



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ  
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Коррекция ситуативной тревожности старшеклассников с  
применением методов психологического консультирования**

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

Проверка на объем заимствований:

61,4% % авторского текста  
Работа рекомендована к защите  
рекомендована/не рекомендована

«31» 05 2023 г.

зав. кафедрой ТиПП

[подпись] Кондратьева О.А.

Выполнила:

Студентка группы ОФ-410/227-4-1

Жакаева Карина Дмитриевна

Научный руководитель:

кандидат пед. наук, старший  
преподаватель кафедры ТиПП  
Апушкина Ксения Николаевна

[подпись]

Челябинск  
2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ.....	8
1.1 Понятие «ситуативная тревожность» в психолого-педагогической литературе.....	8
1.2 Особенности ситуативной тревожности старшеклассников.....	15
1.3 Теоретическое обоснование модели коррекции ситуативной тревожности старшеклассников с применением методов психологического консультирования.....	22
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ.....	32
2.1 Этапы, методы и методики исследования.....	32
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.....	36
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ.....	44
3.1 Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников.....	44
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников.....	53
3.3 Психолого-педагогические рекомендации родителям и педагогам по преодолению ситуативной тревожности старшеклассников.....	58
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	67
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	72

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики ситуативной тревожности у старшекласников .....	79
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Сводные результаты исследования ситуативной тревожности у старшекласников.....	84
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшекласников с применением методов психологического консультирования.....	82
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Сводные результаты исследования ситуативной тревожности у старшекласников.....	117

## ВВЕДЕНИЕ

В нынешнем образовательном процессе одной из актуальных проблем является ситуативная тревожность, требующая психолого-педагогической помощи для улучшения учебно-познавательной деятельности учащихся. Ситуативная тревожность включает в себя разные аспекты неблагополучия, проявляющиеся в волнении, беспокойстве и ожидании отрицательной оценки. Она возникает из взаимодействия личности с ситуацией и является специфическим видом тревожности, особенно распространенным в школьной среде. Эта тревожность может быть вызвана психолого-педагогическими и социально-психологическими факторами.

На основе анализа трудов по психологии мы выделили несколько различных факторов, действие которых содействует ее развитию: перегрузки в учебной сфере; академические способности учащихся не соответствуют образовательной программе; чрезмерные ожидания и требования от родителей; отношения с учителями вызывают трудности; постоянные проверочные и оценочные ситуации; конфликты и разногласия в школьном коллективе. Из всех универсальных признаков ситуативной тревожности, во-первых, нужно выделить нарушение соматического здоровья. Чаще всего соматические нарушения происходят перед проверочными работами (контрольные, экзамены). Они свойственны для учеников всех возрастов.

Из всех универсальных форм появления ситуативной тревожности, стоит выделить признаки которые характерны только у старшеклассников. У учеников выпускных классов ситуативная тревожность проявляется в чрезмерном усердии или полным отказом от подготовки к контрольным работам или экзаменам. Ещё одним из вариантов проявления ситуативной тревожности является демонстрация показного равнодушия, поскольку окончание обучения перед выпускником ставит вопрос о его будущем. У

старшеклассников проявляется высокий уровень ситуативной тревожности, особенно при подготовке к государственной итоговой аттестации (Далее – ГИА). Завершающийся год обучения в школе является одним из самых тяжелых периодов для учеников.

Помимо интенсивного обучения прибавляется напряженная подготовка к итоговой государственной аттестации. В этот период при подготовке к аттестации стремительно увеличивается эмоциональная и информационная нагрузка. Во-первых, это взаимосвязано с трудностями исключительно учебного характера: изучение и усвоение значительного объёма учебного материала. Помимо этого, есть и психологические проблемы: существует боязнь не оправдать свои и чужие ожидания. Так же каждый год изменяются условия и требования к процедурам проведения итоговых экзаменов, которые для учеников являются непривычными.

Воздействие результатов государственной итоговой аттестации на будущую жизнь учащихся имеет решающее значение. Эти результаты определяют стратегию и тактику жизни, влияют не только на выбор учебного заведения, но и на будущую работу. Кроме осознания собственной ответственности, при подготовке к государственной аттестации возникает тревога у родителей и эмоциональное напряжение у учителей. В связи с этим становится необходимым психологическое подготовить учащихся к предстоящим испытаниям. Важно обучить их эмоциональной саморегуляции, научить воспринимать экзамены как возможность проявить свои способности, а также оказать помощь в уменьшении тревожности и преодолении экзаменационного страха. Многие отечественные и зарубежные психологи в своих исследованиях и работах посвятили внимание вопросам, задачам и проблемам, связанным с изучением уровней ситуативной тревожности.

Рассмотрение проблемы ситуативной тревожности является предметом исследования многими авторами, такими как В.М. Астапов,

Г. М. Бреслав, В.И. Долгова, А.М. Прихожан, Е.И. Савина, С. Ю. Тарасова, Ю.Л. Ханин, З. Фрейд и другими.

Во время подготовки старшеклассников к государственной итоговой аттестации, одной из основных проблем исследования ситуативной тревожности является противоречие между необходимостью снижения тревожности и отсутствием систематической и целенаправленной работы по ее профилактике.

Актуальность проблемы определила выбор темы выпускной квалификационной работы: «Коррекция ситуативной тревожности старшеклассников с применением методов психологического консультирования».

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить коррекцию ситуативную тревожность старшеклассников с применением методов психологического консультирования.

Объект: ситуативная тревожность старшеклассников.

Предмет: коррекция ситуативной тревожности старшеклассников с применением методов психологического консультирования.

Гипотеза: уровень ситуативной тревожности старшеклассников изменится, если разработать и провести психолого-педагогическую программу коррекции ситуативной тревожности старшеклассников с применением методов психологического консультирования.

Задачи исследования:

1. Проанализировать понятие «ситуативная тревожность» в психолого-педагогической литературе.
2. Охарактеризовать особенности ситуативной тревожности старшеклассников.
3. Разработать и теоретически обосновать модель коррекции ситуативной тревожности старшеклассников с применением методов психологического консультирования
4. Раскрыть этапы, методы, методики исследования.

5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования ситуативной тревожности старшеклассников.

6. Разработать и реализовать программу коррекции ситуативной тревожности старшеклассников с применением методов психологического консультирования.

7. Проанализировать результаты эксперимента с использованием методов математической статистики.

8. Разработать психолого-педагогические рекомендации педагогам по коррекции ситуативной тревожности старшеклассников с применением методов психологического консультирования.

Методы и методики исследования:

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

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование.

3. Психодиагностические: «Шкала тревожности» О. Кондаша, «Измерение уровня тревожности» Дж. Тейлора (адаптация Т.А. Немчина), «Определение уровня тревожности» Ч. Д. Спилбергер, Ю. Л. Ханин.

4. Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: МАОУ «ОЦ «Ньютон» Г. Челябинска». В исследовании принимали участие 20 старшеклассников.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

## 1.1 Понятие «ситуативная тревожность» в психолого-педагогической литературе

На сегодняшний день среди актуальных проблем, связанных с жизнедеятельностью человека, выделяются проблемы психического состояния. Из всех психических состояний больше всего внимания вызывает состояние «тревожность» или «тревога». Тревожные расстройства – это распространённое явление в современном обществе. Тяжело встретить человека, который никогда бы не испытывал чувств тревоги, или тревожности. В английском языке эти слова обозначаются термином «anxiety». Тревога и тревожность в русском языке – это совершенно разные слова, и поэтому их нужно различать. «Тревога – является проявлением беспокойства, волнения ребенка, тревожность – это устойчивое состояние» [16, с. 27].

Тревога, ужас, беспокойство, паника страх, – данные явления не редко существуют в психической жизни человека. Тревожность – широко распространённое явление, которое встречается даже у здоровых людей, а также сопутствует клинической симптоматике у больных психосоматическими, нервно психическими нарушениями.

В отличие от тревоги, тревожность в современной психологии рассматривается как психическое свойство и определяется как склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги [34, с. 107].

Тревожность относится к проявлению эмоциональной сферы человека. Эмоции и чувства отражают реальную действительность через форму переживаний. Эмоциональную сферу человека, в совокупности, образуют переживания различных форм чувств (эмоций, настроений, стрессов и др).



На сегодняшний день понятие тревожность не является малоисследованным. Данный термин ввел З. Фрейд в своей работе «Страх» [52, с. 21].

С этого момента упоминания тревожность часто встречается в исследованиях по психологии. В феномене тревожности и причинах её возникновения разобраться довольно трудно, но в этом есть необходимость, так как тревожность является индивидуальной психологической особенностью, свойством личности, которое в значительной степени определяет поведение человека. Учёные по всему миру пытаются прийти к единому определению состояния тревожности, а также предпринимают попытки выявить все возможные причины появления этого состояния. Среди возможных причин имеются и физиологические особенности (повышенная чувствительность или сензитивность, как специфика нервной системы человека), и индивидуальные особенности, и взаимоотношения со сверстниками и родителями, и трудности в школьной среде и другое. Учёные показывают большую заинтересованность к проблеме тревожности. Этот интерес показан во многих научных исследованиях, где данная проблема занимает значительное положение и анализируется в психологическом аспекте [12, с. 29].

З. Фрейд разделял тревогу и страх, потому что страх – это реакция на конкретную опасность, тогда как тревожность – это реакция на опасность, неизвестную, т.е. которую невозможно определить. З. Фрейд понимал под тревожностью неприятное переживание, которое выступает сигналом предвосхищаемой опасности [52, с. 210].

В.И. Долгова считает тревожность – это сигнал об опасности, который привлекает внимание к возможным трудностям, препятствиям для достижения цели, содержащимся в ситуации, позволяет мобилизовать силы и тем самым достичь наилучшего результата. Поэтому нормальный уровень тревожности и страха рассматривается как необходимый для

эффективного приспособления к действительности и свойственен всем людям [13, с. 134].

По мнению Р.С. Немова, тревожность определяется, как свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях [28, с. 37].

Р.М. Грановская рассматривает тревогу как важнейшее проявление эмоций. По ее мнению, тревожность рассматривается как реакция на ситуацию характеризующуюся неопределенностью и несущую в себе потенциальную угрозу и опасность [Цит. по:11, с. 24].

Н.Д. Левитов рассматривает тревожность как психическое состояние, выражающееся в состоянии опасения и нарушения покоя, вызываемых возможными неприятностями [16, с. 129].

Г.М. Бреслав определяет, что тревожность — личностная черта, отражающая уменьшение порога чувствительности к различным стрессовым агентам. Тревожность выражается в постоянном ощущении угрозы собственному «я» в любых ситуациях; тревожность — это склонность к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги: один из основных параметров индивидуальности [5, с. 22].

А.М. Прихожан указывает: «Тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности» [40].

Делают различия тревожности как эмоциональное состояние и как, устойчивое свойство, черту личности либо темперамента.

Е. Савина в собственных исследованиях устанавливает содержание тревожности как «стойкое негативное переживание беспокойства и ожидания неблагополучия со стороны окружающих людей» [Цит. по: 12, с. 39].

К. Изард предложил классификацию, в соответствии с которой выделяются производные и фундаментальные эмоции. Фундаментальные,

это такие эмоции как: презрение, гнев, интерес-волнение, удивление, радость, страх, горе-страдание, вина, стыд, отвращение. Все остальные, это производные. Тревожность, как комплексное эмоциональное состояние, возникает из соединения и сочетания таких фундаментальных эмоций, как: гнева, страха, вины, интереса-возбуждения [Цит. по: 33, с. 57].

Обширную известность обрела теория явлений тревожного ряда Ф.В. Березина. В теории выделены эмоциональные состояния, последовательно заменяющие друг друга по мере увеличения состояния тревоги: чувство внутренней напряженности, раздражительность, непосредственно тревога, страх, чувство неотвратимости надвигающейся катастрофы, тревожно боязливое возбуждение. Данный подход даёт возможность определить разницу между реальным страхом, как реакцию на конкретно воспринимаемую угрозу, и иррациональным страхом, который появляется при увеличении тревоги и проявляется в неопределенной опасности. Страх и тревога являются разными уровнями явлений тревожного ряда. Тревога в своем определении слова предшествует иррациональному страху [Цит. по: 20, с. 67].

В настоящее время в российской психологии значительно изменился подход и взгляды к явлению тревожности. На сегодняшний день многие ученые, не рассматривают тревожность как изначально негативное свойство личности; она являет собою признак ненормальной структуры деятельности субъекта по отношению к окружающим условиям. Для каждого человека есть свой предпочтительный уровень тревожности, так называемая нужная тревожность. Такая тревожность считается главным фактором становления личности.

К настоящему времени термин тревожность исследуется как один из основных параметров индивидуальных отличий. При этом ее присущность к той или иной степени психической организации лица вплоть до нашего времени остается открытой дискуссией; ее можно толковать и как индивидуальное, и как личностное свойство человека.

В.С. Мерлин и его последователи, исследуют тревожность как общую характеристику психической деятельности, сопряженную с инертностью нервных процессов, т. е. как психодинамическое качество характера. Интерпретация тревожности как личностного свойства во многом основывается на мыслях и идеях психоаналитиков «новой волны» [22, с. 175].

А.М. Прихожан, описывает два типа тревожности:

– беспредметную тревожность, если человек не способен сопоставить появляющиеся у него волнения, связанные с определенными объектами;

– тревожность как стремление к ожиданию неблагополучия в разных типах работы и общения [40, с.27].

При этом первый вариант тревожности определен отличительными чертами нервной системы, т.е. имеющимися нейрофизиологическими особенностями организма, и является врожденным, в то время как второй вариант связан с отличительными чертами развития личности на всем жизненном отрезке. В общем, можно выделить, что, скорее всего, у одних людей имеются на генном уровне предпосылки к развитию тревожности, при этом у других людей это психическое свойство является обретенным в пережитом жизненном опыте.

Исследования А.М. Прихожан [40] выявили, что имеются специальные методы ее переживания, осознания, вербализации и преодоления. Из их числа возможно отметить такие варианты переживания и преодоления тревожности:

1. Открытая тревожность – сознательно переживаемая и проявляющаяся в работе в виде состояния тревоги.

