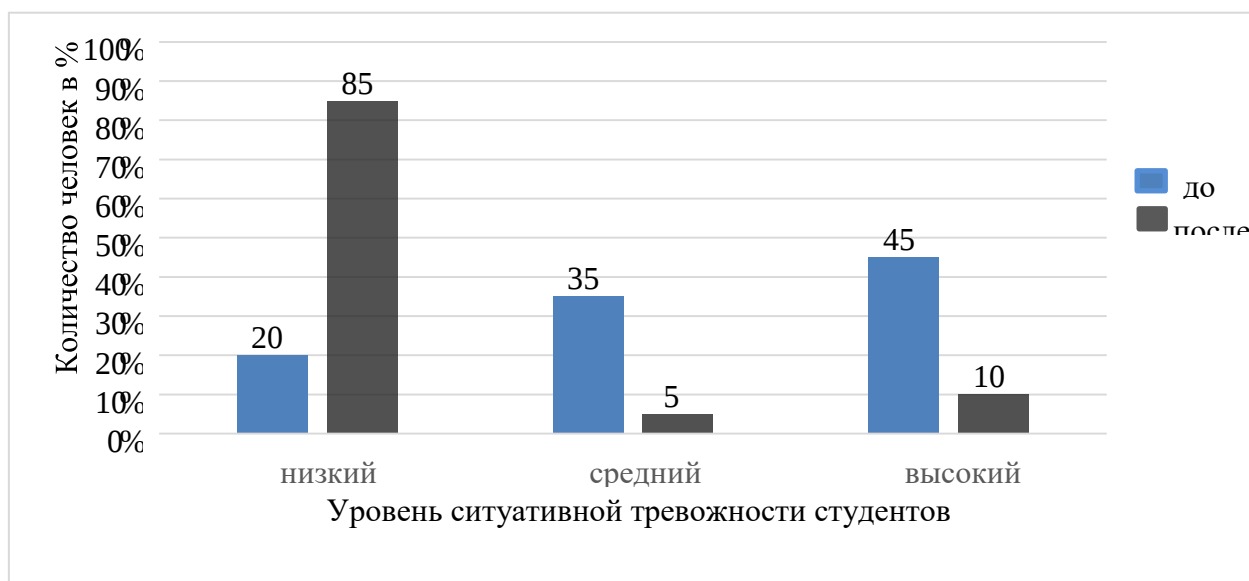


Рисунок 8 – Результаты исследования уровня ситуативной тревожности по методике оценки тревожности Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина до и после проведения программы

После проведения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов-психологов в период подготовки к экзаменам 17 человек (85 %) с низким уровнем тревожности, уровень

тревожности повысился на 65 % испытуемых. Это означает, что эти ребята не чувствуют скованности, напряженности, уверенны в себе.

Со средним уровнем тревожности 1 человек (5 %), то есть уровень тревожности понизился на 30 %. Это означает, что ребята довольны своей работой, чувствуют себя отдохнувшими.

С высоким уровнем тревожности 2 человека (10 %), уровень тревожности понизился на 35 %.

Это означает, что их не волнуют возможные неудачи, чувствуют себя свободно.

Графически результаты исследования до и после коррекционной программы по методике «Шкала тревожности» О. Кондаша показаны на рисунке 9 и в таблице 9 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

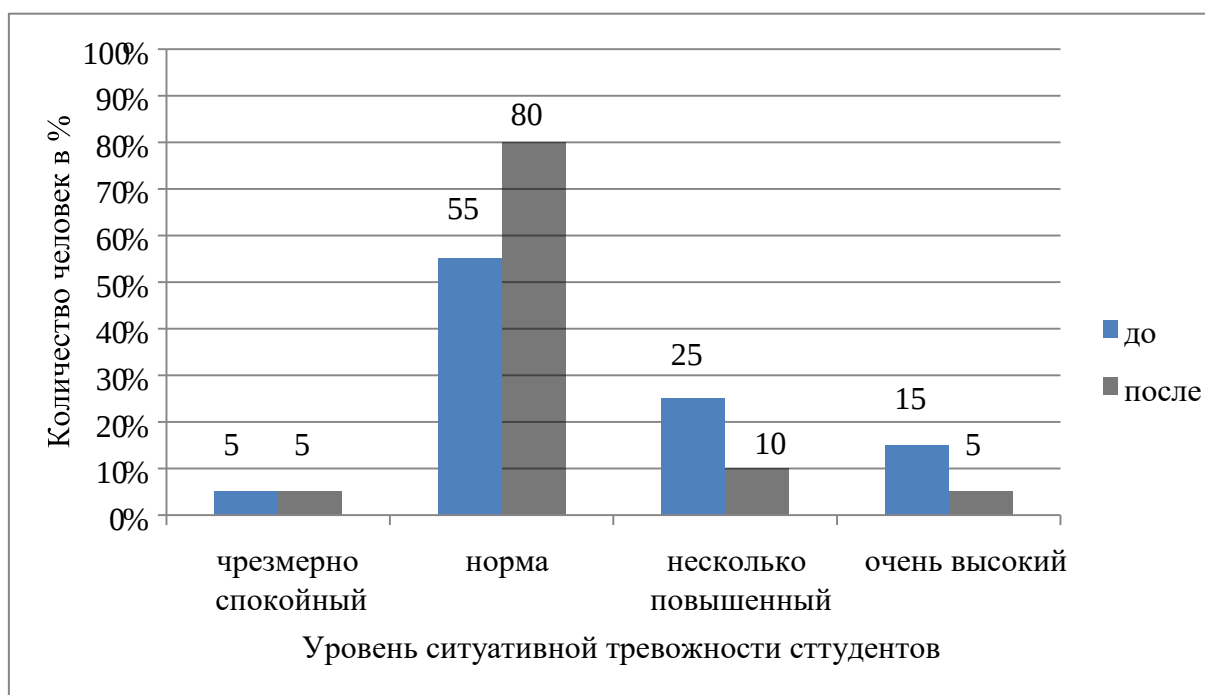


Рисунок 9 – Результаты исследования уровня ситуативной тревожности по методике «Шкала тревожности» О. Кондаша до и после проведения программы

После проведения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов-психологов в период подготовки к экзаменам 1 человек (5 %) был чрезмерно спокоен, уровень тревожности

не изменился. Это означает, что он не сравнивает себя с другими, не волнует неудача.

С уровнем норма 16 человек (80 %), уровень тревожности повысился на 25 % испытуемых. Это связано с тем, что ребята с легкостью справляются с домашними заданиями, думают о своем будущем.

С несколько повышенным уровнем тревожности 2 человека (10 %), уровень тревожности снизился на 15 %. Это означает, что их не волнует, когда педагог критикует.

С очень высоким уровнем тревожности 1 человек (5 %), уровень тревожности снизился на 10 %. Это означает, что студенты думают о своих делах, оценивают свою работу, принимают для себя решения.

С целью проверки гипотезы исследования, о том, что ситуативная тревожность студентов-психологов в период подготовки к экзаменам возможно изменится была проведена математико-статистическая обработка экспериментальных данных по методикам: методика измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация Т.А. Немчинова), методика оценки тревожности Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина, методика «Шкала тревожности» О. Кондаша с помощью Т-критерия Вилкоксона.

После проведения диагностики проводим математическую обработку результатов с помощью критерия Т-Вилкоксона (ПРИЛОЖЕНИЕ 4).

Графически результаты показаны на рисунке 10.

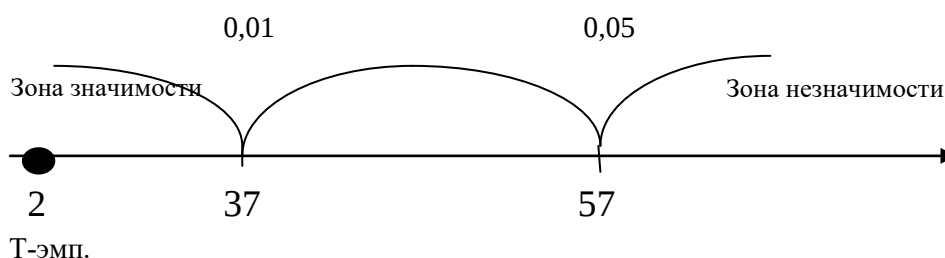


Рисунок 10 – Ось значимости

Полученное эмпирическое значение  $T_{\text{эмп}} = 2$  находится в зоне значимости.

Таким образом, ситуативная тревожность студентов-психологов в период подготовки к экзаменам статистически достоверно понизилась, гипотеза подтвердилась, психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности возможна при реализации программы психолого-педагогической коррекции, которая включает определенный комплекс занятий для студентов-психологов в период подготовки к экзаменам.

### 3.3 Рекомендации студентам и преподавателям по снижению и профилактике ситуативной тревожности в период подготовки к экзаменам

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

С целью развития гибкости, точности и оригинальности мышления, способствовать снижению стресса в экзаменационный период в помощь студентам и преподавателям нами подготовлены методические рекомендации по снижению и профилактике ситуативной тревожности в период подготовки к экзаменам.

В каких ситуациях может помочь:

1. Эмоции берут верх над сознанием, например, когда студента одолевает паника по поводу предстоящего экзамена.
2. Начало действий в соответствии со своими эмоциями, которые могут только усугубить эту ситуацию, предположим, в ситуации, когда студент торопится ответить на все вопросы в тесте в силу страха не успеть,

тем самым упуская важные детали и минуя правильный ответ, отдавая предпочтение не правильному.

3. Когда интенсивность тревоги настолько сильно, что его невозможно облегчить.

4. Когда тревога становится просто невыносимой.

5. Когда произошла эмоциональная перегрузка, но в этот момент ситуация требует разумных и осознанных действий, например, на кануне важного экзамена произошло неблагоприятное событие в жизни студента, а ситуация требует мобилизации сил и эмоционального ресурса на успешную сдачу экзамена.

6. Когда произошло чрезмерное эмоциональное возбуждение, такое как, например, тревожность о результатах экзамена, а разрешение этой тревоги не находит выхода в силу ожидания проверки экзаменационных заданий, то есть, не может произойти сиюминутно.

7. Нахождение в точке срыва.

Методические рекомендации по снижению и профилактике ситуативной тревожности в период подготовки к экзаменам

Памятка «Как успешно сдать сессию»

Сессия - огромный стресс для всего студенческого организма, большая психологическая нагрузка.

Больше всего вызывает страх во время сессии неизвестность и невозможность повлиять на ситуацию.

Как справиться с этим?

Выяснить как можно больше о том, что вас ждёт:

Узнать, что и когда нужно сдавать (зачёты, экзамены), составить график. Забить график в компьютер и смартфон, чтобы всегда был под рукой. Для наглядности его можно даже распечатать на листе А3 и повесить на стену.

1. Выяснить условия допуска к каждому испытанию. Записать условия прямо в графике, под конкретным экзаменом или зачётом.

2. Узнать у преподавателей, какими источниками (лекциями, учебниками, статьями, монографиями) лучше пользоваться для подготовки к экзаменам.