2. Скрытая тревожность - в разных уровнях несознаваемая, проявляющаяся или в непомерном покое, нечувствительности к действительному неблагополучию и в том числе и отрицании его, или непрямым путем с помощью специфических форм поведения

(теребление волос, хождение из стороны в сторону, постукивание по столу и т.д. В литературе по психологии термин «тревожность» трактуется различно, ученые разных школ и направлений согласны в том, что понятие тревожность разделяется на ситуативное проявление и на личностное свойство.

В психологии тревожность чаще всего делят на два вида: ситуативную и личностную. Личностную тревожность допустимо рассматривать как черту свойственную самой личности, выражающуюся в постоянной склонности к переживанию тревоги в весьма разных жизненных ситуациях. Она охарактеризована неопределенным чувством боязни, ощущением непроизвольного страха, быть готовым воспринимать любой инцидент как негативный и опасный. Ребенок, подверженный этому состоянию, постоянно прибывает в подавленном и настороженном настроении. Общество вокруг него воспринимается им как пугающее и враждебное. У ребенка тяжело происходит контакт с обществом. В результате в ходе развития характера у ребенка формируется низкая самооценка и пессимизм [17, с. 28].

Ситуативно-изменчивые признаки тревожности называются ситуативными, а особенность личности, данную тревожность именуется как «ситуационная тревожность». Ситуативная тревожность, т.е. генерируемая заданной ситуацией, что довольно заслуженно порождает тревожность. Такое состояние возникает у любого человека в предчувствии вероятных проблем и жизненных затруднений. Это состояние в целом считается нормальным, и между тем выступает в положительной роли. Такое состояние является исключительным активирующим механизмом, позволяющим человеку серьезно и с абсолютной ответственностью преуспеть в решении появляющихся проблем и жизненных трудностей. «Не нормой» будет уменьшение ситуативной тревожности, когда человек при наступлении важных событий демонстрирует халатность, что нередко указывает на инфантильную

жизненную позицию, неполной степени сформированности самосознания (среди прочего, в ситуации оценки достижений и возможностей личности – к примеру, на проверочной работе и т.п.).

Ситуативная тревожность меняется в зависимости от изменения ситуации: если индивиду предстоит какое-то событие, которое может стать стрессовым, то тревожность возрастает в преддверии этой ситуации, в остальное же время она значительно снижается. Кроме того, можно выделить три вида тревожности, в зависимости от факторов, определяющих формирование ситуативной тревожности:

1. Межличностная ситуативная тревожность.

2. Внутригрупповая ситуативная тревожность.

3. Деятельностная (учебная, рабочая, предрабочая, послерабочая) ситуативная тревожность [31, с. 29].

По Ю. Л. Ханину, ситуативная тревожность или состояния тревоги, происходят «как реагирование человека на многочисленные, преимущественно социально – психологические стрессовые факторы (ожидание отрицательной оценки, негативной реакции, воспринимание неодобрительного отношения к себе, угрозы своей репутации, самоуважению) [50, с. 124].

Среди возможных причин имеются физиологические особенности (повышенная чувствительность или сензитивность, как специфика нервной системы человека), и индивидуальные особенности, и взаимоотношения со сверстниками и родителями, и трудности в школьной среде и другое

Ситуативная тревожность формируется объективными обстоятельствами, содержащими возможность неудач (а именно, при оценке успехов и способностей индивида – например, при контрольной и проверочной работах).

Таким образом, тревожность это – это переживание состояния эмоционального дискомфорта, которое связано с предчувствием угрозы и неприятностей. Выделяют личностную и ситуативную тревожность. Под

ситуативной тревожностью воспринимают тревожность, пробуждённую какой-либо конкретной ситуацией, которая реально вызывает беспокойство. Такое состояние может, появиться у каждого человека на кануне вероятных проблем и жизненных трудностей. Ситуативная тревожность – это состояние, которое охарактеризовано субъективно переживаемыми эмоциями: озабоченностью, беспокойством, напряжением и нервозностью. Такое состояние появляется как эмоциональная реакция на напряжённую и стрессовую ситуацию и бывает различным по силе и активности во времени. Повышенная тревожность, продиктована боязнью вероятным неуспехом, оценочным суждением со стороны сверстников и взрослых, является механизмом приспособления, увеличивающим ответственность личности непосредственно перед социальными условиями, установками.

## 1.2 Особенности ситуативной тревожности старшеклассников

Старший школьный возраст соответствует возрасту 15-18 лет – это первая стадия юности. Данный период считается одним из самых важных периодов в психосоциальном и физическом развитии человека. М. Н. Заостровцева и Н. В. Перешеина пишут, что, собственно, в старшем школьном возрасте осуществляется познание социальных ценностей, формируется жизненная позиция, в то же время личностные и психологические процессы формирования и развития ребенка протекают не плавно. Старший школьный возраст это уже не дети, но ещё не взрослые [Цит. по:19, с. 26].

Л. И. Божович в описании старшего школьного возраста обращает внимание на совершенствование мотивационной сферы личности: становление мировоззрения и его воздействия на познавательный процесс, моральное сознание и самосознание, а также поиска места в жизни [Цит. по:14, с. 65].

Одна из острых проблем данного возраста является тревожность. Старшие классы характеризуются дифференциацией тревожности, которая размещается в таких сферах, как семья, школа, самооценка, будущее и т.д. Появление тревожности связано с развитием осознания существования противоречий между возможностями и способностями, в отсутствии определенной цели в жизни и социального положения.

Среди возможных причин имеются и физиологические особенности (повышенная чувствительность или сензитивность, как специфика нервной системы человека), и индивидуальные особенности, и взаимоотношения со сверстниками и родителями, и трудности в школьной среде и другое.

Этот возрастной период является одним из самых значительных стадий в развитии, формировании, становления личности человека. Происходит значительный рост объёма жизнедеятельности, меняется ее характер, формируются базовые концепции осознанного поведения, возникает общая ориентация в установлении нравственных взглядов и это все происходит на фоне диссонанса психического и физического развития. Отсюда этот возраст эксперты характеризуют это возраст как переходный промежуточный, сложный, переломный. Результатом может являться неадекватность во взаимодействии с окружающими людьми и двоякость в поступках. Такие поступки оцениваются взрослыми как аномальные, не соответствуют правилам, действующим в обществе [40, с. 22].

Отмечаются свойственные для исследуемого возрастного периода внутренние противоречия:

- непримиримость ко злу, несправедливости, лжи, активная готовность бороться с несправедливостью и неспособность сориентироваться в непростых явлениях собственной жизни;

- желание быть хорошим, стремление к эталону и нетерпимость к нападкам, непосредственному воспитательному влиянию старших людей;



– желание самоутвердиться и неспособность цивилизованно это совершить;

– потребность в совете, поддержки и неготовность с данным направиться к более опытным взрослым;

– богатство желаний, многообразие потребностей и недостаточность сил, навыка в их достижении. В ранней юности учение остается одним из основных видов деятельности старших школьников, которое иногда сопровождается повышенным уровнем ситуативной тревожности. Нахождение в тревожном состоянии приводит к психоэмоциональному перенапряжению, переутомлению, развитию невротических реакций, а также повышению заболеваемости [15, с. 25].

Учащиеся более осознанно начинают относиться к учению, поскольку в старших классах расширяется круг знаний и интересов и эти знания ученики используют при объяснении многих фактов реальности. В этом возрасте можно выделить два типа учащихся: одним свойственно наличие равномерно распределенных интересов, у других присутствует ярко выраженный интерес к одной науке. У последних проявляется некоторая односторонность, но это естественно для многих учеников [1].

Ведущая деятельность старшеклассников- учебно-профессиональная деятельность. Личностное новообразование – это чувство одиночества, открытие своего внутреннего мира, первое большое чувство.

Существенное изменение самосознания повышает значимость собственных ценностей, личные самооценки собственных качеств перерастают в целостное отношение к себе [19, с. 33].

Для старшеклассников характерны различные виды мотивов, что определяет их отношение к учебному процессу. В первую очередь, это мотивы, связанные с их будущим (выбор своего дальнейшего пути развития, профориентация) По мере взросления учащиеся накапливают опыт, приходит осознание, что впереди независимая жизнь, становится более сознательными, улучшается отношение к учебной деятельности.

Ученье обретает некий новый смысл для учеников, они прекрасно понимают, что полученный багаж знаний в школе, необходим для полноценной жизни в социуме [65].

Старшеклассники практически овладевают познавательными процессами (памятью, восприятием, мышлением воображением, вниманием), которые позволяют направлять их для выполнения определённых жизненных задач. Первостепенной задачей старшеклассника является выбор его жизненного пути, профориентации. В отличие от подростков, старшеклассники уже устремлены в своё будущее. Учащиеся старших классов осознают, что учебный процесс – это возможность реализации себя в будущем [30, с. 39].

Учебная деятельность в старших классах должна приобрести новую направленность и новое содержание, ориентированное на будущее. Речь может идти об избирательном отношении к некоторым учебным предметам, связанным с планируемой профессиональной деятельностью и необходимым для поступления в вуз.

В этом возрасте формируется прямая зависимость между учебными, а также профессиональными интересами. У старшеклассников выбранная профессия формирует учебный интерес, к определенным знаниям. В целом отношение к образовательному изменяется. Из-за необходимости самоопределения у старшеклассников возникает интерес поиска смысла происходящего, появляется желание разобраться в самом себе [4, с. 52].

Безусловно старший школьный возраст – это критический этап проявления различных психопатий. На данном возрастном этапе увеличивается длительность эмоциональных реакций и их многообразие, повышается эмоциональная чувствительность. Из особенностей этого возрастного периода – резкое проявление характера, отдельные свойства которого, не является патологическими, но увеличивает вероятность отклонений в поведении или повышает шанс психологической травмы.

Ситуативная тревожность относится к одному из видов нездоровой тревожности. Ситуативная тревожность тем и отличается от личностной тревожности, что выражается в конкретных ситуациях, при которых появляется проблема.

По Ю. Л. Ханину, ситуативная тревожность (состояние тревоги) – это реакция индивида на разнообразные, в основном социально-психологические стрессоры (ожидания негативного отношения к себе, угроза своему престижу и самооценки). Тогда как, личностная тревожность это черта, свойство дает представление об индивидуальных различиях в подверженности действию различных стрессоров [50, с. 22].

Следовательно, здесь речь идет об относительно устойчивой склонности человека воспринимать угрозу своему «Я» в самых различных ситуациях и реагировать на эти ситуации повышением ситуативной тревожности. Величина личностной тревожности характеризует прошлый опыт индивида, то есть насколько часто ему приходилось испытывать ситуативную тревожность».

Особенно острой проблема тревожности является на этапе перехода от подростничества к юности. В силу ряда возрастных особенностей подростничество часто называют «возрастом тревог». Формированию неблагоприятного усиления тревожности способствует повышенная родительская требовательность при недостаточном учете возможностей ребенка. Тревожный ребенок постоянно находится в состоянии повышенной тревожности, он ощущает, что «не дотягивает» до требований родителей, не совсем такой, каким его хотели бы видеть. Тревожность может формироваться еще и потому, что наряду с завышенными требованиями к ребенку он может оказаться в ситуации повышенного оберегания, чрезмерной заботы, предосторожностей [17, с. 28].

Проявления тревожности в разных моментах не одинаковы. В одном варианте люди склоны вести себя беспокойно постоянно и повсюду, в

ином они замечают собственную тревожность только лишь время от времени, это зависит от складывающихся обстоятельств. [45].

Определенная степень тревожности – естественная и неотъемлемая черта интенсивной деятельности личности. У любого человека имеется собственный наилучший либо необходимый уровень тревожности — это называется полезной тревожностью [18, с. 17].

Болезненность тревожность приобретает, сразу после стрессовой ситуации, или после ее решения, у человека не ослабляются симптомы тревоги. Старшие школьники обнаруживают самый высокий уровень тревоги во всех сферах своей деятельности и её оценкой окружающими, в отличие от подростков у них возрастает тревожность в общении с теми взрослыми, от которых они в какой – то степени зависят [16, с. 57].

Ситуативная тревожность включает в себя школьную тревожность. Школьная тревожность старшеклассников связана в основном с успеваемостью, адаптацией, авторитетом, автономией, экзаменами. Как правило, отношение к экзаменам выражается в тревоге, негативизме и агрессии. Отмечается стойкое чувство нерешительности и неуверенности в себе, пассивность. Старшеклассники находятся в состоянии физического и психологического напряжения и тревоги, нередко перерастающей в приступы немотивированного страха. Высокий уровень тревожности может стать причиной дезорганизации деятельности старшеклассника или привести к ее срыву [3, с.43].

У учащихся проявляется высокий уровень ситуативной тревожности, особенно при подготовке к итоговой государственной аттестации. Для них к напряженным занятиям в школе добавляется интенсивная подготовка к итоговой государственной аттестации. В это время резко возрастает информационная и эмоциональная нагрузка на учащихся. В первую очередь это связано с проблемами сугубо учебного характера: усвоение и запоминание большого количества учебного материала. Кроме того, это проблемы психологические: тревога в связи с эмоциональной ситуацией,

особой важностью момента, страх не оправдать свои и чужие ожидания. Кроме этого, каждый год меняются требования к проведению экзамена, такая форма проведения экзамена для многих выпускников является непривычной и пугающей.

Старшеклассники находятся в постоянном напряжении, психологической перегрузке перед предстоящим контролем знаний, ведь на этих результатах будет основываться получение аттестата, дальнейшее поступление в вуз, социальное одобрение [10, с. 22].