3. Для борьбы с растерянностью перед сессией после этапа сбора информации необходимо продумать свои дальнейшие действия:

4. Что мне надо сделать, чтобы подготовиться к сессии?

5. Где взять нужные учебные материалы?

6. Как лучше готовиться к сессии, чтобы всё успеть, какие методы подготовки применять?

Раннее планирование и подготовка: для того, чтобы снизить уровень тревожности у студентов, рекомендуется начать готовиться к сессии заблаговременно, чтобы у студентов было больше времени на подготовку и закрепление материала. Идеальным решением будет в течение семестра повторять пройденный материал, обращаться к конспектам, изучать дополнительную литературу. Таким образом, студент освоит материал глубже, будет понимать пройденную программу и перед экзаменом не будет испытывать сильную тревожность за неуверенность своих знаний.

Разработка стратегий управления стрессом: Найдите для себя те методы управления тревожностью, которые комфортные и рабочие для вас. Это может быть занятие спортом, медитации, дыхательные практики, рукоделие, просмотр фильмов, чтение книг, рисование. Важным аспектом здесь является тот метод, который будет доставлять удовольствие и снижать уровень тревожности. При занятии любимым или приятным делом у студента будет ощущение безопасности и спокойствия. При проявлении тревожности во время подготовки к экзаменам используйте их.

Планирование и организация: так же рекомендуем составить для себя план подготовки к экзаменам или составьте расписание, в какие дни и в какое время вы будете посвящать подготовки к экзаменам и изучению теоретического материала по предметам. Организуйте свой распорядок дня, чтобы вам было комфортно готовиться к экзаменам и оставалось

достаточно времени на другие важные дела, как отдых, работа, сон. Так же рекомендуется в свое расписание вписать время для перерывов или отдыха, для сохранения отдыха и внутренних ресурсов для подготовки к экзаменам.

**Положительное мышление:** рекомендуем сфокусировать свое внимание на положительном мышлении. Постарайтесь во время подготовки к экзаменам думать о том, как с легкостью вы сдадите тот или иной экзамен, как с интересом и энтузиазмом вы изучаете материал и интересуетесь темами по билетам. Постарайтесь настроить себя таким образом, что материал, который предстоит вам выучить очень интересный и полезный. Такой настрой положительно влияет на запоминание материала. Положительное мышление может снизить уровень тревожности и повысить вашу уверенность в себе.

**Поддержка близких людей:** так же мы рекомендуем не держать негативные эмоции в себе. Постарайтесь открыто говорить со своими близкими о том, что вам тревожно, что вы беспокоитесь о своих результатах по приближающимся экзаменам. Открытый разговор с близкими положительно влияет на свою внутреннюю гармонию и уверенность в себе. К тому же близкие люди всегда поддержат и помогут с советами по подготовке к экзаменам и снижению тревожности. Поддержка близких людей положительно влияет на снижение тревожности.

**Психологическая помощь:** если ваша тревожность слишком высокая и никакие методы не сильно помогают, рекомендуем обратиться за психологической помощью. Кто как не психолог поможет снизить уровень вашей тревожности. Психолог поможет выявить корень вашей тревожности, поможет проанализировать причину вашей неуверенности, предоставит качественные и рабочие методы по управлению со своими эмоциями. Будет курировать вас весь ваш путь, и будет вашей опорой.

**Физическая активность:** отличный помощник по снижению тревожностью- спорт. Не обязательно изнурять себя длительными и

тяжелыми тренировками. Можно ежедневно выходить на прогулку, заняться пробежкой или танцами. Регулярная физическая активность хорошо помогает снижать уровень тревожности и способствует хорошей мозговой активности, что положительно влияет при подготовке к экзаменам. Эти рекомендации могут помочь студентам справиться с сильной тревожностью во время экзаменационной сессии и подготовиться к ней эффективнее.

Грамотно распределяйте силы. Для этого нужно проанализировать, свое расписание: какой экзамен сложнее, какой проще. В процессе подготовки важно учитывать свой биологический ритм. У каждого из нас подъем сил, настроения сменяется спадом. Один без устали могут сидеть над учебниками полдня, другой – два часа, а кого-то уже через 20 минут тянет отложить конспекты в сторону. Свои биоритмы можно и нужно использовать во благо: в период подъема сил – учить, а когда активность идет на убыль – повторять пройденное.

Избегайте зубрежки. Механически заученный текст имеет свойство безвозвратно улетучиваться из памяти на экзамене. А чтобы этого не произошло, знания нужно систематизировать.

Запоминание материала - самая эффективная методика заключается в том, что все ответы на экзаменационные билеты предварительно несколько раз прочитываются, а затем на каждый вопрос составляется мини-конспект (или мини-план из 4-5 пунктов), который должен отражать последовательность изложения информации и включать в себя ключевые моменты данной темы, на которые следует обратить внимание.

После этого постарайтесь, опираясь только на этот план, мысленно выстроить свой ответ, воспроизвести ранее прочитанное.

Можно информация, которую необходимо запомнить, нарисовать в виде таблиц, схем, формул на листах бумаги. Затем эти листы развешиваются по комнате: на стену перед рабочим столом, на зеркало, на дверь. Высота, на которой они крепятся, – уровень глаз или чуть выше

этого уровня, чтобы листы постоянно попадались вам на глаза. Буквально через несколько дней вы будете знать необходимую информацию наизусть.

Исследования, проведённые психологами, показали, что процесс забывания имеет свои закономерности: через полчаса забывается 40 % полученной новой информации, на следующий день – 34 %, через неделю – 21 %. С учётом этих особенностей человеческой памяти повторение материала может идти по такому плану:

- 1) первый раз сразу же после запоминания,
- 2) второй – приблизительно через час,
- 3) третий – через день,
- 4) четвёртый раз – через неделю.

При повторении материала обязательным является его проговаривание вслух.

Если вам предстоит сдавать экзамен в форме тестов, надо предварительно потренироваться и решить некоторое количество аналогичных.

Обязательно сходите на предэкзаменационную консультацию, которая проводится за день или два до самого экзамена. Постарайтесь заранее четко сформулировать вопросы преподавателю.

Планирование отдыха – золотое правило успешного студента. Не стоит бояться, что упустите время и что-то не успеете выучить. После отдыха работоспособность увеличится.

Уделите внимание своему питанию, которое должно быть полноценным и сбалансированным.

Как вести себя на экзамене

1. Не пугайся, если окажется, что ты не очень хорошо знаешь билет. Максимально используй всю хранящуюся в твоей памяти информацию по вопросам билета. Сосредоточь своё внимание на том, что ты можешь сказать.

2. При ответе на вопросы билета, настрой себя, повторив несколько раз подходящую формулу самовнушения, например: «Я могу говорить спокойно, уверенно и внятно», «Я правильно отвечу на все вопросы».

3. Постарайся не проявлять своё волнение: тот, кто меньше волнуется, больше знает.

4. Если чувствуешь, что тобой овладевает паника, немедленно скажи самому себе «Стоп!» Это слово нужно произнести вслух как команду.

Всегда помни: всё, что происходит в твоём организме, полностью управляется твоими мыслями,

Скорая помощь при остром стрессе.

1. Умойтесь холодной водой. Выпейте воды или лучше сока.

2. Найдите в теле напряженные мышцы и расслабьте их. Потрясите кистями, руками, ногами.

3. Сожмите кисти в кулак что есть силы и продержите их так 10 секунд. Сбросьте напряжение. То же самое сделайте с локтями, плечами, ногами, животом.

4. Вдохните животом и медленно выпускайте воздух. Мычите при этом, как будто вы стонете.

5. Переведите нервное напряжение в мускульное – пробегитесь и помашите руками.

6. Помассируйте тело - прогладьте себя с ног до головы, похлопайте и пощипите руки, ноги, тело, разотрите шею.

7. Сделайте себе массаж лица и головы. Помассируйте мышцы радости, которые находятся в верхней части щек.

8. Переключите внимание на посторонний объект. Это может быть блестящий шарик, на котором можно сконцентрировать внимание, или простая безделушка. Внимательно рассмотрите их. Найдите в них что-то новое.

9. Нарисуйте вашу стрессовую ситуацию. Сожгите рисунок. Уменьшите значение события. Скажите себе: «Это не конец света! Мы еще проживем! Бывали дни и похуже! Я все равно себя люблю!» Пошлите все к чертям и прогуляйтесь без спешки, смотря на толпу и красивых людей.

10. Закройте глаза. Мысленно представьте себе тихое место, в котором вам было хорошо и комфортно. Это то место, которое психологи называют «Безопасное место, в котором восстанавливаются ресурсы». Побудьте в нем несколько минут.

11. Подумайте о ваших друзьях и близких, которые вас любят несмотря ни на что. Улыбнитесь им. Вы в полном порядке.

Смотри на всё в перспективе. В данный момент экзамены кажутся тебе самым значительным событием, но с точки зрения всей твоей дальнейшей жизни – это всего лишь решение очередной жизненной задачи.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В психологической литературе можно встретить разные определения тревожности, хотя большинство исследований сходятся в признании необходимости рассматривать его дифференцированно – как ситуативное явление и как личностную характеристику с учетом переходного состояния и его динамику.

Тревожность – переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента. В отечественной психологической литературе это различие зафиксировано соответственно в понятиях «тревога» и «тревожность». Последний термин, кроме того, используется и для обозначения явления в целом

В основном выделяют два вида тревожности: личностную и ситуативную. Ситуативная тревожность – состояние, возникающее, как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени. 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.

Период подготовки к экзамену важный и трудный в жизни каждого студента. В этом возрасте формируется мировоззрение, происходит переосмысление ценностей, идеалов, жизненных перспектив. Для данного периода характерно становление сознания и самосознания личности, а

поведение человека регулируется его самооценкой, которая представляет собой центральное образование личности.

Для создания модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов-психологов в период подготовки к экзаменам мы использовали разработку дерева целей исследования. Метод дерева целей ориентирован на получение относительно устойчивой структуры целей, проблем, направлений. После применения в исследовании данного метода смоделирован процесс психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов-психологов в период подготовки к экзаменам. В модели использовано четыре блока: теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий, аналитический.

Измерение ситуативной тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Исходя из первой главы, можно сделать вывод, что анализ литературы последних лет позволяет рассматривать тревожность с различных точек зрения, допускающих утверждение о том, что повышенная тревожность возникает и реализуется в результате сложного взаимодействия когнитивных, аффективных и поведенческих реакций, провоцируемых при воздействии на человека различными стрессами.

Исследование психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов-психологов в период подготовки к экзаменам проходит в 3 этапа: психолого-педагогический, опытно-

экспериментальный, контрольно-обобщающий. В исследовании были использованы методы: теоретические (анализ психолого-педагогической литературы, обобщение), эмпирические (констатирующий эксперимент, методика измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация Т.А. Немчинова), методика оценки тревожности Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина, методика «Шкала тревожности» О. Кондаша, метод математической обработки эмпирических данных Т-критерий Вилкоксона.

После проведения трех диагностик было выбрано 7 человек с высоким уровнем тревожности для проведения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов-психологов в период подготовки к экзаменам.