Таким образом, старший школьный возраст (юношеский) – от 15 до 18 лет. Данный возраст характеризуется специалистами как переходный, сложный, трудный, критический. Одна из острых проблем данного возраста является ситуативная тревожность. У старшеклассников проявляется высокий уровень ситуативной тревожности, особенно при подготовке к итоговой государственной аттестации. Последний год обучения в школе – один из самых сложных периодов для учащихся. К напряженным занятиям добавляется интенсивная подготовка к итоговой государственной аттестации. В это время резко возрастает информационная и эмоциональная нагрузка. В первую очередь это связано с проблемами сугубо учебного характера: усвоение и запоминание большого количества учебного материала. Кроме того, это проблемы психологические: тревога в связи с особой важностью момента, страх не оправдать свои и чужие ожидания. Нахождение в тревожном состоянии приводит к неуверенности в себе самом, в своих способностях, боязливости, психоэмоциональному перенапряжению, переутомлению, развитию невротических реакций, а также повышению заболеваемости. Усиливает проявление ситуативной тревожности влияние результатов итоговой государственной аттестации. Она влияет на стратегию и тактику всей жизни, определяет не только место учебы, но и работы.

### 1.3 Теоретическое обоснование модели коррекции ситуативной тревожности старшеклассников с применением методов психологического консультирования

Проанализировав литературу по проблеме уровень исследования было разработано дерево пишу целей.

Дерево целей –иерархическое визуальное представление высокая достижение целей. Принцип «дерева целей» гласит, цель достигается за счет совокупности дополнительных и второстепенных целей.

В. И Долгова, предлагает рассматривать «дерево целей», средним как метод целеположения[Цит. по: 24,с. 6].

Ключевое правило – это полнота описанных целей. Каждую цель необходимо представить, в виде подцелей следующего уровня.

Таким образом, темой группировка всех целей должна подробно характеризовать главную, генеральную считаю цель [Цит. по: 26,с. 7].

Принципы постановки целей и формирования «дерева целей»:

1. Постановка цели выполняется в несколько этапов. Постановка цели идёт по схеме: цель – средство её достижения (поиск ресурсов) –цель

2. Цель определяется появившейся потребностью и возможностями ее достижения[Цит. по: 54,с. 12].

3. Цели систем низшего уровня должны быть совместимы с целями высшего уровня и направлены на достижение последних

4. Дерево целей и дерево объектов управления должны соответствовать.

Метод дерева целей направлен на получение относительно устойчивой структуры проблем, направлений, целей[Цит. по: 25,с. 10].



Рисунок 1. «Дерево целей» психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников с применением методов психологического консультирования»

Дерево целей психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников включает в себя следующие составляющие:

1. Теоретически обосновать проблему коррекции ситуативной тревожности старшеклассников с применением методов психологического консультирования.

1.1. Проанализировать проблему ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях

1.1.1. Изучить понятия «ситуативная тревожность» в психолого-педагогической литературе.

1.1.2. Выявить поведенческие проявления тревожности у старшеклассников.

1.2. Выявить особенности проявления ситуативной тревожности старших школьников.

1.2.1. Выявить возрастные особенности у старших школьников

1.2.2. Выявить особенности проявления ситуативной тревожности старшекласников.

1.2.3. Проанализировать основные проявления реакции старших школьников на тревогу.

1.3. Теоретически обосновать модель коррекции ситуативной тревожности старшекласников с применением методов психологического консультирования.

1.3.1. Разработать «Дерево целей» коррекции ситуативной тревожности старшекласников с применением методов психологического консультирования.

1.3.2. Определить основные принципы построения психолого-педагогической программы коррекции ситуативной тревожности старшекласников с применением методов психологического консультирования.

1.3.3. Обозначить пути коррекции ситуативной тревожности старшекласников с применением методов психологического консультирования.

2. Организовать исследование коррекции ситуативной тревожности старшекласников с применением методов психологического консультирования.

2.1. Определить этапы, методы и методики проведения исследования ситуативной тревожности старшекласников.

2.1.1. Спланировать этапы исследования ситуативной тревожности старшекласников с применением методов психологического консультирования.

2.1.2. Выбрать методы исследования ситуативной тревожности старшекласников.



2.1.3. Подобрать методики исследования ситуативной тревожности старшекласников.

2.2. Дать характеристику выборке и провести анализ результатов исследования ситуативной тревожности старшекласников.

2.2.1. Определить и дать характеристику выборки исследования.

2.2.2. Провести констатирующий эксперимент.

2.2.3. Проанализировать результаты диагностического исследования.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование коррекции ситуативной тревожности старшекласников с применением методов психологического консультирования.

3.1. Разработать и реализовать психолого-педагогическую программу коррекции ситуативной тревожности старшекласников с применением методов психологического консультирования.

3.1.2. Разработать психолого-педагогическую программу коррекции ситуативной тревожности старшекласников с применением методов психологического консультирования.

3.1.3. Реализовать психолого-педагогическую программу коррекции ситуативной тревожности старшекласников с применением методов психологического консультирования.

3.2. Провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования коррекции ситуативной тревожности старшекласников в с применением методов психологического консультирования.

3.2.1. Провести диагностическое исследование ситуативной тревожности старшекласников реализации программы коррекции с применением методов психологического консультирования.

3.2.2. Сравнить результаты диагностики до и после проведения психолого-педагогической программы коррекции ситуативной тревожности старшекласников с применением методов психологического консультирования.

3.2.3. Проанализировать эффективность психолого-педагогической программы коррекции ситуативной тревожности старшеклассников с применением методов психологического консультирования.

3.3. Разработать психолого-педагогические рекомендации педагогам по коррекции ситуативной тревожности старшеклассников конфликтного поведения подростков с применением методов психологического консультирования.

3.3.1. Разработать рекомендации для педагогов.

Тревожные старшеклассники отличаются особой чувствительностью и нередко характеризуются низкой самооценкой, в связи, с чем возникает ожидание неблагополучия со стороны окружающих.

Таким получения образом, ситуативная тревожность – состояние, которое характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: беспокойством, нервозностью, напряжением. Это состояние возникает, как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по динамичности и интенсивности во времени.

Разработано дерево целей, которое предполагает структурированную, построенную по иерархическому принципу совокупность целей системы, либо плана, программы, в которой определены генеральная цель, подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней, а так же модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников.

Метод моделирования наиболее перспективный метод исследования, который требует от психолога определенного уровня математической подготовки. Здесь психические состояния изучаются на основе приближённого образа реальности ее модели [Цит. по: 51, с.109].

Психолого-педагогическая коррекция, по А. А. Осиповой – это система мероприятий, направленная на исправление поведения человека или недостатков психологии с помощью специальных средств психолого-педагогического воздействия [Цит. по: 50, с.362].

Коррекционная работа направлена на создание условий для полноценного психического развития каждого ребенка в образовательном учреждении и семье[Цит. по: 58,с.37].

В.И. Долгова, Я. В. Латышин предлагают в процессе моделирования исходить из свойств системности исследуемого явления[Цит. по: 25].

По мнению А.Б. Петровой, психолого-педагогическая коррекция – это деятельность по исправлению (корректировке) тех особенностей психического развития, которые не соответствуют «оптимальной» модели[55,с.83].

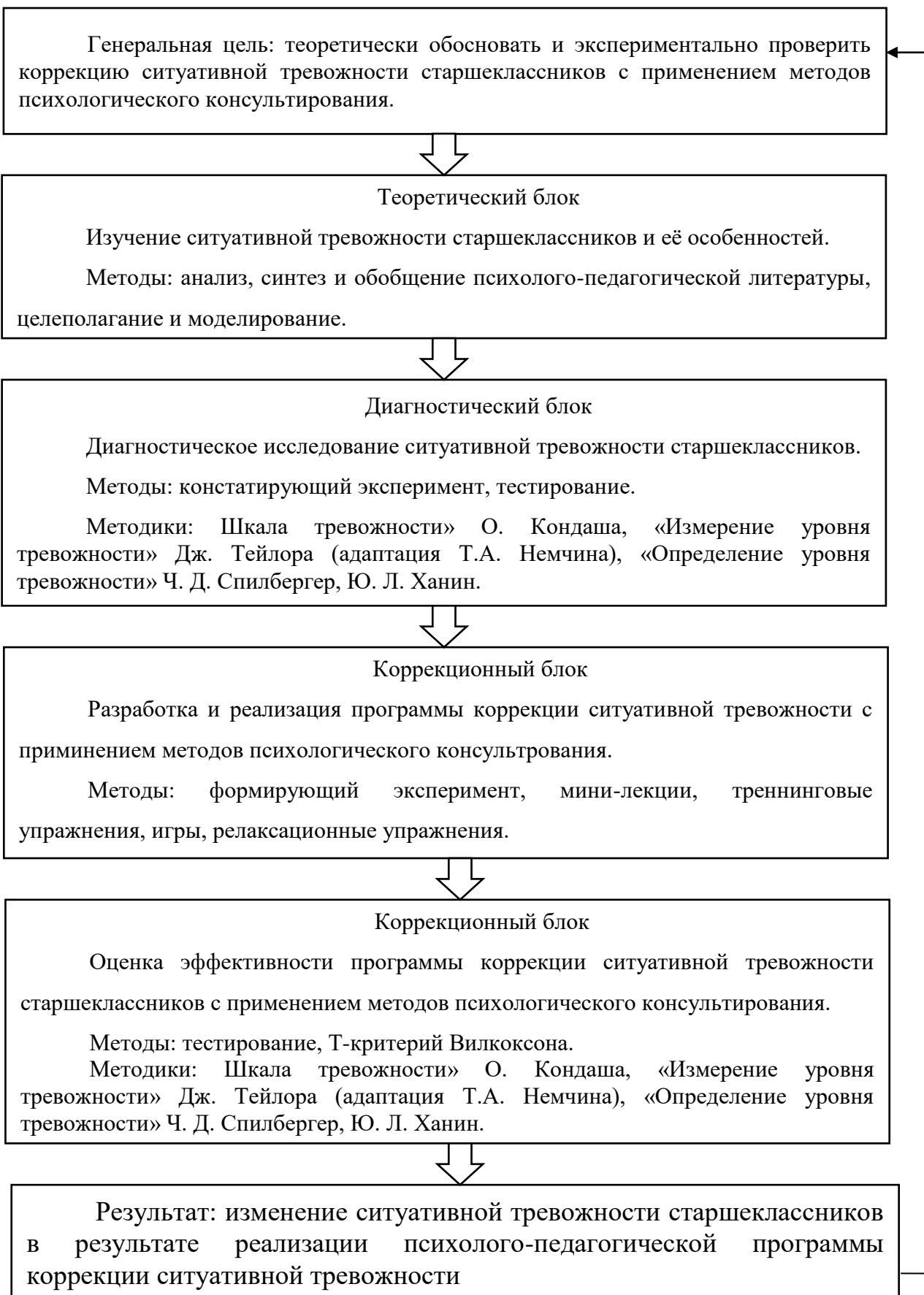


Рисунок 2–Модель коррекции ситуативной тревожности у старшекласников с применением методов психологического консультирования

Целевой блок-теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию ситуативной тревожности старшеклассников с применением методов психологического консультирования.

Теоретический блок - анализ психолого-педагогической литературы по проблеме психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников с применением методов психологического консультирования.

Диагностический блок - проведение диагностики ситуативной тревожности у старшеклассников. Проводим констатирующий эксперимент, тестирование. Состоит из 3 методик, на основе которых было проведено исследование. Методики «Шкала тревожности» О. Кондаша, «Измерение уровня тревожности» Дж. Тейлора (адаптация Т.А. Немчина), «Определение уровня тревожности» Ч. Д. Спилбергер, Ю. Л. Ханин. Результаты диагностики обобщаются и определяются участники программы.

Коррекционный блок направлен на разработку и реализацию программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников с применением методов психологического консультирования и включает в себя методы коррекции: минилекции, тренинговые упражнения, игры, релаксационные упражнения. Проводим формирующий эксперимент.

Аналитический блок направлен на анализ результатов формирующего эксперимента. Проводится повторная диагностика по ранее использованным методикам с целью проверки и анализа эффективности программы психолого - педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников с применением методов психологического консультирования. Затем проводится математическая обработка данных для подтверждения полученных результатов.

Ожидаемый результат: изменение уровня ситуативной тревожности старшеклассников .

Таким образом, нами было составлено "дерево целей" и модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников с применением методов психологического консультирования. Модель состоит из: целевого, теоретического, диагностического, коррекционного, аналитического блоков и результата психолого-педагогической коррекции.

### Выводы по первой главе

Тревожность это – это переживание состояния эмоционального дискомфорта, которое связано с предчувствием угрозы и неприятностей. Выделяют личностную и ситуативную тревожность. Под ситуативной тревожностью воспринимают тревожность, пробуждённую какой-либо конкретной ситуацией, которая реально вызывает беспокойство. Такое состояние может, появиться у каждого человека на кануне вероятных проблем и жизненных трудностей. Ситуативная тревожность – это состояние, которое охарактеризовано субъективно переживаемыми эмоциями: озабоченностью, беспокойством, напряжением и нервозностью. Такое состояние появляется как эмоциональная реакция на напряжённую и стрессовую ситуацию и бывает различным по силе и активности во времени. Повышенная тревожность, продиктована боязнью вероятным неуспехом, оценочным суждением со стороны сверстников и взрослых, является механизмом приспособления, увеличивающим ответственность личности непосредственно перед социальными условиями, установками.

Старший школьный возраст (юношеский) – от 15 до 18 лет. Данный возраст характеризуется специалистами как переходный, сложный, трудный, критический. Одна из острых проблем данного возраста является ситуативная тревожность.

У старшеклассников проявляется высокий уровень ситуативной тревожности, особенно при подготовке к итоговой государственной аттестации. Последний год обучения в школе – один из самых сложных периодов для учащихся. К напряженным занятиям добавляется интенсивная подготовка к итоговой государственной аттестации. В это время резко возрастает информационная и эмоциональная нагрузка. В первую очередь это связано с проблемами сугубо учебного характера: усвоение и запоминание большого количества учебного материала. Кроме того, это проблемы психологические: тревога в связи с особой важностью момента, страх не оправдать свои и чужие ожидания. Нахождение в тревожном состоянии приводит к неуверенности в себе самом, в своих способностях, боязливости, психоэмоциональному перенапряжению, переутомлению, развитию невротических реакций, а также повышению заболеваемости. Усиливает проявление ситуативной тревожности влияние результатов итоговой государственной аттестации. Она влияет на стратегию и тактику всей жизни, определяет не только место учебы, но и работы.