Исходя из второй главы, можно сделать вывод, что изучение ситуативной тревожности студентов-психологов в период подготовки к экзаменам проходило в 3 этапа: психолого-педагогический, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. В исследовании были использованы методы: теоретические (анализ психолого-педагогической литературы, обобщение), эмпирические (констатирующий эксперимент, методика измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация Т.А. Немчинова), методика оценки тревожности Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина, методика «Шкала тревожности» О. Кондаша, метод математической обработки научных данных Т-критерий Вилкоксона.

Для проведения программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов-психологов в период подготовки к экзаменам было выбрано 7 человек.

В третьей главе была разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов-психологов в период подготовки к экзаменам.

В программе приняли участие десять человек, у которых было выявлено высокий уровень тревожности

После была проведена повторная диагностика по следующим методикам:

- методика измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация Т.А. Немчинова);
- методика оценки тревожности Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина;
- методика «Шкала тревожности» О. Кондаша.

По всем трем методикам, в среднем уровень тревожности был снижен.

Для проверки эффективности программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов-психологов в период подготовки к экзаменам была проведена математико-статистическая обработка научных данных с помощью Т-критерия Вилкоксона. На основании этого, можно утверждать, что гипотеза исследования подтвердилась.

Также были разработаны рекомендации студентам и преподавателям по снижению и профилактике ситуативной тревожности в период подготовки к экзаменам.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: учеб. пособие /. Г.С. Абрамова – М.: Изд-во Наука, 2012. – 542 с. – ISBN 978-5-9916-2093-2
2. Аверин В.А. Психология детей и подростков : учебное пособие / В.А. Аверин – Санкт-Петербург : Издательство Михайлова В.А., 2019. - 379 с. - ISBN 5-8016-0034-5;
3. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания [Текст] / Б. Г. Ананьев. - 3-е изд. - Москва [и др.] : Питер, 2010. - 282 с. : ISBN 978-5-49807-869-4;
4. Анастаси Анна. Психологическое тестирование. 7-е изд. - Санкт-Петербург : Питер, 2009. - 688 с. - ISBN 978-5-272-00106-1. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/26199/reading> (дата обращения: 04.01.2025). - Текст: электронный.
5. Антропов Ю.Ф. Психосоматические расстройства. Психосоматические расстройства и патологические привычные действия у детей и подростков / Ю. Ф. Антропов, Ю. С. Шевченко. - Москва : Изд-во Ин-та психотерапии, 1999. – 296 с. ISBN 5-89939-004-2
6. Астапов В.М. Тревожность у детей [Текст] / В. М. Астапов. - Москва : Per Se, 2008. - 159 с.- ISBN 978-5-9292-0169-1
7. Буркова Е.В. Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у подростков 13-14 лет // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 18. – С. 96–100. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/95171.htm> (дата обращения по ссылке: 03.02.2025 г.).
8. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. - Москва [и др.] : Питер, 2008. - 398 с. ISBN 978-5-91180-846-4 (В пер.)
9. Бреслав Г.М. Психология эмоций: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению и

специальностям "Психология", "Клиническая психология" / Гершон Бреслав. - 3-е изд., стер. - Москва : Смысл : Академия, 2007. – 541 с. ISBN 978-5-89357-222-3 (Смысл)

10. Василюк Ф.Е. Психология переживания : Анализ преодоления критич. ситуаций / Ф. Е. Василюк; [Предисл. В. П. Зинченко]. - Москва: Изд-во МГУ, 2010. – 200 с.

11. Волков Б.С. Возрастная психология : в двух частях : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по педагогическим специальностям (ОПД.Ф.01 - Психология) / Б. С. Волков, Н. В. Волкова ; под ред. Б. С. Волкова. - Москва: ВЛАДОС, 2008. ISBN 978-5-691-01436-9

12. Волков Б.С. Психология подростка : [Текст] : учеб. пособие / Б. С. Волков. - Москва : Гаудеамус : Акад. Проект, 2005. - 203 с. ISBN 5-8291-0567-5 (Акад. Проект)

13. Выготский Л.С. Психология. – М.: ЭКСМО - Пресс, 2009. – 108 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://pedlib.ru> (дата обращения по ссылке: 18.02.2025 г.).

14. Выготский Л.С. Основы дефектологии / Л. С. Выготский. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. –332 с. –(Антология мысли). –ISBN 978-5-534-11695-3. –Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. –URL: <https://urait.ru/bcode/566577> (дата обращения: 04.10.2024).

15. Габай Т.В. Педагогическая психология : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению и специальностям психологии / Т. В. Габай. - 4-е изд., стер. - Москва : Академия, 2008. - 239с. ISBN 5-7695-4804-8

16. Голубева Э.А. Способности и индивидуальность. – М.: Прометей, 2003. – 560 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://padaread.com> (дата обращения по ссылке: 21.04.2025 г.).

17. Грецов А. Тренинги развития с подростками. Творчество, общение, самопознание. – М.: Питер, 2011. – 416 с.

18. Дасаева М.Ю. Программа занятий по коррекции тревожности у студентов /– изд. 1-е – Каменка: Издательский центр ГАПОУ ПО КТПТП, 2015. – 64 с.

18. Данилов Е.Е. Детская и подростковая психотерапия / учебное пособие. – СПб.: Питер, 2008. – 346 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://padaread.com> (дата обращения по ссылке: 09.09.2024 г.).

19. Дерманова И.Б. Диагностика эмоционально-нравственного развития / Сост. и ред. И. Б. Дерманова. - СПб. : Речь, 2002 – 171 с.-; ISBN 5-9268-0103-6.

20. Долгова В.И. Готовность к инновационной деятельности в образовании : [Текст]: монография / Долгова Валентина Ивановна. - Москва : КДУ, 2009. - 227 с. ISBN 978-5-98227-711-4

21. Долгова В.И. Смыслжизненные ориентации: формирование и развитие [Текст] / Валентина Долгова, Наталья Аркаева. - Челябинск : Искра-Профи, 2012. - 229 с. ISBN 978-5-9901965-5-1

22. Долгова В.И., Инновационные технологии деятельности педагога-психолога [Текст] : учебник / В. И. Долгова, О. А. Шумакова. - Москва : КДУ, 2010. - 95 с. ISBN 978-5-98227-713-8

23. Дубровина И.В. Рабочая книга школьного психолога / [И. В. Дубровина и др.]; Под ред. И. В. Дубровиной. - Москва : Просвещение, 1991. - 303 с. ISBN 5-09-003074-X

24. Дубровина И.В. Практическая психология в лабиринтах современного образования [Текст] : монография / И. В. Дубровина ; Российская акад. образования, Московский психолого-социальный ун-т. - Москва : Московский психолого-социальный ун-т : Изд. дом РАО, 2014. - 455 с. ISBN 978-5-9770-0806-8

25. Загвязинский В.И. Методология и методы психолого-педагогического исследования : Учеб. пособие для студентов пед. вузов,

обучающихся по специальности 031000- Педагогика и психология / В. И. Загвязинский, Р. Атаханов. - Москва : Academia, 2001. – 206 с. ISBN 5-7695-0815-9

26. Захаров, А.И. Происхождение и психотерапия детских неврозов / А. И. Захаров. - Санкт-Петербург : изд-во КАРО, 2006 (М. : Типография "Наука"). – 671 с. ISBN 5-89815-704-2

27. Зимняя И.А. Педагогическая психология [Текст] : учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по педагогическим и психологическим направлениям и специальностям / И. А. Зимняя. - Изд. 2-е, доп., испр. и перераб. - Москва : Университетская книга; Логос, 2008. – 382 с. ISBN 978-5-98704-069-8

28. Зинченко В.П. Психологический словарь / под ред. В. П. Зинченко и Б. Г. Мещерякова. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : АСТ [и др.], 2004. - 479 с. ISBN 5-271-08910-X

29. Изард К. Эмоции человека : [перевод с английского] / Кэррол Е. Изард ; Ппд ред. Л. Я. Гозмана, М. С. Егоровой. - Москва : Изд-во МГУ, 1980. - 439 с.

30. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. - СПб. [и др.] : Питер, 2001. - 749 с. ISBN 5-318-00236-6

31. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Психология развития и возрастная психология [Текст] : полный жизненный цикл развития человека : учебное пособие для вузов / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. - Москва : Трикта : Акад. Проект, 2011. – 419 с. ISBN 978-5-904954-07-9

32. Китаев - Смык Л.А. Психология стресса. – М.: Наука, 2009. – 124 с.

33. Клюева Н.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность : Попул. пособие для родителей и педагогов / Н. В. Клюева, Ю. В. Касаткина. - Ярославль : Акад. развития, 1996. - 237 с. ISBN 5-7797-0012-5

34. Ключева Н.В. Психология и семья: диагностика, консультации, тренинг : Федер. программа книгоизд. России / Н.В. Ключева. - Ярославль : Акад. развития, 2001. - 159 с. ISBN 5-7797-0139-3
36. Козлова Е.В. Тревога - как одна из основных проблем, возникающих у ребенка в процессе социализации // Теоретические и прикладные проблемы психологии: сборник статей. – Ставрополь, 2007. – С. 16-20. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.koob.ru/lapp/mem> (дата обращения по ссылке: 05.12.2025 г.).
37. Кочубей Б.И. Ярлыки для тревожности // Семья и школа. – 2010. № 10. – С. 8-10.
38. Кочубей Б.И. Эмоциональная устойчивость школьника. – М.: Знание, 2008. – 128 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.koob.ru/lapp/mem> (дата обращения по ссылке: 17.03.2025 г.).
39. Кочубей Б.И. Как лечить тревожность // Семья и школа. – 2009. – №1. С. 1-12.
40. Крайг Г. Психология развития / Грейс Крайг; [Пер. с англ. Н. Мальгиной и др.]. - 7. междунар. изд. - СПб. : Питер, 2000. – 987 с. ISBN 5-314-00128-4
42. Куликов Л.В. Психология настроения : Монография / Л. В. Куликов; С. - Петерб. гос. ун-т. - СПб. : Изд-во С. -Петербург. ун-та, 1997. 225 с ISBN 5-288-01750-6
43. Лебединский В.В. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция / [В. В. Лебединский, О. С. Никольская, Е. Р. Баенская, М. М. Либлинг]. - [Москва] : Изд-во МГУ, 1990. - 196,[1] с.; 22 см.; ISBN 5-211-01090-2.
44. Лисина М.И. Формирование личности ребенка в общении / М. И. Лисина. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2009. - 318 с. ISBN 978-5-388-00493-2

45. Лурия А.Р. Лекции по общей психологии : [Учеб. пособие для вузов по направлению и специальностям психологии] / А. Р. Лурия. - СПб. и др. : Питер : Питер принт, 2004. - 319 с. ISBN 5947235595

46. Лэндрет Г.Л. Гроуая терапия. Искусство отношений : Искусство отношений / Гарри Л. Лэндрет ; перевод с английского и редакция Н. С. Лавской. - Москва : Диалектика ; Санкт-Петербург : Диалектика, 2023. - 472 с. ISBN 978-5-907515-94-9

47. Лютова Е.К. Шпаргалка для взрослых: психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. – М.: Генезис, Литературное агенство «Новая строка», 2011. – 192 с.

48. Магун В.С. Потребности и психология социальной деятельности личности. – Л.: Наука, 2009. – 348 с.

49. Макаренко А.С. Педагогическая поэма. – М.: КДУ, 2005. – 328 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.koob.ru/lapp/mem> (дата обращения по ссылке: 22.01.2025 г.).

50. Маклакова А.Г. Общая психология [Текст] : учебное пособие для студентов вузов и слушателей курсов психологических дисциплин / А. Г. Маклаков. - Москва [и др.] : Питер, 2012. - 582 с. ISBN 978-5-459-01579-9

51. Мухина В.С. Возрастная психология : феноменология развития, детство, отрочество : учеб. для студентов, обучающихся по пед. специальностям / В. С. Мухина. - 9-е изд., стер. - Москва : Академия, 2009 (ГУП Сарат. полигр. комб.). – 452 с. (Высшее образование).; ISBN 5-7695-0408-0

52. Наенко Н.И. Психическая напряженность [Текст] / Н. И. Наенко. - Москва : Изд-во Моск. ун-та, 1976. - 112 с.

53. Немов Р.С. Психология : В 3 кн. : Учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений / Р. С. Немов. - 4. изд. - Москва : Владос, 2000-. - Кн. 2: Психология образования. - 2000. - 606 с.; ISBN 5-691-00233-3

54. Нуллер Ю.Л. Тревога и ее терапия // / Ю. Л. Нуллер, И. Н. Михаленко. - Ленинград : Медицина : Ленингр. отд-ние, 1988. - 263 с. ISBN 5-225-00187-4
55. Осипова А.А. Введение в практическую психокоррекцию: групповые методы работы / А.А. Осипова. - Москва : Моск. психол.-соц. ин-т ; Воронеж : МОДЭК, 2000. – 232 с. ISBN 5-89502-106-9
56. Панфилова М.А. Игротерапия общения : тесты и коррекц. игры : практ. пособие для психологов, педагогов и родителей : тесты для детей дошко. и мл. шк. возраста, комплекс коррекц. игр и упражнений с детьми и родителями, консультации для родителей (проблем. вопр. и практ. рекомендации) / М. А. Панфилова. - Москва : ГНОМ и Д, 2005 (Домодедово : ДПК Роспатент). – 155 с. ISBN 5-296-00037-4
57. Петров В.Ю. Методология и методы психологического исследования [Текст] : учебное пособие / Б. С. Волков, Н. В. Волкова. - 8-е изд., стер. - Москва : КНОРУС, 2014. - 338 с. (Бакалавриат).; ISBN 978-5-406-03254-1
58. Петровский А.Ф. Введение в психологию – М.: Академия, 2007 – 496 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.alleng.ru/d/psy/psy065.htm> (дата обращения по ссылке: 15.09.2024 г.).
59. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст [Текст] / А. М. Прихожан. - 2-е изд. - Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 191 с. ISBN 978-5-469-01499-7
60. Проскурин А.И. Психология развития: учебник – М.: Академия, 2008. – 528 с. [Электронный ресурс]. URL: <https://sites.google.com/site/kniznaapolkavmk> (дата обращения по ссылке: 16.03.2025 г.).
61. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2006. – 720 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.koob.ru/lapp/mem> (дата обращения по ссылке: 25.10.2024 г.).

62. Романова Е.С. Графические методы в практической психологии / Е. С. Романова. - СПб. : Речь, 2001. - 415 с. (Психологический практикум).; ISBN 5-9268-0035-8

63. Савенков А.И. Педагогическая психология : учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "Педагогика и психология" : в 2 т. / А. И. Савенков. - Москва : Академия, 2009. ISBN 978-5-7695-5309-7

64. Сапогова Е.Е. Психология развития человека : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальностям "Психология" / Е. Е. Сапогова. - Москва : Аспект Пресс, 2005 (ОАО Можайский полигр. комб.). - 458 с. ISBN 5-7567-0154-0

66. Сартан П.Н. Тренинг самостоятельности у детей / Г. Н. Сартан. - Москва : Сфера, 1998. - 122 с. ISBN 5-89144-049-0

67. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е.В. Сидоренко. - СПб. : Речь, 2000. - 349 с. ISBN 5-9268-0010-2

68. Степанова М.А. Современное экологическое образование дошкольном учреждении [Текст] : Материалы I Всероссийской научно-практической конференции, 21 июля 2014 г. / [гл. ред. А. В. Степанова]. - Чебоксары : ИП Артемьева Е. М. : Образовательный центр "INCERTUM", 2014. - 279 с. ISBN 978-5-906617-18-7

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Психодиагностические методики исследования ситуативной тревожности студентов-психологов в период подготовки к экзаменам

Методика измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация Т.А. Немчинова). Опросник предназначен для измерения проявлений личностной тревожности. Рассматриваемая шкала состоит из 50 утверждений, на которые обследуемый должен ответить «да» или «нет». Утверждения отбирались из набора утверждений Миннесотского многоаспектного личностного опросника (MMPI).

Стимульный материал (список вопросов).

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 со своими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком.
10. Я краснею не чаще, чем другие.
11. У меня редко бывает сердцебиение.
12. Обычно мои руки 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.
24. Меня весьма тревожат возможные неудачи.
25. Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничто 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 испытываю тревогу из-за кого-либо или из-за чего-либо.
30. Я склонен принимать все слишком всерьез.
31. Я часто плачу.
32. Меня нередко мучают приступы рвоты и тошноты.
33. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
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, что очень 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 мои нервы сильно расшатаны, 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 других людей.
47. Я почти все время испытываю чувство голода.
48. Иногда я расстраиваюсь из-за пустяков.
49. Жизнь для меня связана с необычным напряжением.
50. Ожидание всегда нервирует меня

Ключ обработки Шкала тревоги: ответы «да» к высказываниям 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47,

48, 49, 50 ответы «нет» к высказываниям 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13

Интерпретация результатов.

Суммарная оценка:

40 – 50 баллов рассматривается как показатель очень высокого уровня тревоги;

25 – 40 баллов – свидетельствует о высоком уровне тревоги;

15 – 25 баллов – о среднем (с тенденцией к высокому) уровню;

5 – 15 баллов – о среднем (с тенденцией к низкому) уровню; 0 – 5 баллов - о низком уровне тревоги.

Методика оценки тревожности Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина.

Предлагаемый тест является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивной тревожности как состояния) и личностной тревожности (как устойчивой характеристики человека).

Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагируя состоянием тревоги. Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушение внимания, иногда – тонкой координации. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, эмоциональными, невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Однако тревожность не является изначально негативным феноменом. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной личности. При этом существует оптимальный индивидуальный уровень «полезной тревоги».

Шкала самооценки Ч.Д. Спилберга и Ю.Л. Ханина состоит из двух частей, отдельно оценивающих реактивную (РТ, высказывания № 1-20) и личностную (ЛТ, высказывания № 21-40) тревожность.

Личностная тревожность относительно стабильна и не связана с ситуацией, поскольку является свойством личности. Реактивная тревожность, наоборот, бывает вызвана какой-либо конкретной ситуацией.

Показатели РТ и ЛТ подсчитываются по формулам:  $РТ = \sum 1 - \sum 2 + 50$ , где  $\sum 1$  - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам 3, 4, 6, 7, 9, 13, 14, 17, 18;  $\sum 2$  – сумма остальных зачеркнутых цифр (пункты 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 19, 20);

$ЛТ = \sum 1 - \sum 2 + 35$ , где  $\sum 1$  - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;  $\sum 2$  - сумма остальных зачеркнутых цифр (пункты 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39).

При интерпретации результат можно оценивать следующим образом: до 30 - низкая тревожность; 31-45 – умеренная тревожность; 46 и более – высокая тревожность.

Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания; высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

Низкая тревожность, наоборот, требует повышения внимания к мотивам деятельности и повышения чувства ответственности. Но иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».

Шкалу самооценки Ч.Д. Спилберга и Ю.Л. Ханина можно успешно использовать в целях саморегуляции, руководства и психокоррекционной работы.

Бланк для ответов

Фамилия \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Таблица 1.1 – Бланк к методике

| Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет |                          | Нет, это не так | Пожалуй, так | Верно | Совершенно верно |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------|--------------|-------|------------------|
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2                        | 3               | 4            | 5     | 6                |
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                     | Я спокоен                | 1               | 2            | 3     | 4                |
| 2                                                                                                                                                                                                                                                                     | Мне ничего 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                |

*Продолжение таблицы 1.1*

|    |                                                |   |   |   |   |
|----|------------------------------------------------|---|---|---|---|
| 6  | Я расстроен                                    | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7  | Меня волнуют возможные неудачи                 | 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 неврвничаю                                   | 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, напряженности       | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Я доволен                                      | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | Я озабочен                                     | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | Я слишком возбужден и мне не по себе           | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | Мне радостно                                   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | Мне приятно                                    | 1 | 2 | 3 | 4 |

Бланк для ответов

Фамилия \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Таблица 1.2 – Бланк к методике

| Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет |                                                   | Почти никогда | Иногда | Часто | Почти всегда |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------|--------|-------|--------------|
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2                                                 | 3             | 4      | 5     | 6            |
| 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            |

*Продолжение таблицы 1.2*

|    |                                                                                 |   |   |   |   |
|----|---------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| 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 все 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 |

Методика «Шкала тревожности» О. Кондаша.

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

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

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

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

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

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

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

Кружком ту цифру, которая указывает в какой степени эта ситуация может вызывать у Вас опасение, беспокойство, тревогу страх.

Методика включает ситуации трёх типов:

- ситуации, связанные с обучением, общением с педагогами;
- ситуации, актуализирующие представление о себе;
- ситуации общения.

Соответственно, виды тревожности, выявляемые с помощью данной шкалы, обозначены так: студенческая, самооценочная, межличностная.

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

1. Отвечать у доски 01234
2. Пойти в дом к незнакомым людям 01234
3. Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах 01234
4. Разговаривать с руководством 01234
5. Думать о своем будущем 01234
6. Преподаватель смотрит по журналу, кого бы спросить 01234
7. Тебя критикуют, в чем-то упрекают 01234
8. На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдает за тобой вовремя -работы, решения задачи) 01234
9. Пишешь контрольную работу 01234
10. После контрольной педагог называет отметки 01234
11. На тебя не обращают внимания 01234
12. У тебя что-то не получается 01234
13. Ждешь разговора с родителями об обучении 01234
14. Тебе грозит неудача, провал 01234
15. Слышишь за своей спиной смех 01234
16. Сдаешь экзамены 01234
17. На тебя сердятся (непонятно почему) 01234
18. Выступать перед большой аудиторией 01234
19. Предстоит важное, решающее дело 01234
20. Не понимаешь объяснений преподавателя 01234

21. С тобой не согласны, противоречат тебе 01234
22. Сравниваешь себя с другими 01234
23. Проверяются твои способности 01234
24. На тебя смотрят как на маленького 01234
25. На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос 01234
26. Замолчали, когда ты подошел (подошла) 01234
27. Оценивается твоя работа 01234
28. Думаешь о своих делах 01234
29. Тебе надо принять для себя решение 01234
30. Не можешь справиться с домашним заданием 01234

Методика включает ситуации трех типов: ситуации, связанные с обучением, общением педагогами; ситуации, актуализирующие представление о себе; ситуации общения.