Для организации проведения психолого-педагогической коррекционной программы мы осуществили теоретическое обоснование и конструирование модели коррекции ситуативной тревожности старшеклассников с применением методов психологического консультирования, которая отображает связь всех четырех блоков программы, их зависимость друг от друга и этапы их выполнения. А также мы разработали дерево целей, основываясь на результатах теоретического исследования, представленного в предыдущих параграфах, нами были отражены уровни работы в исследовании ситуативной тревожности старшеклассников.

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

### 2.1 Этапы, методы и методики исследования

Исследование ситуативной тревожности старшеклассников проходило в 3 этапа.

1. Поисково-подготовительный: теоретическое изучение психолого-педагогической литературы, подбор методик для проведения констатирующего эксперимента. На этом этапе выполнено исследование ситуативной тревожности старшеклассников. Были подобраны методики с учетом возрастных характеристик и темы исследования.

2. Опытно-экспериментальный: проведение констатирующего эксперимента, обработка результатов. Была проведена психодиагностика испытуемых по трем методикам: «Шкала тревожности» О. Кондаша, «Измерение уровня тревожности» Дж. Тейлора (адаптация Т.А. Немчина), «Определение уровня тревожности» Ч. Д. Спилбергер, Ю. Л. Ханин. Затем полученные результаты были обработаны, выражены в виде гистограммы.

3. Контрольно-обобщающий: математико-статистическая обработка данных, анализ полученных данных, формулирование выводов, проверка гипотезы, составление психолого-педагогических рекомендаций по коррекции ситуативной тревожности старшеклассников.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические: анализ литературы, синтез, конкретизация, обобщение.

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, тестирование по методикам: методика социально-ситуационной тревоги О. Кондаша,



«Измерение уровня тревожности» Дж. Тейлора (адаптация Т.А. Немчина),  
Оценка тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина.

Охарактеризуем далее использованные методы и методики исследования.

Анализ литературы - это метод научного исследования, который включает разделение целого объекта (например, предмета, свойства, процесса или взаимосвязи между объектами) на составные части, осуществляемое в процессе познания или практической деятельности человека[34, с. 20].

Синтез – метод научного исследования, представляет соединение полученных при анализе частей в нечто целое[39, с. 76].

Конкретизация, происходящая от латинского слова "concretus", означает включение изучаемого явления (понятия, события и т.д.) в разнообразие реальных связей и отношений. Это один из методов познания. Конкретизация, совместно с абстракцией, позволяет получить обобщенное знание и позволяет видеть конкретные факты за общими положениями. Конкретные факты воспринимаются как отдельные проявления их общего основания, которое находит выражение только в этих конкретных фактах. Конкретизация может осуществляться в форме наглядности или в форме словесных пояснений. Наглядные средства конкретизации могут включать таблицы, предметы и другие материалы, а словесные пояснения - объяснения. В обучении конкретизация часто используется при объяснении нового материала. Применение различных форм и средств конкретизации зависит от характера изучаемого материала. Вместе с абстракцией и обобщением конкретизация является необходимым условием для развития теоретического мышления учащихся.

Теоретический анализ и обобщение литературы - необходимо провести поиск различных источников, включая библиотечные ресурсы, анализировать материалы из журналов, сборников научных трудов, а также

другие научные и научно-методические публикации. В настоящее время также широко используются ресурсы Интернета [39, с. 88].

Эксперимент – центральный эмпирический метод научного исследования, получивший широкое распространение в педагогической психологии [16].

Различают лабораторный (в специальных условиях, саппаратурой и т.д.) и естественный эксперимент, проводимый в обычных условиях обучения, жизни, труда, но со специальной их организацией, влияние которой и изучается [53, с. 45].

Тестирование – это метод психодиагностики, который использует стандартизованные вопросы и задачи, известные как тесты, и имеет определенную шкалу значений. Он применяется для стандартизированного измерения различий у индивидуумов. Тестирование позволяет с определенной вероятностью оценить текущий уровень развития необходимых навыков, знаний и личностных характеристик у индивида [39, с.22].

Математические критерии, используемые в исследовании

T-критерий Вилкоксона является математико-статистическим критерием, при помощи которого можно провести оценку показателей, которые были измерены в разных условиях, но на одной выборке испытуемых.

Методики исследования:

1. Шкала социально-ситуационной тревоги О. Кондаша (ПРИЛОЖЕНИЯ 1).

Цель: выявление разных видов тревожности: школьная тревожность, самооценочная тревожность, межличностная тревожность.

Данная диагностика построена так, чтобы человек не выявлял у себя тревожность или ее отсутствие ситуативно, а наоборот оценивал обстоятельства, вызывающие ту или иную степень тревоги, и умел анализировать действительные причины тревоги. Методика направлена на

выявление разных видов тревожности: школьная тревожность; самооценочная тревожность; межличностная тревожность, вызванная общением со сверстниками. Учащимся предлагаются ситуации, наиболее часто встречающиеся в жизни. Если ситуация не кажется неприятной, то необходимо поставить цифру:

0. Если данная ситуация вызывает волнение, тревогу, то
1. Если ситуация достаточно неприятна, что хочется ее избежать, то
2. Если очень неприятна вызывает страх, тревогу, то
3. Если ситуация крайне неприятна, вызывает очень сильный страх и очень сильную тревогу, то
4. Задача испытуемых представить себе как можно более ярче каждую ситуацию.

Обработка результатов.

Подсчитывается общая сумма баллов отдельно по каждому разделу шкалы и по шкале в целом. Полученные результаты интерпретируются как показатели соответствующих видов тревожности, показатели по всей шкале отражают общий уровень тревожности.

2. «Измерение уровня тревожности» Дж. Тейлора (ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

Цель: изучить уровень тревожности

Опросник состоит из 50 утверждений. Для удобства пользования каждое утверждение предлагается обследуемому на отдельной карточке. Согласно инструкции, обследуемый откладывает вправо и влево карточки, в зависимости от того, согласен он или не согласен с содержащимися в них утверждениями. Тестирование продолжается 15-30 мин.

3. Методика оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина (ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

Цель: исследование самооценки уровня тревожности в данный момент (ситуативной тревожности). Испытуемым необходимо оценить своё самочувствие в данный момент. Предлагаются, такие утверждения:

«Я спокоен», «Мне ничто не угрожает», «Я нахожусь в напряжении» и т.д. Ответить нужно на 20 вопросов. Подсчитывается количество набранных баллов от 20 до 34 баллов-низкий уровень ситуативной тревожности, 35-44 баллов – средний уровень ситуативной тревожности и выше 46 баллов – высокий уровень ситуативной тревожности.

Таким образом, для достижения поставленной цели, исследование ситуативной тревожности старшеклассников проводилось в три этапа: поисково-подготовительный (теоретическое изучение психолого-педагогической литературы, подбор методик для проведения констатирующего эксперимента. На этом этапе выполнено изучение литературы проблеме ситуативной тревожности, определение особенностей исследования ситуативной тревожности старшеклассников. Были подобраны методики с учетом возрастных характеристик и темы исследования), опытно-экспериментальный (проведение констатирующего эксперимента, обработка результатов. Была проведена психодиагностика испытуемых по трем методикам: «Шкала тревожности» О. Кондаша, «Измерение уровня тревожности» Дж. Тейлора, «Определение уровня тревожности». Д. Спилбергер, Ю. Л. Ханин. Затем полученные результаты были обработаны, выражены в виде гистограммы), контрольно-обобщающий (анализ и обобщение результатов исследования, составление рекомендаций по преодолению ситуативной тревожности старшеклассников. Для решения поставленных задач были применены методы (теоретические: анализ литературы, синтез конкретизация, обобщение; эмпирические: констатирующий эксперимент, тестирование).

## 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

Эмпирическое исследование проводилось на МАОУ «ОЦ «Ньютон» Г. Челябинска». В исследовании принимали участие 20 старшеклассников.

Ученики из семей с различиями в социальном положении, а также разного уровня благополучия в большинстве случаев состав семей в данном классе полный с одним, двумя, тремя детьми. Психологический климат благоприятный, но случаются мелкие споры и конфликты. Между классным руководителем и учащимися 11 класса сформировались доверительные отношения. Своего классного руководителя ученики уважают, прислушиваются к её мнению. Классный руководитель контролирует учебный процесс класса, а также проявляет интерес к внешкольной жизни учеников класс активно участвует в научной и творческой жизни школы. У выпускного класса в основном хорошие показатели в учебной деятельности. На уроках выполняют требования учителей, внимательны, активны не нарушают дисциплину.

Для исследования ситуативной тревожности старшеклассников была проведена диагностика по методике «Шкала тревожности» О. Кондаша. Результаты исследования представлены в Приложении 2 (Таблица 2.1) и на рисунке 3.

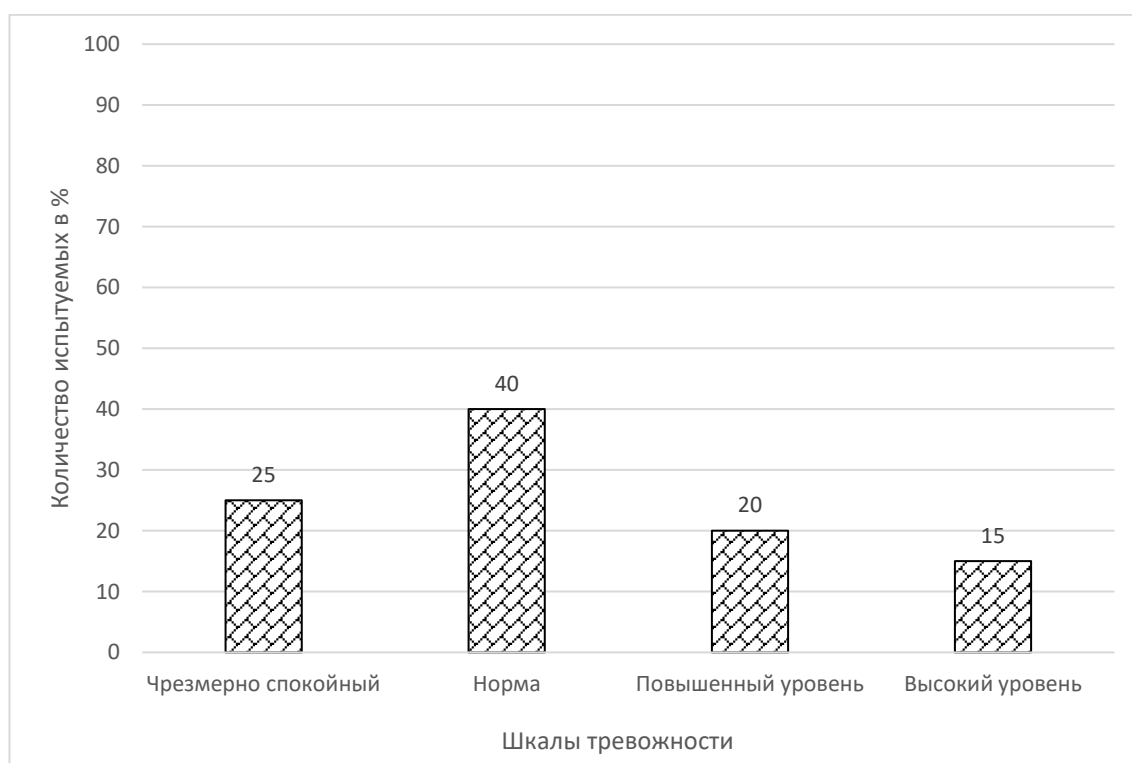


Рисунок 3– Результаты исследования ситуативной тревожности старшеклассников по методике «Шкала тревожности» О. Кондаша

Анализ результатов исследования по методике «Шкала тревожности» О. Кондаша показал:

Чрезмерно спокойный уровень тревожности – 25 % (5 человека). Связано это с тем, что они не испытывают страх отвечать у доски.

Уровень тревожности - норма –40 % (8 человек). Это означает, что эти ребята не боятся участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах, думают о своем будущем.

Несколько повышенный уровень тревожности –20 % (4 человека). Связано это с тем, что они боятся выступать перед большой аудиторией, их волнует провал в работе.

Высокий уровень тревожности – 15 % (3 человека). Это означает, что ребята боятся предстоящие экзамены, не могут справиться с домашними заданиями, не понимают объяснения учителя. Очень высокий уровень не выявлен.

Результаты методики оценки тревожности Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина выражаются в двух шкалах: ситуативная и личностная тревожность. Результаты исследования по шкале ситуативная тревожность показаны на рисунке 4 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2, Таблица 2.2).