Соответственно, виды тревожности, выявляемые с помощью данной шкалы, обозначены так: обучение, самооценочная, межличностная. Данные о распределении пунктов шкалы представлены в таблице 1.3.

Таблица 1.3 – Виды тревожности

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

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

В таблице 1.4 представлены стандартные данные, позволяющие сравнить показатели уровня тревожности в различных половозрастных группах. Стандартизация проводилась в вузах.

Таблица 1.4 – Уровень тревожности

| Уровень тревожности         | Группа учащихся |     | Уровень различных видов тревожности, баллы |          |               |               |
|-----------------------------|-----------------|-----|--------------------------------------------|----------|---------------|---------------|
|                             | группа          | пол | общая                                      | обучение | самооценочная | межличностная |
| 1. Нормальная               | 201             | ж   | 30-62                                      | 7-19     | 11-21         | 7-20          |
|                             |                 | м   | 17-54                                      | 4-17     | 4-18          | 5-17          |
|                             | 202             | ж   | 17-54                                      | 2-14     | 6-19          | 4-19          |
|                             |                 | м   | 10-48                                      | 1-13     | 1-17          | 3-17          |
|                             | 203             | ж   | 35-62                                      | 5-17     | 12-23         | 5-20          |
|                             |                 | м   | 23-47                                      | 5-14     | 8-17          | 5-14          |
| 2. Несколько повышенная     | 201             | ж   | 63-78                                      | 20-25    | 22-26         | 21-27         |
|                             |                 | м   | 55-73                                      | 18-23    | 19-25         | 18-24         |
|                             | 202             | ж   | 55-73                                      | 15-20    | 20-26         | 20-26         |
|                             |                 | м   | 49-67                                      | 14-19    | 18-26         | 18-25         |
|                             | 203             | ж   | 63-76                                      | 18-23    | 24-29         | 21-28         |
|                             |                 | м   | 48-60                                      | 15-19    | 18-22         | 15-19         |
| 3. Высокий                  | 201             | ж   | 79-94                                      | 26-31    | 27-31         | 28-33         |
|                             |                 | м   | 74-91                                      | 24-30    | 26-32         | 25-30         |
|                             | 202             | ж   | 73-90                                      | 21-26    | 27-32         | 27-33         |
|                             |                 | м   | 68-86                                      | 20-25    | 27-34         | 26-32         |
|                             | 203             | ж   | 77-90                                      | 24-30    | 30-34         | 29-36         |
|                             |                 | м   | 61-72                                      | 20-24    | 23-27         | 20-23         |
| 4. Очень высокий            | 201             | ж   | Более 94                                   | Более 31 | Более 31      | Более 33      |
|                             |                 | м   | Более 91                                   | Более 30 | Более 32      | Более 30      |
|                             | 202             | ж   | Более 90                                   | Более 26 | Более 32      | Более 33      |
|                             |                 | м   | Более 86                                   | Более 25 | Более 34      | Более 32      |
|                             | 203             | ж   | Более 90                                   | Более 30 | Более 34      | Более 36      |
|                             |                 | м   | Более 72                                   | Более 24 | Более 27      | Более 23      |
| 5. «Чрезмерное спокойствие» | 201             | ж   | Менее 30                                   | Менее 7  | Менее 11      | Менее 7       |
|                             |                 | м   | Менее 17                                   | Менее 4  | Менее 4       | Менее 5       |
|                             | 202             | ж   | Менее 17                                   | Менее 2  | Менее 6       | Менее 4       |
|                             |                 | м   | Менее 10                                   | -        | -             | Менее 3       |
|                             | 203             | ж   | Менее 39                                   | Менее 5  | Менее 12      | Менее 5       |
|                             |                 | м   | Менее 23                                   | Менее 5  | Менее 8       | Менее 5       |

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Результаты исследования ситуативной тревожности студентов-психологов в период подготовки к экзаменам

Таблица 2.1 – Результаты по методике измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация Т.А. Немчинова)

| №                | ФИО  | Баллы | Уровень тревожности                                                                                                                                                                               |
|------------------|------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                | Б.Р. | 16    | средний к высокому                                                                                                                                                                                |
| 2                | Б.Р. | 25    | средний к высокому                                                                                                                                                                                |
| 3                | Б.Ю. | 12    | средний к низкому                                                                                                                                                                                 |
| 4                | В.К. | 1     | низкий                                                                                                                                                                                            |
| 5                | Г.Ю. | 35    | высокий                                                                                                                                                                                           |
| 6                | Г.Е. | 13    | средний к низкому                                                                                                                                                                                 |
| 7                | Г.Ф. | 9     | средний к низкому                                                                                                                                                                                 |
| 8                | Е.Е. | 24    | средний к высокому                                                                                                                                                                                |
| 9                | З.А. | 26    | высокий                                                                                                                                                                                           |
| 10               | З.Т. | 5     | низкий                                                                                                                                                                                            |
| 11               | И.А. | 15    | средний к высокому                                                                                                                                                                                |
| 12               | К.И. | 13    | средний к низкому                                                                                                                                                                                 |
| 13               | М.В. | 18    | средний к высокому                                                                                                                                                                                |
| 14               | М.П. | 25    | средний к высокому                                                                                                                                                                                |
| 15               | М.М. | 19    | средний к высокому                                                                                                                                                                                |
| 16               | П.М. | 11    | средний к низкому                                                                                                                                                                                 |
| 17               | П.Е. | 20    | средний к высокому                                                                                                                                                                                |
| 18               | Р.А. | 10    | средний к низкому                                                                                                                                                                                 |
| 19               | С.С. | 44    | очень высокий                                                                                                                                                                                     |
| 20               | С.А. | 31    | высокий                                                                                                                                                                                           |
| Среднее значение |      |       | Очень высокий уровень – 1 – 5 %<br>Высокий уровень – 3 – 15 % Средний (с тенденцией к высокому) уровню – 8 – 40 %<br>Средний (с тенденцией к низкому) уровню – 6 – 30 % Низкий уровень – 2 – 10 % |

40 – 50 баллов рассматривается как показатель очень высокого уровня тревоги;

25 – 40 баллов - свидетельствует о высоком уровне тревоги;

15 – 25 баллов - о среднем (с тенденцией к высокому) уровню;

5 – 15 баллов - о среднем (с тенденцией к низкому) уровню;

0 – 5 баллов - о низком уровне тревоги

Таблица 2.2 – Результаты по методике оценки тревожности Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина

| №                | ФИО  | Баллы | Уровень тревожности                                        |
|------------------|------|-------|------------------------------------------------------------|
| 1                | Б.Р. | 31    | средний                                                    |
| 2                | Б.Р. | 46    | высокий                                                    |
| 3                | Б.Ю. | 33    | средний                                                    |
| 4                | В.К. | 35    | средний                                                    |
| 5                | Г.Ю. | 48    | высокий                                                    |
| 6                | Г.Е. | 38    | средний                                                    |
| 7                | Г.Ф. | 40    | средний                                                    |
| 8                | Е.Е. | 47    | высокий                                                    |
| 9                | З.А. | 49    | высокий                                                    |
| 10               | З.Т. | 28    | низкий                                                     |
| 11               | И.А. | 32    | средний                                                    |
| 12               | К.И. | 41    | средний                                                    |
| 13               | М.В. | 40    | средний                                                    |
| 14               | М.П. | 49    | высокий                                                    |
| 15               | М.М. | 47    | высокий                                                    |
| 16               | П.М. | 37    | средний                                                    |
| 17               | П.Е. | 21    | низкий                                                     |
| 18               | Р.А. | 35    | средний                                                    |
| 19               | С.С. | 47    | высокий                                                    |
| 20               | С.А. | 15    | низкий                                                     |
| Среднее значение |      |       | Низкий – 4 – 20%<br>Средний – 7 – 35%<br>Высокий – 9 – 45% |

До 30 баллов – низкая тревожность

31-45 баллов – средняя тревожность 46 баллов и более – высокая тревожность

Таблица 2.3 – Результаты по методике «Шкала тревожности» О. Кондаша

| № | ФИО  | Баллы | Уровень тревожности  |
|---|------|-------|----------------------|
| 1 | Б.Р. | 13    | норма                |
| 2 | Б.Р. | 10    | норма                |
| 3 | Б.Ю. | 12    | норма                |
| 4 | В.К. | 1     | чрезмерно спокойный  |
| 5 | Г.Ю. | 16    | несколько повышенный |
| 6 | Г.Е. | 12    | норма                |
| 7 | Г.Ф. | 15    | несколько повышенный |
| 8 | Е.Е. | 15    | несколько повышенный |

Продолжение таблицы 2.3

|                        |          |    |                                                               |
|------------------------|----------|----|---------------------------------------------------------------|
| 9                      | З.А.     | 24 | высокий                                                       |
| 10                     | З.Т.     | 4  | чрезмерно спокойный                                           |
| 11                     | И.А.     | 11 | норма                                                         |
| 12                     | К.И.     | 18 | несколько повышенный                                          |
| 13                     | М.В.     | 4  | чрезмерно спокойный                                           |
| 14                     | М.П.     | 21 | высокий                                                       |
| 15                     | М.М.     | 10 | норма                                                         |
| 16                     | П.М.     | 13 | норма                                                         |
| 17                     | П.Е.     | 8  | норма                                                         |
| 18                     | Р.А.     | 12 | норма                                                         |
| 19                     | С.С.     | 11 | норма                                                         |
| 20                     | С.А.     | 14 | норма                                                         |
| Среднее значение       |          |    | Низкий – 4 – 20 %<br>Средний – 7 – 35 %<br>Высокий – 9 – 45 % |
|                        | девочки  |    | мальчики                                                      |
| Норма                  | 5-17     |    | 5-14                                                          |
| Несколько повышенный   | 18-23    |    | 15-19                                                         |
| Высокий                | 24-30    |    | 20-24                                                         |
| Очень высокий          | Более 30 |    | Более 24                                                      |
| Чрезмерное спокойствие | Менее 5  |    | Менее 5                                                       |

Таблица 2.4 – Сводные результаты по трем методикам

| № | ФИО  | Уровень тревожности по первой методике | Уровень тревожности по второй методике | Уровень тревожности по третьей методике | Сводные результаты |
|---|------|----------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------|
| 1 | Б.Р. | средний<br>высокому                    | средний                                | норма                                   | средний            |
| 2 | Б.Р. | средний<br>высокому                    | высокий                                | норма                                   | Высокий            |
| 3 | Б.Ю. | средний<br>низкому                     | средний                                | норма                                   | средний            |
| 4 | В.К. | низкий                                 | средний                                | чрезмерно спокойный                     | низкий             |
| 5 | Г.Ю. | высокий                                | высокий                                | несколько повышенный                    | Высокий            |
| 6 | Г.Е. | средний<br>низкому                     | средний                                | норма                                   | средний            |