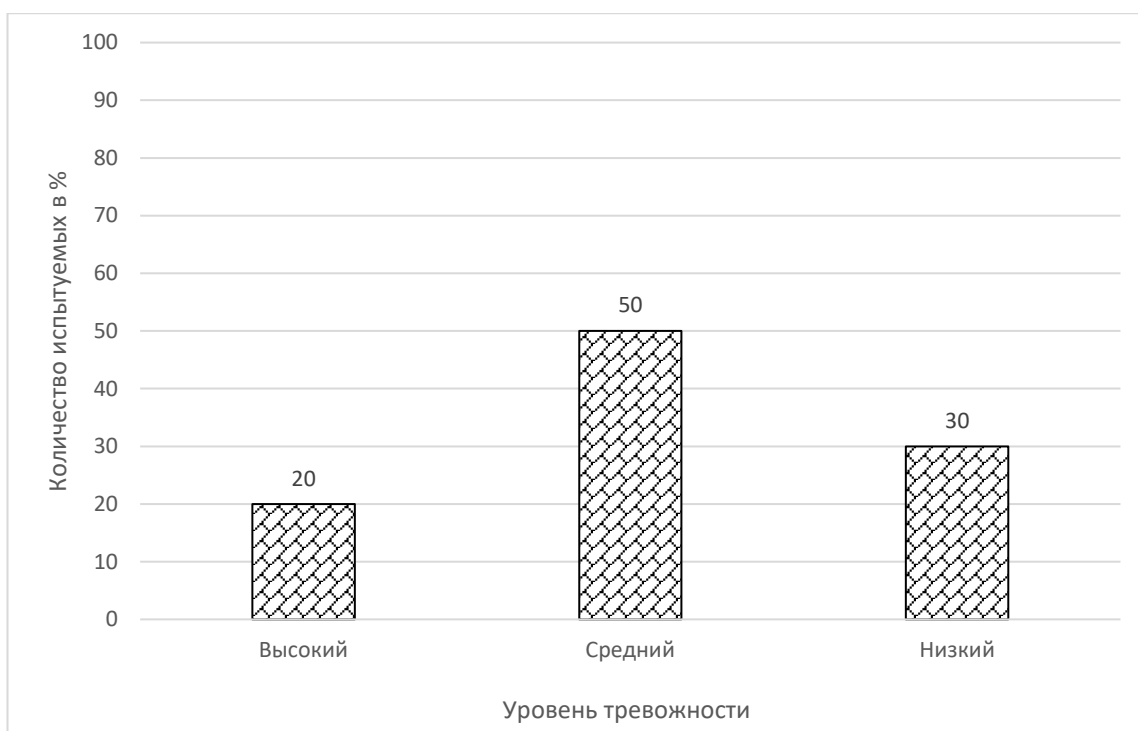


Рисунок 4 – Результаты исследования ситуативной тревожности старшеклассников по методике оценки тревожности Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина

Результаты исследования ситуативной тревожности старшеклассников по методике оценки тревожности Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина позволил выявить:

Низкий уровень тревожности имеют 30 % (6 человека). Связано это с тем, что они спокойны, не чувствуют скованности, напряжённости.

Средний уровень тревожности у 50 % (10 человек). Это означает, что они чувствуют себя свободно.

Высокий уровень тревожности имеют 20 % (4 человека). Это означает, что эти ребята находятся в напряжении, их волнуют возможные неудачи.

Результаты исследования по методике измерения уровня тревожности Дж. Тейлора рисунке 5 (ПРИЛОЖЕНИЯ 1, Таблица 1.3).

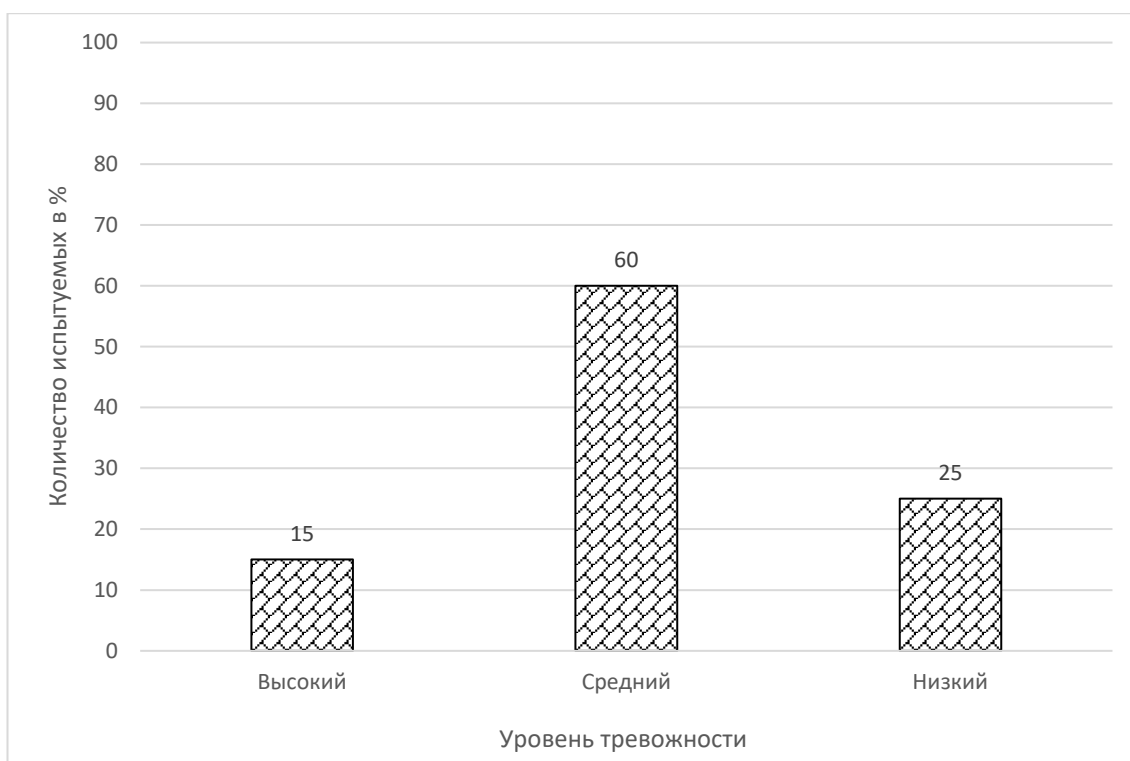


Рисунок 5 – Результаты исследования ситуативной тревожности старшеклассников по методике измерения уровня тревожности Дж Тейлора

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

Со средним уровнем – 60 % (12 человек). Это означает, что эти ребята гораздо чувствительнее, чем большинство других людей, склонны принимать все слишком всерьез.

С низким уровнем тревожности 25 % (5 человек). Они уверены в себе, по сравнению со своими друзьями считают себя вполне смелыми людьми.

Таким образом, обобщая результаты психодиагностики испытуемых по трем методикам («Шкала тревожности» О. Кондаша, «Измерение уровня тревожности» Дж. Тейлора, «Определение уровня тревожности» Ч. Д. Спилбергер, Ю. Л. Ханин) можем установить, что у старшеклассников преобладает средний уровень ситуативной тревожности.



## Вывод по второй главе

Для достижения цели исследования, ситуативная тревожность старшеклассников была изучена в три этапа. На первом этапе проводилось теоретическое изучение литературы и подбор методик для проведения констатирующего эксперимента. Здесь были изучены проблемы ситуативной тревожности и определены особенности исследования у старшеклассников. Также были выбраны методики, учитывающие их возрастные характеристики и тему исследования. На втором этапе был проведен констатирующий эксперимент, включающий психодиагностику испытуемых с помощью трех методик: «Шкала тревожности» О. Кондаша, «Измерение уровня тревожности» Дж. Тейлора, «Определение уровня тревожности» Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина. Результаты эксперимента были обработаны и представлены в виде гистограммы. На третьем этапе проведен анализ и обобщение полученных результатов исследования, а также составление рекомендаций по преодолению ситуативной тревожности у старшеклассников. Для решения поставленных задач использовались различные методы, включая теоретические (анализ литературы, синтез, конкретизация, обобщение) и эмпирические (констатирующий эксперимент, тестирование).

Обобщая результаты психодиагностики испытуемых по трем методикам («Шкала тревожности» О. Кондаша, «Измерение уровня тревожности» Дж. Тейлора, «Определение уровня тревожности» Ч. Д. Спилбергер, Ю. Л. Ханин) можем установить, что у старшеклассников преобладает средний уровень ситуативной тревожности.

Анализ результатов исследования по методике «Шкала тревожности» О. Кондаша показал: чрезмерно спокойный уровень тревожности – 25 % (5 человека). Уровень тревожности - норма – 40

% (8 человек). Несколько повышенный уровень тревожности – 20 % (4 человека). Высокий уровень тревожности – 15 % (3 человека).

Результаты исследования ситуативной тревожности старшеклассников по методике оценки тревожности Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина позволили выявить: низкий уровень тревожности имеют 30 % (6 человек). Средний уровень тревожности у 50 % (10 человек). Высокий уровень тревожности имеют 20 % (4 человека).

Результаты исследования по методике измерения уровня тревожности Дж. Тейлора: высокий уровень тревожности у 15 % (3 человека). Со средним уровнем – 60 % (12 человек). С низким уровнем тревожности 25 % (5 человек).

#### Вывод по второй главе

Для достижения цели исследования, ситуативная тревожность старшеклассников была изучена в три этапа. На первом этапе проводилось теоретическое изучение литературы и подбор методик для проведения констатирующего эксперимента. Здесь были изучены проблемы ситуативной тревожности и определены особенности исследования у старшеклассников. Также были выбраны методики, учитывающие их возрастные характеристики и тему исследования. На втором этапе был проведен констатирующий эксперимент, включающий психодиагностику испытуемых с помощью трех методик: «Шкала тревожности» О. Кондаша, «Измерение уровня тревожности» Дж. Тейлора, «Определение уровня тревожности» Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина. Результаты эксперимента были обработаны и представлены в виде гистограммы. На третьем этапе проведен анализ и обобщение полученных результатов исследования, а также составление рекомендаций по преодолению ситуативной тревожности у старшеклассников. Для решения поставленных задач использовались различные методы, включая теоретические (анализ

литературы, синтез, конкретизация, обобщение) и эмпирические (констатирующий эксперимент, тестирование).

Обобщая результаты психодиагностики испытуемых по трем методикам («Шкала тревожности» О. Кондаша, «Измерение уровня тревожности» Дж. Тейлора, «Определение уровня тревожности» Ч. Д. Спилбергер, Ю. Л. Ханин) можем установить, что у старшеклассников преобладает средний уровень ситуативной тревожности.

Анализ результатов исследования по методике «Шкала тревожности» О. Кондаша показал: чрезмерно спокойный уровень тревожности – 25 % (5 человека). Уровень тревожности - норма – 40 % (8 человек). Несколько повышенный уровень тревожности – 20 % (4 человека). Высокий уровень тревожности – 15 % (3 человека).

Результаты исследования ситуативной тревожности старшеклассников по методике оценки тревожности Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина позволил выявить: низкий уровень тревожности имеют 30 % (6 человека). Средний уровень тревожности у 50 % (10 человек). Высокий уровень тревожности имеют 20 % (4 человека).

Результаты исследования по методике измерения уровня тревожности Дж. Тейлора: высокий уровень тревожности у 15 % (3 человека). Со средним уровнем – 60 % (12 человек). С низким уровнем тревожности 25 % (5 человек).

### **ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ**

#### **3.1 Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников**

В ходе проведения опытно экспериментального исследования была составлена и реализована программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников.

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности старшеклассников.

Задачи:

1. Развитие навыков, способствующих преодолению тревожного состояния.
2. Снижение негативного отношения к экзаменам.
3. Формирование позитивного отношения к предстоящим испытаниям, включая итоговую государственную аттестацию.
4. Укрепление уверенности в себе и собственных способностях.
5. Повышение самооценки старшеклассников.
6. Обучение методам и приемам релаксации.
7. Снятие психического, эмоционального и мышечного напряжения.
8. Обучение техникам снятия мышечных зажимов.
9. Помощь ученикам в разборе своих внутренних состояний, осознание собственных целей и приоритетов.
10. Развитие познавательных процессов, таких как память, внимание и воображение.

Основные направления коррекционной работы с тревожностью у старшеклассников включают:

- 1) повышение уровня самооценки и уверенности в себе у старшекласников;
- 2) обучение эффективным методам снятия мышечного и эмоционального напряжения;
- 3) развитие навыков самоконтроля и саморегуляции в трудных ситуациях[Цит. по: 29,с.181].

В программе коррекционной работы приняли участие 20 учащихся одиннадцатого класса, в возрасте 16-18 лет. После проведения диагностики было рекомендовано участие в программе трём учащимся с высоким уровнем тревожности. Однако все ученики выразили желание принять участие с целью профилактики.

Групповые занятия имели продолжительность 1-1,5 часа, в зависимости от количества и сложности упражнений.

Количество занятий – 10 занятий, три занятия в неделю.

Форма работы – групповая.

Методы работы – мини лекции, игры, беседы, рисование, релаксация, работа в группах.

Оснащение: интерактивное оборудование, канцелярские принадлежности.

День 1. Занятие 1. "Знакомство".

Цель: установить положительный и доверительный контакт между участниками группы, ознакомить с правилами работы в группе, создать благоприятную атмосферу в группе.

Приветствие.

Упражнение 1. "Знакомьтесь, это Я".

Цель: знакомство участников друг с другом, создать в группе атмосферу доверия и активности.

Упражнение 2. " Мы здесь сегодня собрались".

Цель: знакомство с целями тренинга. Разработка правил работы в

группе. Выбираем талисман, который будет с нами на протяжении всех занятий.

Упражнение 3. "Дорога жизни".

Цель: Увеличить доверие между участниками группы и снизить тревогу.

Упражнение 4. "Групповой рисунок".

Цель: Создание в группе атмосферы взаимной ответственности, радости от получения результата.

Завершение дня.

Рефлексия.

Цель: получение обратной связи. (передаем талисман.узаём цветнастроения).

Притча дня. "Виноградные косточки".

День 2. Занятие 2. " Экзамен равно тревожность".

Приветствие.

Цель: Подготовка к предстоящей стрессовой ситуации. Помочь понять детям, что для них значит экзамен.

Упражнение 1. Пожелание.

Цель: Создание в группе позитивного настроения .

Упражнение 2. " Ассоциация".

Цель: Возможность поделиться своим мнением, мыслями и ощущениями по поводу экзаменов.

Упражнение 3. "Градусник ощущений".

Цель: диагностика отношения ученика к экзаменам.

Упражнение 4. "Интервью с тревожностью".

Цель: Понять что для меня значит тревожность.

Упражнение 5. " Мешочек счастья".

Цель: укрепить уверенность в своих силах, выразить свои мысли о том какая сила может помочь справиться с тревожностью.

Рефлексия.

Талисман. Цвет настроения.

Притча дня. "О колодце".

День 3. Занятие 3. " Хороший день".

Цель: Научится видеть не поражения, а победы.

Приветствие.

Упражнение 1. "Модифицированный крокодил".

Цель: Поднять эмоциональный фон настроения, устроить групперазминку, удивить учеников неожиданным использованием стандартной игры.

Упражнение 2. "Пчёлы и мухи".

Цель: учимся быть пчёлами и во всём искать только мёд.

Формируем позитивное отношение к жизни.