Продолжение таблицы 2.4

|    |      |                     |   |         |                         |         |
|----|------|---------------------|---|---------|-------------------------|---------|
| 7  | Г.Ф. | средний<br>низкому  | к | средний | несколько<br>повышенный | средний |
| 8  | Е.Е. | средний<br>высокому | к | высокий | несколько<br>повышенный | высокий |
| 9  | З.А. | высокий             |   | высокий | высокий                 | высокий |
| 10 | З.Т. | низкий              |   | низкий  | чрезмерно<br>спокойный  | низкий  |
| 11 | И.А. | средний<br>высокому | к | средний | норма                   | средний |
| 12 | К.И. | средний<br>низкому  | к | средний | несколько<br>повышенный | средний |
| 13 | М.В. | средний<br>высокому | к | средний | чрезмерно<br>спокойный  | средний |
| 14 | М.П. | средний<br>высокому | к | высокий | высокий                 | высокий |
| 15 | М.М. | средний<br>высокому | к | высокий | норма                   | высокий |
| 16 | П.М. | средний<br>низкому  | к | средний | норма                   | средний |
| 17 | П.Е. | средний<br>высокому | к | низкий  | норма                   | средний |
| 18 | Р.А. | средний<br>низкому  | к | средний | норма                   | средний |
| 19 | С.С. | очень высокий       |   | высокий | норма                   | высокий |
| 20 | С.А. | высокий             |   | низкий  | норма                   | средний |

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

#### Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности студентов-психологов в период подготовки к экзаменам

##### Содержание занятий.

##### Занятие № 1. «Знакомство» (1 час 20 мин)

Разминка:

Задание «Клубок»

Цель: знакомство, снятие напряжения, прояснение самочувствия участников.

Материалы: клубок ниток.

Процедура: все сидят в кругу, ведущий кидает клубок любому, тот называет имя и говорит о себе кратко. Кидает следующему, оставляя ниточку у себя. Ниточка позволяет, не повторяясь всем кинуть, но потом приходится распутывать клубок и в процессе его распутывания в обратном порядке каждый говорит, как он себя сейчас чувствует.

Основная часть:

Задание «Визитка»

Цель: знакомство с членами группы, включение участников тренинга в групповой процесс, снятие напряжения.

Материалы: листочки белой бумаги произвольного размера и формы, цветные карандаши.

Процедура: необходимо оформить визитку, написать на ней то имя, которым вы бы хотели, чтобы вас называли, и оформить ее так, чтобы она стала отражением вашего внутреннего мира.

Задание «Поиск общего»

Цель: знакомство, внимание к личности другого и осознание проявлений своей личности.

Процедура: группа делится на двойки, и два человека находят определенное количество общих признаков, затем двойки объединяются в четверки с той же целью и т.д. Обсуждение.

Задание «Счёт»

Цель: снятие психического напряжения

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

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

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

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

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

Завершение:

Задание «Уверенный – наглый – робкий»

Цель: развитие умений выразить себя невербальными средствами; развитие у членов группы установки на взаимопонимание, дружеское взаимодействие с другими членами группы. Форма проведения: групповая. Время проведения: от 20 до 35 минут.

Инструкция:

Ведущий предлагает всем игрокам по очереди взять одну из трех карточек. На карточках написано: на одной – уверенный, на другой – наглый, на третьей – робкий. Группа не видит, какую карточку взял участник. Задача участника – изобразить поведение указанного человека. Группа должна угадать, какое поведение показывает данный игрок.

Обсуждение: какое поведение легче угадывается? Почему? Легко ли отличить уверенное поведение от наглого? В чём разница? Задание «Мне сегодня»

Цель: подвести итог тренинга.

Процедура: каждый высказывается, начиная со слов: «Мне сегодня понравилось, что ...»

Занятие № 2. Повышение самооценки (1 час 10 мин) Разминка:

Задание «Автопортрет» Цель: осознание себя.

Материалы: листочек и ручка.

Процедура: на отдельном листе необходимо написать краткий рассказ о себе: своем характере, вкусах, увлечениях и т.д. Нет необходимости писать явных признаков, по которым вас можно узнать. Все описания сдаются ведущему, он зачитывает, группе необходимо отгадать кто это.

Обсуждение.

Основная часть:

Задание «Комплимент»

Цель: внимание к личности другого и принятие своих положительных качеств, повышение самооценки.

Процедура: в центр круга ставится стул, участники поочередно на него садятся, остальные говорят ему комплименты, но только то, что думают на самом деле. Обсуждение.

Задание «Ладонка»

Цель: внимание к личности другого и осознание своих положительных качеств, повышение самооценки.

Материалы: листочек и ручка.

Процедура: каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце что-то, что нравится в себе самом. Затем лист передается соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе, снаружи ладони, что-то, что нравится в человеке, хозяине ладони. Так через весь круг. Обсуждение.

Завершение:

Задание «Перекрёстный шаг»

Цель: гармонизация работы правого и левого полушария

Инструкция: Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки.

Обязательное условие выполнения этого упражнения –двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.

Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги косой крест, похожий на букву «Х», несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.

Задание «Мне сегодня»

Цель: подвести итог тренинга.

Процедура: каждый высказывается, начиная со слов: «Мне сегодня понравилось, что ...»

Также можно использовать индивидуальные психологические методы:

Прослушивание музыки, успокаивающей подростка.

Чтение книг или просмотр фильмов – приключения, юмор.

Легкая гимнастика (аэробика) под бодрящую музыку.

Непродолжительное общение с друзьями по телефону.

Аутогенная тренировка (аутотренинг). Применяются разные варианты самовнушений. Можете предложить своему ребенку мысленно воспроизводить картины своих прежних успехов с похвалой себя за каждый из них. Мысленное моделирование картин будущей учебы и работы, а на этом фоне - произнесение формул самовнушения с обоснованием выбора будущей учебы и работы. Классический аутотренинг: самовнушение в положении лежа или полулежа расслабления в руках и ногах; затем - теплоты и тяжести в них; затем - ровного и спокойного дыхания, а на этом фоне - внушение успокоения и готовности к успеху; наконец - произнесение формул бодрости и выхода из сеанса аутотренинга.

Волевая мобилизация. Вы можете предложить подростку проанализировать его способы, с помощью которых он начинал впоследствии успешные для него дела и как поддерживал себя при возникновении препятствий и трудностей. К ним могут относиться: предварительное составление подробного плана действий, предвидение препятствий и вариантов их преодоления, отдача самому себе приказа о начале дела, отождествление себя с любимым героем (книг, фильмов) или авторитетным взрослым и др. На этой основе вы можете вместе с ребенком составить формулы аутотренинга, мобилизующие волю.

Семейная психотерапия. Необходимо создать для подростка благоприятную психологическую среду, поддерживающую преодоление им стресса, связанного экзаменом. Такая среда создается следующими приемами: более частый контакт родителей с ребенком - в перерывах между его занятиями, за совместной едой, вечером перед сном; совместное и ежедневное подведение позитивных итогов дня - вечерами за чаем. Вы можете рассказывать ребенку, что самого успешного было у Вас за день, и попросить его рассказать о своих успехах в подготовке к экзамену. Каждый успех взаимно поощряется. Совместные с ребенком воспоминания о прошлых успехах в сдаче экзаменов. Вы можете рассказать ребенку о своих собственных переживаниях на экзаменах и иных испытаниях и об опыте их успешного преодоления. Стиль общения с ребенком - оптимистический, задорный, с юмором. В качестве пособия для развития оптимизма и юмора рекомендуем пособие М.В. Мусийчук «Развитие

креативности или дюжина приемов остроумия»

Занятие № 3. Снижение уровня тревожности (1 час 10 мин)

Разминка:

Задание «Говорящие ладошки»

Цель: использование тактильных ощущений для характеристики того или иного человека.

Форма проведения: групповая

Время проведения: 15-25 минут. Инструкция:

Сейчас вам надо разбиться на пары, взяться за руки и закрыть глаза. Представьте, что руки у вас стали говорящие. Только с помощью кистей рук вам надо: познакомиться друг с другом, затеять спор. Поссориться, поругаться, помериться, попросить извинение друг у друга.

Обсуждение: какие ощущения вы испытывали в различных ситуациях, какие из них приятные, какие нет, почему?

Обсуждение домашнего задания: какие ситуации вызвали у вас негативную оценку, почему? Какие положительную, почему?

Основная часть:

Задание «Групповое животное»

Цель: включение участников тренинга в групповой процесс, «включение» интеграционных процессов, снижение уровня тревоги, изучение структуры группы.

Материалы: стандартные листы белой бумаги и простые карандаши (по количеству членов группы), 5–6 половинок и один целый лист ватмана.

Процедура: возьмите по листу бумаги и простому карандашу и расположитесь так, чтобы было удобно рисовать. Придумайте и нарисуйте несуществующее животное и назовите его несуществующим названием. После окончания рисования группа образует общий круг. Каждый рассказывает о своем животном: как оно называется, где живет, чем питается, с кем дружит, и др. Теперь участники встают, ходят по комнате, еще раз смотрят на окружающих их несуществующих животных. А теперь участникам необходимо объединиться в «стада» с теми животными, с которыми им хочется. Объединившись необходимо обсудить: что стало причиной объединения ваших животных, что в них общего, чем они отличаются? Далее необходимо придумать какой-нибудь девиз или лозунг, который хоть как-то характеризовал бы ваше сообщество. Выбирается «вожак», который представляет свое сообщество группе. Далее сообществам необходимо на половинке ватмана нарисовать одно животное, которое получилось бы слияния всех животных вашего сообщества. В рисовании участвуют все. Так же как в предыдущем задании надо придумать ему несуществующее название.

После завершения работы обсуждение в группе: что это за животное, какие черты характера оно имеет, что любит и что ненавидит. Снова определяется «вожак», который об этом рассказывает остальным. Теперь участники подходят к столу, на

котором лежит большой лист ватмана и карандаши. Необходимо представить, что все животные невероятным образом слились в одно и нарисовать его. Обсуждение.

Завершение:

Задание «Управление телом»

Цель: снятие мышечного напряжения

Инструкция:

Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.

Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.

Напрягите и расслабьте икры.

Напрягите и расслабьте колени.

Напрягите и расслабьте бёдра.

Напрягите и расслабьте живот.

Расслабьте спину и плечи.

Расслабьте кисти рук.

Расслабьте предплечья.

Расслабьте шею.

Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте – тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.

Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

Обратите внимание на то, какие группы мышц у вас напряжены. Заметив напряжение в определенных группах мышц, рекомендуется усилить его, довести до абсурда и, вслед за этим, наступает момент, когда расслабиться, сбросить напряжение становится легче. Если ваши кулаки сжимаются от злости, то можно сделать так: на вдохе сжать кулаки крепче и на выдохе резко их отпустить, разжать пальцы. При необходимости можно повторить это несколько раз. Задание «Мне сегодня».