Упражнение 3. "Три повода для радости".

Цель: Формируем позитивное мышление. Учимся видеть хорошее.

Упражнение 4. "Основы позитивного мышления".

Цель: Формируем основы позитивного мышления.

Рефлексия.

Талисман. Цвет настроения.

Притча дня. "Эффект бабочки".

День 4. Занятие 4. "Всё пройдёт, пройдет и это".

Цель: Формируем позитивный настрой к предстоящим испытаниям (итоговая государственная аттестация), находим в себе силы, которые помогут нам с этим справиться.

Приветствие.

Упражнение 1. "Подари подарок".

Цель: Создание позитивной атмосферы взаимодействия.

Упражнение 2. "Домик эмоций".

Цель: Помочь ученикам разобраться в своих эмоциях. Знать на каком месте и что для нас значит та или иная эмоция. Понять на каком месте у

нас находится тревога.

Упражнение 3. "Десять слов".

Цель: Формируемая позитивный настрой к предстоящему итоговому экзамену.

Упражнение 4. "Мои ресурсы".

Цель: помочь старшеклассникам найти в себе те качества, которые могут пригодиться при подготовке к итоговой государственной аттестации.

Упражнение 5. "Слова поддержки".

Цель: научить поддерживать себя в ситуации подготовки и сдачи итоговой государственной аттестации.

Рефлексия.

Талисман. Цвет настроения.

Притча дня. "Искать во всём что-то положительное".

День 5. Занятие 5. "Я-лучик солнца".

Цель: Развиваем чувство собственной значимости, уверенности в себе, повышаем самооценку.

Приветствие.

Упражнение 1. "Три прилагательных".

Цель: создание доброй атмосферы, поднять эмоциональный фон настроения, подготовить группу к последующей работе.

Упражнение 2. "Кинопроба".

Цель: Развиваем чувство собственной значимости.

Упражнение 3. "Таблица самооценки".

Цель: помочь ученикам увидеть какими качествами и в какой мере они обладают.

Упражнение 4. "Солнце моего я".

Цель: почувствовать свою значимость.

Упражнение 5. "Волшебный стул".

Цель: почувствовать себя в центре внимания.



Рефлексия.

Талисман. Цвет настроения.

Притча дня "Быть самим собой".

День 6. Занятие 6. " Личностный рост".

Цель: помочь ученикам разобраться в себе, осознать свои цели, приоритеты.

Приветствие.

Упражнение 1. "Если бы я был хиппи...".

Цель: создание атмосферы для комфортного общения и снятие напряжения.

Упражнение 2. "Дополнительная неделя жизни".

Цель: отрефлексировать приоритеты собственной жизни, поставить новые цели.

Упражнение 3. "Чистим луковицы".

Цель: понять кем мы являемся на данный момент, представить своё внутреннее "Я", осознать свои цели и желания.

Упражнение 4. " Идеальный ученик".

Цель: изложение собственного мнения об идеальном ученике, сформировать те качества которыми должен обладать идеальный ученик.

Упражнение 5. Дерево жизни.

Цель: прийти к мысли, что какова цель нашей жизни, таковы очень часто её плоды.

Рефлексия.

Талисман.Цвет настроения.

Притча дня "Два орла".

День 7.Занятие 7. "Учись играя".

Цель: развиваем познавательные процессы, тренируем внимание, память, воображение.

Приветствие.

Упражнение 1. "Подари Улыбку".

Цель: создание благоприятной атмосферы в группе.

Упражнение 2. "Сесть!Встать!".

Цель: развиваем внимание и логику, учимся понимать друг друга без слов.

Упражнение 3. "Мой сосед справа".

Цель: проводим игру на развитие памяти.

Упражнение 4. "Гаражи из спичек".

Цель: развиваем внимание, научить группу смотреть на ситуацию в целом, сформировать эффект свежего взгляда.

Упражнение 5. "Перевоплощение".

Цель: развиваем воображение.

Упражнение 6. Хорошая память "Иван Петрович".

Цель: развиваем память, осознание участниками эффективности приемов запоминания информации.

Рефлексия.

Талисман. Цвет настроения.

Притча дня. "Знающий молчит, а говорящий не знает".

День 8. Занятие 8. "Отдыхаем с пользой".

Цель: научить учеников способам релаксации, снятию психического и мышечного напряжения, дыхательным упражнениям, управлением эмоциями.

Приветствие.

Упражнение 1. "Прогноз погоды".

Цель: создание в группе благоприятной атмосферы.

Упражнение 2. "А мы ведём счёт".

Цель: Способствуем снятию психического напряжения.

Упражнение 3. "Задуть свечки".

Цель: научиться снимать напряжение.

Упражнение 4. "управляем эмоциями".

Цель: научить управлять эмоциями, учимся быть хозяином своей жизни, выясняем как это пригодится на экзамене.

Упражнение 5. "Летим к своей звёздочке".

Цель: Снять психоэмоциональное напряжение, снятие мышечных зажимов, отработываем навыки рефлексии.

Рефлексия.

Талисман. Цвет настроения.

Притча дня. "Банка жизни".

День 9. Занятие 9.

Цель: снять напряжение, тревожность, создать позитивный настрой перед экзаменами.

Приветствие.

Упражнение 1. "Массаж".

Цель: снимаем напряжение и создаём позитивный настрой в группе.

Упражнение 2. "Прививка от тревожности или сдаём экзамен успешно».

Цель: снять тревожность, помочь ученикам визуализировать ситуацию сдачи экзамена.

Упражнение 3. "Экзамен нам не страшен".

Цель: выработать рекомендации для снятия тревожности из-за экзаменов.

Упражнение 4. Аутотренинг-"Мне всё по силам."

Цель: создаём позитивный настрой перед экзаменами, вырабатываем уверенность в себе и в своих силах.

Упражнение 5. "Музыкальная релаксация".

Цель: снять напряжение с помощью музыкальной терапией.

Рефлексия.

Талисман. Цвет настроения.

Притча дня. "Кольцо Соломона".

День 10. Занятие 10. "До свидания, мой друг!".

Цель: подвести итоги, обобщить полученные знания, создать ритуал последнего занятия, дать напутствие ученикам.

Упражнение 1. "Мы семья или дружная композиция".

Цель: задать позитивный настрой.

Упражнение 2. "Черный ящик или прощай тревожность".

Цель: Снимаем напряжение и тревожность.

Упражнение 3. "Позитивная установка".

Цель: сформировать позитивные установки на экзамен.

Упражнение 4. "Рюкзак в дорогу".

Цель: актуализируем полученную информацию, выделяем главное, что нам может помочь при подготовке и сдаче единой государственной аттестации.

Упражнение 5. "Талисман".

Цель: выбрать талисман, который будет сопутствовать успеху.

Упражнение 6. "Сердечко".

Цель: создать ритуал последнего занятия.

Рефлексия.

Талисман. Цвет настроения.

Притча дня. "Кофе и кипяток".

Эта программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников имеет следующие основные цели: подготовка и формирование позитивного настроения перед предстоящими испытаниями, включая итоговую государственную аттестацию; развитие чувства собственной значимости, уверенности в себе и повышение самооценки; осознание собственных целей и приоритетов; развитие познавательных процессов, таких как внимание, память и воображение; обучение приемам и способам релаксации, снятию психического и мышечного напряжения, дыхательным упражнениям и управлению эмоциями.

Таким образом, эта программа направлена на всестороннюю подготовку учеников к экзаменам и помощь им в успешном справлении ситуаций тревожности. Она включает в себя множество практических упражнений и методик, которые способствуют улучшению эмоционального состояния, повышению уверенности и развитию важных навыков, необходимых для успешной сдачи экзаменов.

### 3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников

В ходе контрольно-обобщающего этапа, с различными целью проверки эффективности коррекционной программы, направленной на оптимизацию уровня тревожности старшеклассников, была осуществлена повторная диагностика, которая позволила определить динамику изменения уровня тревожности старшеклассников.

Задачи контрольного эксперимента:

1. Провести повторное диагностическое исследование, направленное на выявление уровня тревожности старшеклассников с целью выявления динамики изменений уровня тревожности.
2. Сравнить результаты вторичной диагностики с результатами констатирующего эксперимента, проанализировать результаты.
3. Определить эффективность коррекционной программы, направленной на снижение уровня тревожности старшеклассников.

Критерием оценки эффективности коррекционной программы будет являться снижение уровня тревожности старшеклассников, до оптимального уровня.

Повторное диагностическое исследование было произведено по трём методикам, использовавшимся при первичной диагностике:

1. «Шкала тревожности» О. Кондаша.

2. «Определение уровня тревожности» Ч. Д. Спилбергер, Ю. Л. Ханин.
3. «Измерение уровня тревожности» Дж. Тейлора (адаптация Т.А. Немчина).

В результате сопоставления показателей первичной и вторичной диагностики уровня тревожности старшеклассников по методике «Шкала тревожности» О. Кондаша были получены следующие результаты, отражены на рисунке 6 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4.

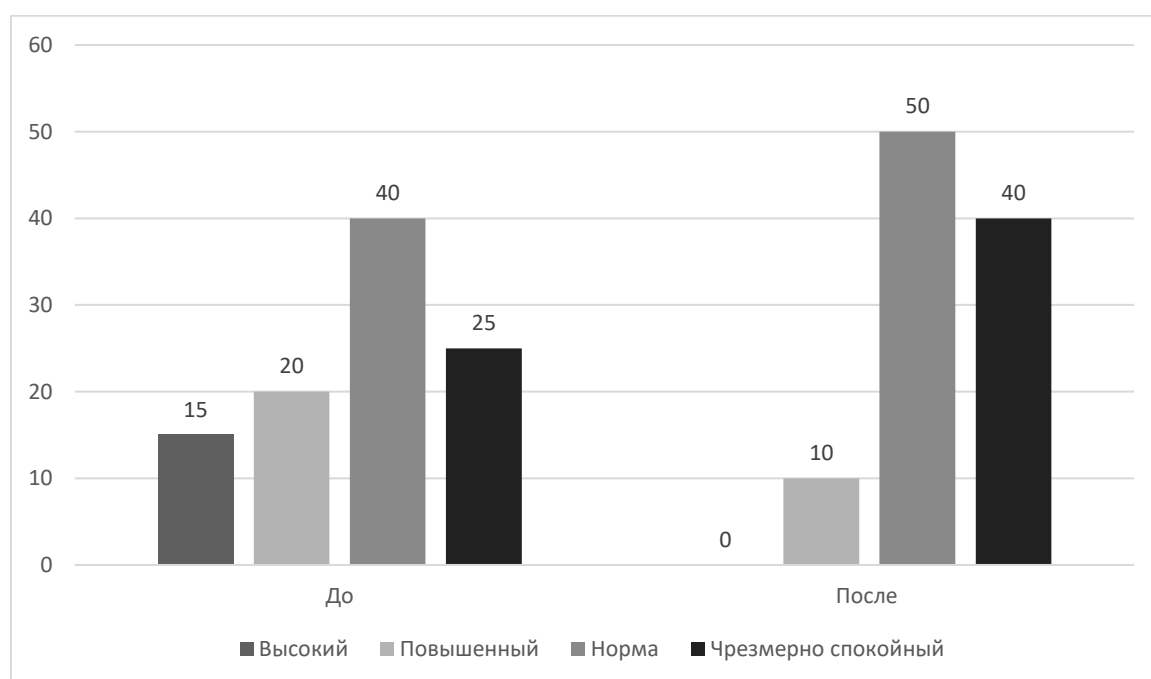


Рисунок 6 – Результаты диагностики уровня тревожности старшеклассников по методике «Шкала тревожности» О. Кондаша до и после реализации программы коррекции

Чрезмерно спокойный уровень тревожности с 25 % (5 человек) повысился до 40 % (8 человек). Связано это с тем, что они не испытывают страх отвечать у доски.

Нормальный уровень тревожности с 40% (8 человек) увеличился до 50% (10 человек). Такие ученики в основном не боятся участвовать в конкурсах, соревнованиях, олимпиадах и думают о своём будущем.

Несколько повышенный уровень тревожности с 20% (4 человека) уменьшился до 10% (2 человека). Такие ученики испытывают сложность выступлений перед большой аудиторией, их волнует провал в работе.

Высокий уровень тревожности до исследования был у 15% (3 человека), а после проведения программы он снизился до 0.

Проведем анализ результатов диагностики уровня тревожности старшеклассников по методике «Определение уровня тревожности» Ч. Д. Спилбергер, Ю. Л. Ханин, представленные на рисунке 7 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4.

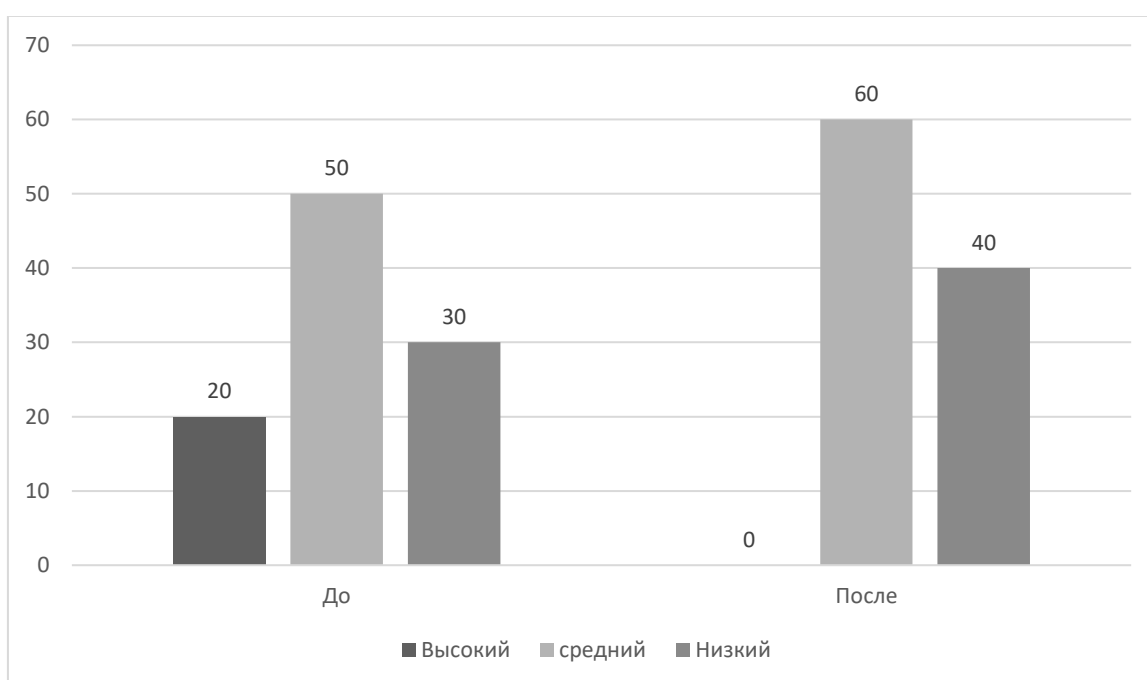


Рисунок 7 – Результаты диагностики уровня тревожности старшеклассников по методике «Определение уровня тревожности» Ч. Д. Спилбергер, Ю. Л. Ханин до и после реализации программы

Результаты исследования ситуативной тревожности старшеклассников по методике оценки тревожности Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина позволил выявить:

Низкий уровень тревожности после проведения программы коррекции с 30 % (6 человека) увеличился до 40% (8 человек). Это связано с тем, что учащиеся спокойны, не чувствуют скованности, напряжённости.

Средний уровень тревожности с 50 % (10 человек) повысился до 60% (12 человек). Это означает, что они чувствуют себя свободно.

Высокий уровень тревожности с 20 % (4 человека) понизился до 0.

Результаты исследования по методике измерения уровня тревожности Дж. Тейлора рисунке 8 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4.

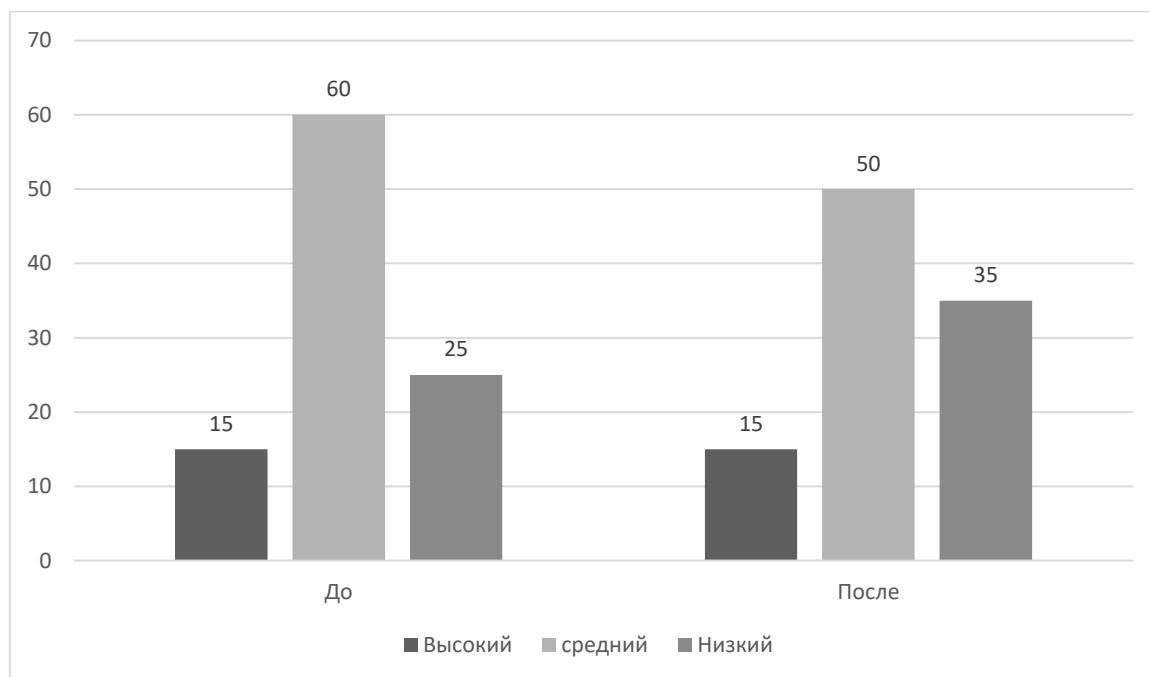


Рисунок 8 – Результаты диагностики уровня тревожности страшекклассников по методике «Измерение уровня тревожности» Дж. Тейлора (адаптация Т.А. Немчина) до и после реализации программы коррекции

Высокий уровень тревожности у 15 % (3 человека) остался на прежнем уровне.

Средний уровень тревожности с 60 % (12 человек) снизился до 50% (10 человек). Это означает, что эти ребята гораздо чувствительнее, чем большинство других людей, склонны принимать все слишком всерьез.

Низкий уровень тревожности с 25 % (5 человек) повысился до 35% (7 человек) . Они уверены в себе, по сравнению со своими друзьями считают себя вполне смелыми людьми.

На основании сравнительных результатов последней диагностики можно прийти к выводу, что, в целом, положительные изменения уровня



тревожности присутствуют, но они не являются такими же значительными, как по результатам прошлых диагностик.

Для подтверждения гипотезы исследования о том, что уровень ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной возможно изменится, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции, был использован метод математической статистики, Т-критерий Ф.Вилкоксона, к данным методики исследования ситуативной тревожности Ч.Д. Спилберга и Ю.Л.Ханина.

На основании сравнительных результатов последней диагностики можно прийти к выводу, что, в целом, положительные изменения уровня тревожности присутствуют, но они не являются такими же значительными, как по результатам прошлых диагностик.

Для подтверждения гипотезы исследования о том, что уровень ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной возможно изменится, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции, был использован метод математической статистики, Т-критерий Ф.Вилкоксона, к данным методики исследования ситуативной тревожности Ч.Д. Спилберга и Ю.Л.Ханина.

Гипотезы:

H<sub>0</sub>: Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня ситуативной тревожности старшеклассников не превосходит интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня.

H<sub>1</sub>: Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня ситуативной тревожности старшеклассников превосходит интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня. [ПРИЛОЖЕНИЕ 4].

Критическое значение Т при n=19:

T<sub>кр</sub>=37 (p≤0.01)

T<sub>кр</sub>=53 (p≤0.05)

$$T_{эмп} = 34$$

Представим полученные данные на оси значимости (рисунок 9).



Рисунок 9 – Ось значимости Т-критерия Вилкоксона по результатам методики «Определение уровня тревожности» Ч. Д. Спилбергер, Ю. Л. Ханин

Полученное  $T_{эмп}$  находится в зоне значимости,  $H_0$  – отвергается,  $H_1$  – принимается. Это значит, что интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей ситуативной тревожности превышает интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей ситуативной тревожности.

Данные, которые были получены в результате применения метода математической статистики Т – критерия Ф. Вилкоксона свидетельствуют о том, что после проведения программы психолого-педагогической коррекции уровень ситуативной тревожности старшеклассников снизился.

Итак, гипотеза исследования, о том что уровень ситуативной тревожности у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации возможно изменится, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции - подтвердилась.

### 3.3 Психолого-педагогические рекомендации родителям и педагогам по преодолению ситуативной тревожности старшеклассников

Рекомендации старшеклассникам. Важным моментом по снятию ситуативной тревожности является снятие мышечных зажимов.

Рассмотрим некоторые приемы:

1. «Настройка на определенное эмоциональное состояние». Школьнику предлагается мысленно связать взволнованное, тревожное эмоциональное состояние с одной мелодией, цветом, пейзажем, каким-либо характерным жестом; спокойное, расслабленное – с другим, а уверенное, «побеждающее» – с третьим. При сильном волнении сначала вспомнить первое, затем второе, затем переходить к третьему, повторяя последнее несколько раз.

2. «Приятное воспоминание». Школьнику предлагается представить себе ситуацию, в которой он испытывал полный покой, расслабление, и как можно ярче, стараясь вспомнить все ощущения, представлять эту ситуацию[30, с. 43].

3. «Использование роли». В трудной ситуации школьнику предлагается ярко представить себе образ для подражания, войти в эту роль и действовать как бы «в его образе». (Этот прием оказывается особенно эффективным для юношей).

4. «Контроль голоса и жестов». Школьнику объясняется, как по голосу и жестам можно определить эмоциональное состояние человека. Рассказывают, что уверенный голос и спокойные жесты могут иметь обратное влияние – успокаивать, придавать уверенность. Указывают на необходимость тренировки перед зеркалом и «зрителями», например, при подготовке уроков «Улыбка»[32, с. 17].

5. «Дыхание». Рассказывают о значении ритмичного дыхания, предлагают способы использования дыхания для снятия напряжения, например, делать выдох вдвое длиннее, чем вдох; в случае сильного напряжения сделать глубокий выдох вдвое длиннее; в случае сильного напряжения сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20-30 секунд.

Рекомендации родителям.

Для каждого родителя очень важно, чтобы его ребенок был здоров как физически, так и психически. Особенно для родителей важно, чтобы их ребенок не был тревожным. Но некоторые родители сами того не зная

усугубляют ситуацию. Например, требуют от ребенка того, что он физически не может им дать. Ребенок будет стремиться угодить своим родителям, но по незнанию и непониманию будет терпеть неудачу за неудачей.

В конце концов ребенок решит для себя, что он никогда не сможет это сделать и он признает себя не таким, как все: хуже, никчемнее, считает необходимым приносить приобретает привычку осторожно и незаметно выскользывать из комнаты. Все это отнюдь не способствует развитию ребенка, реализации его творческих способностей, мешает его общению с взрослыми и детьми, поэтому родители тревожного ребенка должны сделать все, чтобы заверить его в своей любви (независимо от успехов), в его компетентности в какой-либо области (не бывает совсем неспособных детей)[35, с. 291].

Прежде всего, родители должны ежедневно отмечать его успехи, сообщая о них в его присутствии другим членам семьи (например, во время общего ужина). Кроме того, необходимо отказаться от слов, которые унижают достоинство ребенка. Не надо требовать от ребенка извинений за тот или иной поступок, лучше пусть объяснит, почему он это сделал. Полезно снизить количество замечаний. Можно попробовать в течение одного только дня записать все замечания, высказанные ребенку, а вечером перечитать список. Скорее всего, станет очевидно, что большинство замечаний можно было бы не делать: они либо не принесли пользы, либо только повредили вам и вашему ребенку[42,с.248].

Лучше, если родители в качестве профилактики, не дожидаясь экстремальной ситуации, будут больше разговаривать с детьми, помогать им выражать свои мысли и чувства словами[37, с.123].

Ласковые прикосновения, родителей помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру, а это избавит его от страха насмешки, предательства. Рекомендации педагогам. Работу с тревожностью целесообразно проводить в трех основных направлениях:

во-первых, по повышению самооценки ребенка; во-вторых, по обучению ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения; и, в-третьих, по отработке навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка[38, с.295].

1. Повышение самооценки ребенка довольно часто тревожные дети имеют заниженную самооценку, что выражается в болезненном восприятии критики от окружающих, обвинении себя во многих неудачах, в боязни браться за новое сложное задание. Такие дети, как правило, чаще других подвергаются манипуляциям со стороны взрослых и сверстников. Кроме того, чтобы вырасти в собственных глазах, тревожные дети иногда любят покритиковать других. Для того чтобы помочь детям данной категории повысить самооценку, В. Квинн предлагает оказывать им поддержку, проявлять заботу о них и как можно чаще давать позитивную оценку их действиям и поступкам.

Для того, чтобы помочь ребенку повысить свою самооценку, можно использовать следующие методы работы: - прежде всего, необходимо как можно чаще называть ребенка по имени и хвалить его в присутствии других детей и взрослых с этой целью можно отмечать достижения ребенка на специально оформленных стендах («Звезда недели», «Наши успехи», «Это мы можем», «Я сделал это!» и т. д.), награждать ребенка грамотами, жетонами. Кроме того, можно поощрять таких детей, поручая им выполнение престижных в данном коллективе поручений (раздать тетради, написать что-либо на доске) - нельзя сравнивать ребенка с другими детьми, не приводить их в пример, т.к. это отрицательно влияет на формирование адекватной самооценки.

Для того, чтобы подчеркнуть динамику в работе ребенка над каким-то его качеством лучше сравнивать его успехи с его же результатами вчера, неделю или месяц назад - при работе с детьми, страдающими заниженной самооценкой, желательно избегать таких заданий, которые выполняются за определенное фиксированное педагогом время.

Таких детей желательно спрашивать не в начале и не в конце урока, а в середине. Не следует торопить и подгонять их с ответом. Если взрослый уже задал вопрос, он должен дать ребенку необходимо длительный срок для ответа, стараясь не повторять свой вопрос дважды или даже трижды. В противном случае ребенок ответит нескоро, так как каждое повторение вопроса он будет воспринимать как новый стимул - если взрослый обращается к тревожному ребенку, он должен постараться установить визуальный контакт, такое прямое общение «глаза в глаза» вселяет чувство доверия в душу ребенка. - для того чтобы тревожный ребенок не считал себя хуже других детей, желательно в группе детского сада проводить беседы с детским коллективом, во время которых все дети рассказывают о своих затруднениях, испытываемых ими в, тех или в иных ситуациях. Подобные беседы помогают ребенку осознать, что и у сверстников существуют проблемы, сходные с его собственными. Кроме того, такие обсуждения способствуют расширению поведенческого репертуара ребенка[50, с.157].

2. Обучение ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжений. Как показали наблюдения, эмоциональное напряжение тревожных детей чаще всего проявляется в мышечных зажимах в области лица и шеи. Кроме того, им свойственно зажатие мышц живота. Чтобы помочь детям снизить напряжение: и мышечное, и эмоциональное, можно научить их выполнять релаксационные упражнения.