Цель: подвести итог тренинга.

Процедура: каждый высказывается, начиная со слов: «Мне сегодня понравилось, что ...»

Занятие № 4. Снижение страха социальных контактов (1 час 30 мин)

Разминка:

Задание «Все, у кого».

Цель: формирование чувства общности у детей, формирование доброжелательного отношения друг к другу, разминка.

Процедура: участники садятся в круг на стульчики и по очереди предлагают выполнить какое-либо действие тем детям, у которых есть что-то общее. Если дети еще

не знакомы с игрой, психолог первые несколько раз сам выступает в роли ведущего и дает детям задания.

Примеры:

1. Пускай постоят на правой ноге все, у кого сегодня хорошее настроение.
2. Пусть похлопают в ладоши все, у кого серые глаза.
3. Пусть коснуться кончика носа все, у кого есть что-то розовое в одежде.
4. Пусть погладят себя по голове все, кто съел весь завтрак.
5. Пусть улыбнуться все, у кого есть собака.
6. Пусть скажут «гав» все, кто живет выше пятого этажа.

Основная часть:

Задание «Путаница»

Цель: снятие эмоционального и телесного напряжения, повышение эмоционального тонуса и самооценки участников.

Процедура: каждый берет за руки двух разных людей, стоящих, желательно не рядом. Задача - не разнимая рук, распутаться в новый круг. Перед началом распутывания рекомендуется отметить необходимость бережного отношения друг к другу, уникальность и ценность каждого.

Обсуждение.

Задание «Слепец и поводырь»

Цель: опыт ответственности и беспомощности, доверия партнеру.

Процедура: поводырь ведет участника с закрытыми глазами на другой конец комнаты, преодолевая препятствия с помощью устных рекомендаций. Остальные наблюдают. Обсуждение.

Задание «Пантомима»

Цель: снижение страха публичных выступлений, страха социальных контактов. развивать внимание, наблюдательности.

Материалы: заранее заготовленные листочки с надписями предметов.

Процедура: желающий тянет листочек, после чего изображает предмет (живой или неживой), который там написан, не произнося никаких звуков. Задача остальные догадаться что изображается.

Обсуждение.

Завершение:

Задание «Дыхание»

Цель: душевное равновесие и спокойствие Процедура проведения:

1. Наберите побольше воздуха в грудную клетку, задержите дыхание на долю секунды и выдохните до конца. Не торопитесь вдыхать снова. [Повторить упражнение несколько раз до полного успокоения.] Для удлинения фазы выдоха иногда рекомендуется также складывать губы трубочкой и пускать воздух по возможности вверх.

2. При вдохе вы говорите про себя слово вдох, при выдохе – выдох. Постепенно дыхание начнет само замедляться, увеличится пауза между вдохом и выдохом.

3. Медленно выдохните, затем медленно сделайте глубокий вдох. Задержите дыхание на четыре секунды. Вновь медленно выдохните, медленно сделайте глубокий вдох. Задержите дыхание на четыре секунды.

[Повторить шесть раз.]

4. Сядьте поудобнее, руки и ноги не скрещивайте. Закройте глаза. Прислушайтесь к своему дыханию. Прочувствуйте его ритм, глубину. Проследите тот путь, который совершают вдох и выдох в вашем организме. Почувствуйте, как воздух проходит через носоглотку, идет вниз в легкие, окружает их и возвращается снова вверх и наружу. Когда он выходит, представляйте себе, что он уносит с собой ваше напряжение, тревогу.

Сосредоточьте ваше внимание на правой [левой] руке. Прочувствуйте, как она «дышит». Представьте себе, что в руке есть множество мелких отверстий, через которые воздух выходит наружу. Проследите за тем, как каждый выдох проходит через эти отверстия. Обратите внимание на ваши ощущения. Что вы чувствуете? Зафиксируйте эти ощущения в вашем сознании.

Сосредоточьтесь на мышцах лба. Представьте, что Вы дышите через центр лба, поток воздуха входит туда, распространяется по всему лицу и с выдохом уходит, снимая зажатость мышц, прочищая затуманенные участки мозга.

Сконцентрируйте внимание в центре груди. Со вдохом воздух входит в грудь и верхнюю часть тела, распространяется внутри и выходит, унося напряжение.

Попробуйте «продышать» любые проблемные участки тела, каждую клеточку тела.

Закончив, вернитесь к своему обычному дыханию, подышите так несколько минут.

Задание «Мне сегодня»

Цель: подвести итог тренинга.

Процедура: каждый высказывается, начиная со слов: «Мне сегодня понравилось, что ...»

Занятие № 5. Формирование осознания собственных эмоций и чувств других людей, развитие эмпатии (1 час 10 мин) Разминка:

Задание «Ассоциации» Цель: разминка.

Материалы: мяч.

Процедура: мяч перекидывается в кругу (произвольно) и каждый у кого в руках мяч называет слово. Тот, кому мяч перекинули называет слово - ассоциацию к сказанному предыдущим участником. Может быть задана тема для ассоциаций - чувства, эмоции, поведение. Основная часть:

Задание «Зеркало»

Цель: межличностное взаимодействие, опыт ведения и ведомости, обратная связь, осознание собственных эмоций.

Процедура: в парах один человек повторяет движения другого.

Обсуждение.

Задание «Выражение чувств»

Цель: ознакомление с эмоциями, вербальное и невербальное общение с чувствами, отреагирование негативного опыта.

Материалы: заранее заготовленные карточки с названием чувств - радость, огорчение, обида, вдохновение, страх, удовольствие, гнев, стыд, восхищение, благодарность, удивление, злость, отвращение, облегчение, нетерпение, испуг, смущение, печаль.

Процедура: участникам раздаются карточки с названиями чувств. С ними необходимо ознакомиться, но не показывать окружающим. Стул (стол) будет постаментом, каждому из участников необходимо будет взобраться на него и изобразить «памятник» тому чувству, которое написано у него на карточке. Задача группы – отгадать, «памятник» какому чувству они видят. «Памятник» «разрушается» только по команде тренера.

Обсуждение.

Завершение:

Задание «Комната»

Цель: осознание чувств других людей, развитие эмпатии.

Материалы: заранее заготовленные листочки с написанными на них неодушевленными предметами.

Процедура: каждый участник вытягивает лист и от лица этого предмета говорит о себе и своих ощущениях, например, стол, обои... Обсуждение.

Задание «Мне сегодня»

Цель: подвести итог тренинга.

Процедура: каждый высказывается, начиная со слов: «Мне сегодня понравилось, что ...»

Занятие № 6. Формирование внутреннего самоконтроля и умения сдерживать негативные импульсы (1 час 45 мин) Разминка:

Задание «Лепим скульптуру»

Цель: получение обратной связи, анализ своего внутреннего состояния, выражаемого в мимике, позе и т.д. Форма проведения: групповая Время проведения: 15-20 минут.

Ведущий предлагает детям встать в круг. Один из подростков по жребию становится «глиной», а остальные «скульпторами».

Инструкция: Слепить скульптуру под названием «Доброта». Поочередно все участники игры становятся «глиной». Название скульптур тоже меняются – «ответственность», «любовь», «ненависть»,

«беззащитность», «справедливость».

Обсуждение: кто был в роли «скульптуров» и «глиной», делятся своими ощущениями.

Основная часть:

Задание «Мафия»

Цель: разминка, разогрев участников, формирование внутреннего самоконтроля.

Материалы: заранее заготовленные карточки по числу участников, на нескольких из которых написано слово «мафия».

Процедура: участники садятся в круг лицом к центру. Тренер раздает участникам по специальной карточке, оговорив заранее, какие карты будут обозначать «мафию». Игроки смотрят карточки, никому их не показывая, после чего их собирают. Мафиози никак не должны показывать свою принадлежность, а «мирные жители» должны обнаружить их по особенностям поведения.

«На город опускается ночь. Мирные жители спят, – говорит ведущий, все участники закрывают глаза, а ведущий продолжает: – мафия знакомится!».

Мафиози открывают глаза и находят взглядами друг друга. После этого ведущий предлагает им закрыть глаза и говорит: «Наступило утро. По городу пронеслась весть о

том, что появилась мафия. Жители обсуждают это сообщение и пытаются угадать, кто же преступник».

Группа открывает глаза и ведет обсуждение, анализируя поведение каждого участника. Группа выбирает путем голосования «кандидата», если группа угадала верно, то ведущий говорит: «Поздравляю! Вы убили мафиози», и группа продолжает обсуждение. Если же участники указывают неверно, ведущий объявляет: «Увы! Вы убили честного человека!» Игрок, на которого указывает группа, выбывает из дальнейшей игры. Ведущий говорит: «В город приходит ночь. Все жители спят» Все закрывают глаза, и спустя какое-то время, когда ведущий убедится, что никто не подглядывает, он дает знак мафии, например: «Только мафия не спит. Она выходит на охоту». Люди мафии открывают глаза, выбирают жертву, взглядами договариваются и показывают ее ведущему, после чего вновь закрывают глаза.

«Наступило утро! – объявляет ведущий. – Город проснулся, и его жители узнали страшное сообщение. Этой ночью был убит мирный житель: – ведущий показывает на того участника, которого выбрали мафиози. – Кто же преступник?»

Группа возобновляет обсуждение. Игра продолжается до тех пор, пока не будут обнаружены и устранены все мафиози или число мирных жителей не станет меньше числа бандитов. Обсуждение.

Завершение:

Задание «Бабочка-ледышка»

Цель: формирование внутреннего самоконтроля, внимание к тактильным ощущениям, развитие воображения.

Материалы: мячик.

Процедура: по кругу из рук в руки передается мячик, который в зависимости от инструкции то ледышка, то горячая картошка, то бабочка.

Обсуждение.

Задание «Мне сегодня»

Цель: подвести итог тренинга.

Процедура: каждый высказывается, начиная со слов: «Мне сегодня понравилось, что ...»

Занятие № 7. Приобретение умений находить выход из трудных ситуаций (1 час)

Разминка:

Задание «Ужасно-прекрасный рисунок»

Цель: стимулирование группового процесса, разрядка, выражение агрессии.

Материалы: листы бумаги, фломастеры.

Процедура: участникам раздается по листку бумаги и по одному фломастеру. Предлагается нарисовать «прекрасный рисунок». После этого рисунок передается соседу справа и тот делает из полученного рисунка в течение 30 секунд «ужасный рисунок» и передает следующему. Следующий участник делает «прекрасный рисунок». Так проходит весь круг. Рисунок возвращается хозяину. Обсуждение. Основная часть:

Задание «Мозговой штурм»

Цель: возможность демократического и ненавязчивого решения или обсуждения любых вопросов и проблем.

Материалы: ватман, маркеры разных цветов.

Процедура: все участники обсуждают проблему и выносят свои предложения по определенным правилам. Важно очень четкое соблюдение принципов демократии. Обсуждение.

Задание «Медитация»

Цель: подавление крайних эмоциональных проявлений и снижение реактивности.

Процедура проведения:

1. Представьте, что вы находитесь на пляже, лежите на теплом песке недалеко от воды. Волны бьются о берег, и каждая следующая подбирается все ближе к вам. Наконец, волны начинают окатывать вас перед тем, как вернуться в море. По мере того, как вас оmyвает водой, вы чувствуете, как ваше напряжение, злость, стресс уходят. Прочувствуйте, что с каждой следующей волной вы становитесь все более расслабленной. Помните: вы можете “регулировать” силу волн в зависимости от интенсивности вашего стресса.

2. Представьте, что вы – птичье перышко, которое парит в небе высоко над землей. Вы поднимаетесь и опускаетесь, становясь все более расслабленной. Наконец, вы аккуратно приземляетесь, нежно касаясь земли. Вы лежите на ней и чувствуете себя абсолютно спокойно.

Завершение: Задание «Стена»

Инструкция:

1. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.

2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте – тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.
3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.
4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.
5. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами.

Расслабьтесь. Повторите быстрее. Задание «Мне сегодня»

Цель: подвести итог тренинга.

Процедура: каждый высказывается, начиная со слов: «Мне сегодня понравилось, что ...»

Занятие № 8. Формирование позитивных моральной позиции и жизненных перспектив (40 минут) Разминка:

Задание «Комплименты»

Цель: отработка навыков эмпатии и новых способов поведения; формирование умения делать комплименты и создавать позитивные установки друг на друга.

Форма проведения: групповая Время проведения: 15-20 минут Инструкция:

«Вы можете свободно передвигаясь по комнате подходить к любому члену группы и обмениваться комплиментами, добрыми пожеланиями, похвалами. Таким образом, обойдите всех участников тренинга».

Обсуждение: Что было для вас легче говорить или слушать комплименты? Что вы испытывали, когда вам говорили комплименты? Основная часть:

Задание «В чем мне повезло в этой жизни»

Цель: повышение уровня жизненного оптимизма, создание хорошего настроения на работу.

Процедура: участникам необходимо разбиться по парам, и рассказать партнеру о том, в чем ему повезло в жизни. Задание «Удобства» Процедура проведения:

Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

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

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

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

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

5. Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю – от 30 и так до 50.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### Результаты опытно-экспериментального исследования психологопедагогической коррекции ситуативной тревожности студентов- психологов в период подготовки к экзаменам

Таблица 4.1 – Результаты по методике измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация Т.А. Немчинова) после реализации программы

| №                | ФИО  | Баллы | Уровень тревожности                                                                                                                                                                               |
|------------------|------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                | Б.Р. | 10    | средний к низкому                                                                                                                                                                                 |
| 2                | Б.Р. | 6     | средний к низкому                                                                                                                                                                                 |
| 3                | Б.Ю. | 14    | средний к низкому                                                                                                                                                                                 |
| 4                | В.К. | 2     | низкий                                                                                                                                                                                            |
| 5                | Г.Ю. | 32    | высокий                                                                                                                                                                                           |
| 6                | Г.Е. | 13    | средний к низкому                                                                                                                                                                                 |
| 7                | Г.Ф. | 5     | низкий                                                                                                                                                                                            |
| 8                | Е.Е. | 12    | средний к низкому                                                                                                                                                                                 |
| 9                | З.А. | 22    | средний к высокому                                                                                                                                                                                |
| 10               | З.Т. | 4     | низкий                                                                                                                                                                                            |
| 11               | И.А. | 15    | средний к низкому                                                                                                                                                                                 |
| 12               | К.И. | 2     | низкий                                                                                                                                                                                            |
| 13               | М.В. | 10    | средний к низкому                                                                                                                                                                                 |
| 14               | М.П. | 13    | средний к низкому                                                                                                                                                                                 |
| 15               | М.М. | 15    | средний к низкому                                                                                                                                                                                 |
| 16               | П.М. | 3     | низкий                                                                                                                                                                                            |
| 17               | П.Е. | 23    | средний к высокому                                                                                                                                                                                |
| 18               | Р.А. | 10    | средний к низкому                                                                                                                                                                                 |
| 19               | С.С. | 15    | средний к низкому                                                                                                                                                                                 |
| 20               | С.А. | 18    | средний к высокому                                                                                                                                                                                |
| Среднее значение |      |       | Очень высокий уровень – 0 – 0 %<br>Высокий уровень – 1 – 5 % Средний (с тенденцией к высокому) уровню – 3 – 15 %<br>Средний (с тенденцией к низкому) уровню – 11 – 55 % Низкий уровень – 5 – 25 % |

- 40 – 50 баллов рассматривается как показатель очень высокого уровня тревоги;
- 25 – 40 баллов – свидетельствует о высоком уровне тревоги;
- 15 – 25 баллов – о среднем (с тенденцией к высокому) уровню;
- 5 – 15 баллов – о среднем (с тенденцией к низкому) уровню;
- 0 – 5 баллов – о низком уровне тревоги

Таблица 4.2 – Результаты по методике оценки тревожности Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина после реализации программы

| №                | ФИО  | Баллы | Уровень тревожности                                           |
|------------------|------|-------|---------------------------------------------------------------|
| 1                | Б.Р. | 22    | низкий                                                        |
| 2                | Б.Р. | 46    | высокий                                                       |
| 3                | Б.Ю. | 13    | низкий                                                        |
| 4                | В.К. | 10    | низкий                                                        |
| 5                | Г.Ю. | 27    | низкий                                                        |
| 6                | Г.Е. | 10    | низкий                                                        |
| 7                | Г.Ф. | 23    | низкий                                                        |
| 8                | Е.Е. | 27    | низкий                                                        |
| 9                | З.А. | 29    | низкий                                                        |
| 10               | З.Т. | 14    | низкий                                                        |
| 11               | И.А. | 27    | низкий                                                        |
| 12               | К.И. | 17    | низкий                                                        |
| 13               | М.В. | 18    | низкий                                                        |
| 14               | М.П. | 51    | высокий                                                       |
| 15               | М.М. | 26    | низкий                                                        |
| 16               | П.М. | 19    | низкий                                                        |
| 17               | П.Е. | 20    | низкий                                                        |
| 18               | Р.А. | 28    | низкий                                                        |
| 19               | С.С. | 41    | средний                                                       |
| 20               | С.А. | 12    | низкий                                                        |
| Среднее значение |      |       | Низкий – 17 – 85 %<br>Средний – 1 – 5 %<br>Высокий – 2 – 10 % |

До 30 баллов – низкая тревожность

31-45 баллов – средняя тревожность

46 баллов и более – высокая тревожность

Таблица 4.3 – Результаты по методике «Шкала тревожности» О. Кондаша после реализации программы

| № | ФИО  | Баллы | Уровень тревожности |
|---|------|-------|---------------------|
| 1 | Б.Р. | 13    | норма               |
| 2 | Б.Р. | 10    | норма               |
| 3 | Б.Ю. | 12    | норма               |
| 4 | В.К. | 1     | чрезмерно спокойный |
| 5 | Г.Ю. | 13    | норма               |

Продолжение таблицы 4.3

|                        |          |    |                                                                                                                                         |
|------------------------|----------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6                      | Г.Е.     | 12 | норма                                                                                                                                   |
| 7                      | Г.Ф.     | 15 | несколько повышенный                                                                                                                    |
| 8                      | Е.Е.     | 32 | очень высокий                                                                                                                           |
| 9                      | З.А.     | 15 | норма                                                                                                                                   |
| 10                     | З.Т.     | 6  | норма                                                                                                                                   |
| 11                     | И.А.     | 11 | норма                                                                                                                                   |
| 12                     | К.И.     | 18 | несколько повышенный                                                                                                                    |
| 13                     | М.В.     | 10 | норма                                                                                                                                   |
| 14                     | М.П.     | 11 | норма                                                                                                                                   |
| 15                     | М.М.     | 10 | норма                                                                                                                                   |
| 16                     | П.М.     | 13 | норма                                                                                                                                   |
| 17                     | П.Е.     | 8  | норма                                                                                                                                   |
| 18                     | Р.А.     | 12 | норма                                                                                                                                   |
| 19                     | С.С.     | 11 | норма                                                                                                                                   |
| 20                     | С.А.     | 14 | норма                                                                                                                                   |
| Среднее значение       |          |    | Норма – 16 – 80 %<br>Несколько повышенный – 2 – 10 %<br>Высокий – 2 – 10 %<br>Очень высокий – 1-5 %<br>Чрезмерное спокойствие – 1 – 5 % |
|                        | девочки  |    | мальчики                                                                                                                                |
| Норма                  | 5-17     |    | 5-14                                                                                                                                    |
| Несколько повышенный   | 18-23    |    | 15-19                                                                                                                                   |
| Высокий                | 24-30    |    | 20-24                                                                                                                                   |
| Очень высокий          | Более 30 |    | Более 24                                                                                                                                |
| Чрезмерное спокойствие | Менее 5  |    | Менее 5                                                                                                                                 |

Таблица 4.4 – Расчет Т-критерия Вилкоксона

| N | «До» | «После» | Сдвиг ( $t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$ ) | Абсолютное значение сдвига | Ранговый номер сдвига |
|---|------|---------|----------------------------------------------|----------------------------|-----------------------|
| 1 | 31   | 22      | -9                                           | 9                          | 7                     |
| 2 | 46   | 46      | 0                                            | 0                          | 0                     |
| 3 | 33   | 13      | -20                                          | 20                         | 12                    |
| 4 | 35   | 10      | -25                                          | 25                         | 18                    |
| 5 | 48   | 27      | -21                                          | 21                         | 14.5                  |

Продолжение таблицы 4.4

|                                  |    |    |     |    |      |
|----------------------------------|----|----|-----|----|------|
| 6                                | 38 | 10 | -28 | 28 | 19   |
| 7                                | 40 | 23 | -17 | 17 | 9    |
| 8                                | 47 | 27 | -20 | 20 | 12   |
| 9                                | 49 | 29 | -20 | 20 | 12   |
| 10                               | 28 | 14 | -14 | 14 | 8    |
| 11                               | 32 | 27 | -5  | 5  | 4    |
| 12                               | 41 | 17 | -24 | 24 | 17   |
| 13                               | 40 | 18 | -22 | 22 | 16   |
| 14                               | 49 | 51 | 2   | 2  | 2    |
| 15                               | 47 | 26 | -21 | 21 | 14.5 |
| 16                               | 37 | 19 | -18 | 18 | 10   |
| 17                               | 21 | 20 | -1  | 1  | 1    |
| 18                               | 35 | 28 | -7  | 7  | 6    |
| 19                               | 47 | 41 | -6  | 6  | 5    |
| 20                               | 15 | 12 | -3  | 3  | 3    |
| Сумма рангов нетипичных сдвигов: |    |    |     |    |      |
|                                  |    |    |     |    | 2    |

Результат:  $T_{ЭМП} = 2$

Таблица 4.5 – Критические значения T при n=19

| n  | T <sub>кр</sub> |      |
|----|-----------------|------|
|    | 0.01            |      |
|    |                 | 0.05 |
| 19 | 37              | 53   |