3. Отработка навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка [63, с. 138]

Следующим этапом в работе с тревожным ребенком является отработка владения собой в травмирующих и незнакомых для ребенка ситуациях. Даже если работа по повышению самооценки ребенка и по обучению его способам снижения мышечного и эмоционального напряжений уже проведена, нет гарантии, что оказавшись в реальной жизненной или в непредвиденной ситуации, ребенок будет вести себя

адекватно. В любой момент такой ребенок может растеряться и забыть все, чему его научили. Именно поэтому отработка навыков поведения в конкретных ситуациях является необходимой частью работы с тревожными детьми. Эта работа заключается в обыгрывании, как уже происходивших ситуаций, так и возможных в будущем[59,с.128].

Таким образом, работу по ситуативной тревожности следует осуществлять на уровне всех структурных компонентов ситуативной тревожности. Главная цель такой работы – не избавить ребенка от всех тревог, а научить его разбираться в причинах своих переживаний, не впадать в отчаяние в сложных ситуациях, а искать и находить решение задач, которые будет ставить перед ним жизнь.

#### Выводы по третьей главе

Таким образом, работу по ситуативной тревожности следует осуществлять на уровне всех структурных компонентов ситуативной тревожности. Главная цель такой работы – не избавить ребенка от всех тревог, а научить его разбираться в причинах своих переживаний, не впадать в отчаяние в сложных ситуациях, а искать и находить решение задач, которые будет ставить перед ним жизнь. Таким образом, по результатам контрольного этапа опытно-экспериментальной работы по коррекции уровня тревожности старшеклассников перед важным событием – сдачей государственной итоговой аттестации можно отметить, что разработанная нами программа, реализуемая в ходе формирующего этапа эксперимента, является эффективной.

Все занятия, проведенные нами давали продуктивные результаты, оказывали положительное влияние на личность, на сознание, на самооценку учащихся.

Данная психолого-педагогическая работа по коррекции уровня тревожности у старшеклассников была составлена таким образом, что воздействие на школьников шло мягко, непринужденно. Дети с интересом принимали участие в наших занятиях, выполняли задания. По окончании

каждого занятия мы в обязательном порядке проводили рефлексию. Она необходима была нам для того, чтобы скорректировать прошедшее занятие так, чтобы в будущем оно дало более положительные результаты. А также пересмотреть предстоящее занятие.

Это означает, что данную психолого-педагогическую программу могут применять в своей деятельности классные руководители, педагоги, администрация школы.

Важно отметить, что программа, разработанная нами, способна оказывать корректирующее влияние на уровень тревожности школьников не только во время сдачи экзаменов, но и в целом в течении всего процесса обучения. Но стоит помнить, что разработана она была конкретно на возраст 16-18 лет, поэтому целесообразно применять ее к данной возрастной категории.

Так, благодаря реализованной нами программе школьники стали:

- спокойнее относиться к предстоящим важным событиям;
- перестали испытывать чувство страха;
- готовы принять участие в олимпиадах, конкурсах и т.п.;
- не испытывают волнения перед неизведанным;
- увеличили свою самооценку;
- стали адекватно воспринимать происходящую ситуацию;
- спокойно реагируют на стрессовые факторы;
- научились самостоятельно справляться с волнением.

Стоит учесть еще один важный момент, несмотря на то, что большая часть испытуемых на контрольном этапе показала низкий уровень тревожности, остаются те учащиеся, у которых отмечается средний уровень тревожности.

Для того чтобы решить этот вопрос нами были разработаны еще и методические рекомендации, позволяющие родителям и педагогам оказывать помощь в преодолении ситуативной тревожности



старшеклассников. Они представлены в следующем параграфе настоящей главы выпускной квалификационной работы.

После проведения программы психолого-педагогической коррекции, проведена повторная диагностика.

По методике «Шкала тревожности» О. Кондаша выявлено:

Чрезмерно спокойный уровень тревожности с 25 % (5 человек) повысился до 40 % (8 человек). Связано это с тем, что они не испытывают страх отвечать у доски.

Нормальный уровень тревожности с 40% (8 человек) увеличился до 50% (10 человек). Такие ученики в основном не боятся участвовать в конкурсах, соревнованиях, олимпиадах и думают о своём будущем.

Несколько повышенный уровень тревожности с 20% (4 человека) уменьшился до 10% (2 человека). Такие ученики испытывают сложность выступлений перед большой аудиторией, их волнует провал в работе.

Высокий уровень тревожности до исследования был у 15% (3 человека), а после проведения программы он снизился до 0.

По методике «Измерение уровня тревожности» Дж. Тейлора(адаптация Т.А. Немчина) выявлено:

Высокий уровень тревожности у 15 % (3 человека) остался на прежнем уровне.

Средний уровень тревожности с 60 % (12 человек) снизился до 50% (10 человек). Это означает, что эти ребята гораздо чувствительнее, чем большинство других людей, склонны принимать все слишком всерьез.

Низкий уровень тревожности с 25 % (5 человек) повысился до 35% (7 человек) . Они уверены в себе, по сравнению со своими друзьями считают себя вполне смелыми людьми.

По методике Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина выявлено:

Низкий уровень тревожности после проведения программы коррекции с30 % (6 человека) увеличился до 40% (8 человек). Это связано с тем, что учащиеся спокойны, не чувствуют скованности, напряжённости.

Средний уровень тревожности с 50 % (10 человек) повысился до 60% (12 человек). Это означает, что они чувствуют себя свободно.

Высокий уровень тревожности с 20 % (4 человека) понизился до 0.

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

Гипотеза исследования, о том что уровень ситуативной тревожности у старшеклассников возможно изменится, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции - подтвердилась.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Ситуативная тревожность относится к тревожности, которая возникает в определенной конкретной ситуации и связана с ощущением реальной угрозы или неудобств. Она представляет собой эмоциональное неудобство, которое сопровождается чувством предвкушения неприятностей или опасностей. Такое состояние тревоги может возникать у любого человека непосредственно перед возможными неприятными событиями или жизненными трудностями.

При исследовании ситуативной тревожности были обнаружены особенности, которые характерны исключительно для старшеклассников. Возраст старших школьников, соответствующий диапазону 15-18 лет, является периодом резкого развития психосоциальных и физических процессов у человека. Этот возраст описывается специалистами как трудный, сложный и критический, так как он является переходным. Ситуативная тревожность играет важную роль в жизни старшеклассников и включает в себя школьную тревожность. У старшеклассников школьная тревожность в большей степени связана с адаптацией к новым обстоятельствам, вопросами авторитета, самостоятельности и успеваемости. Эти факторы могут вызывать тревогу и беспокойство у учащихся в этом возрасте. Таким образом, проявления ситуативной тревожности у старшеклассников имеют свои особенности, связанные с особенностями этого переходного периода в их жизни, а также с конкретными аспектами школьного опыта, такими как адаптация, авторитет, самостоятельность и успеваемость.

Старшеклассники испытывают высокий уровень ситуативной тревожности во время подготовки к итоговой государственной аттестации. Завершающий год обучения считается сложным периодом для учащихся, и помимо интенсивных школьных занятий, они также сталкиваются с интенсивной подготовкой к экзаменам. В этот период эмоциональная и

информационная нагрузка значительно возрастает. Основные проблемы, с которыми сталкиваются старшеклассники, связаны с учебным процессом, необходимостью запоминания и освоения большого объема материала. Кроме того, возникают и психологические проблемы, такие как тревога, вызванная значимостью этого периода, и боязнь не оправдать ожидания как свои собственные, так и окружающих. Состояние тревоги может привести к психоэмоциональному перенапряжению, ухудшению уверенности в себе и своих способностях, а также увеличению риска развития невротических реакций и заболеваемости. Ситуативная тревожность играет важную роль в период подготовки к итоговой государственной аттестации, поскольку результаты этих экзаменов определяют возможность поступления в высшее или среднее специальное учебное заведение и, в конечном счете, влияют на профессиональную и жизненную самореализацию старшеклассников.

Был проведен анализ концепции "дерева целей" в контексте психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников. Дерево целей представляет собой структурированный иерархический список, где более конкретные и достижимые цели на низшем уровне подчинены и направлены на достижение более общих и значимых целей на высшем уровне. В контексте психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников, "дерево целей" составлено с целью структурирования и систематизации процесса работы над тревожностью. Более конкретные цели, связанные с устранением или снижением тревожности в конкретных ситуациях, находятся на низшем уровне дерева. Эти цели направлены на достижение более общих целей, таких как развитие самоуверенности, повышение уровня адаптации и успешной подготовки к экзаменам на высшем уровне. Дерево целей предоставляет структурированную рамку для разработки и реализации психолого-педагогических программ, направленных на коррекцию ситуативной тревожности у старшеклассников. Оно помогает определить

последовательность и приоритеты целей, а также оценить прогресс в достижении этих целей.

Был проведен анализ и изучение метода моделирования, а также разработана модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации. Эта модель включает несколько основных блоков, таких как целевой, теоретический, диагностический, коррекционный, аналитический, а также результат психолого-педагогической коррекции. Исследование ситуативной тревожности у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации было разделено на три этапа. На первом этапе проводилась поисково-подготовительная работа, включающая анализ предшествующих исследований и накопление необходимой теоретической базы. Затем на втором этапе был проведен опытно-экспериментальный этап, в рамках которого были разработаны и применены методы и инструменты психолого-педагогической коррекции. Наконец, на третьем этапе была проведена контрольно-обобщающая работа, включающая анализ результатов и оценку эффективности применяемых методов. Таким образом, разработанная модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации предоставляет систематический подход и структурированную методологию для работы с этой проблемой. Она позволяет определить цели, применять соответствующие диагностические методы, разрабатывать и применять коррекционные стратегии, а также анализировать и оценивать результаты работы для достижения лучших психологических и педагогических результатов.

Исследование уровня ситуативной тревожности у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации проводилось с использованием комплекса методов и методик, таких как: теоретические (анализ, синтез и обобщение психолого-педагогической литературы,

моделирование), эмпирические (констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование по методикам: «Шкала тревожности» О. Кондаша, «Измерение уровня тревожности» Дж. Тейлора (адаптация Т.А. Немчина), «Определение уровня тревожности» Ч. Д. Спилбергер, Ю. Л. Ханин., методы математической статистики: Т-критерий Ф. Вилкоксона. МАОУ «ОЦ «Ньютон» Г. Челябинска». В исследовании принимали участие 20 старшеклассников.

Возраст учащихся 16-18 лет.

Составлена и проведена программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации. Она направлена на подготовку и формирование позитивного настроения к предстоящим испытаниям (итоговой государственной аттестации), развитие чувства собственной значимости, уверенности в себе, повышение самооценки, осознание своих целей, приоритетов, развитие познавательных процессов (внимание, память, воображение), обучение приемам и способам релаксации, снятию психического и мышечного напряжения, дыхательным упражнениям, управлением эмоциями.

После проведения программы психолого-педагогической коррекции, проведена повторная диагностика.

По методике «Шкала тревожности» О. Кондаша выявлено:

Чрезмерно спокойный уровень тревожности с 25 % (5 человек) повысился до 40 % (8 человек). Связано это с тем, что они не испытывают страх отвечать у доски.

Нормальный уровень тревожности с 40% (8 человек) увеличился до 50% (10 человек). Такие ученики в основном не боятся участвовать в конкурсах, соревнованиях, олимпиадах и думают о своём будущем.

Несколько повышенный уровень тревожности с 20% (4 человека) уменьшился до 10% (2 человека). Такие ученики испытывают сложность выступлений перед большой аудиторией, их волнует провал в работе.

Высокий уровень тревожности до исследования был у 15% (3 человека), а после проведения программы он снизился до 0.

По методике «Измерение уровня тревожности» Дж. Тейлора(адаптация Т.А. Немчина) выявлено:

Высокий уровень тревожности у 15 % (3 человека) остался на прежнем уровне.

Средний уровень тревожности с 60 % (12 человек) снизился до 50% (10 человек). Это означает, что эти ребята гораздо чувствительнее, чем большинство других людей, склонны принимать все слишком всерьез.

Низкий уровень тревожности с 25 % (5 человек) повысился до 35% (7 человек) . Они уверены в себе, по сравнению со своими друзьями считают себя вполне смелыми людьми.

По методике Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина выявлено:

Низкий уровень тревожности после проведения программы коррекции с30 % (6 человека) увеличился до 40% (8 человек). Это связано с тем, что учащиеся спокойны, не чувствуют скованности, напряжённости.

Средний уровень тревожности с 50 % (10 человек) повысился до 60% (12 человек). Это означает, что они чувствуют себя свободно.

Высокий уровень тревожности с 20 % (4 человека) понизился до 0.

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

Гипотеза исследования, о том что уровень ситуативной тревожности у старшеклассников возможно изменится, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции - подтвердилась.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: учебник для вузов/ Г. С. Абрамова. – Москва: Юрайт, 2010. – 811 с.– ISBN 5-8291-0350-8.
2. Абрамова Г.С. Практическая психология: учебник для ВУЗов и ССУЗов/ Г. С. Абрамова. – Москва: Прометей, 2018. – 540 с. – ISBN 978-5-496-01605-6.
3. Аверин В.А. Психология детей и подростков: учеб.пособие/ В. А. Аверин. – Санкт-Петербург: Изд-во Михайлова В.А., 2008. – 379 с. – ISSN 2782-2869.
4. Борисов А.Б. Большой экономический словарь / А.Б. Борисов. – Москва: Книжный мир, 2010. – 864 с. – ISBN: 5-8041-0049-1.
5. Бреслав Г. М. Психология эмоций/ Г.М.Бреслав. – Москва: СмыслАкадемия, 2004. – 541 с. – URL:<http://libnvkz.ru/catalog/info/elkat14/54667>. – ISBN: 978-5-89357-222-3.
6. Бурменская Г.В. Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков: учеб.пособие для студ. Высш. учеб. Заведений/Г.В. Бурменская, Е.И. Захарова, О.А. Карабанова и [др.] – Москва: Издательский центр Академия, 2007. – 416 с. – ISSN: 2073-8528.
7. Вараксин В.Н. Психолого-педагогический практикум : учебное пособие для вузов/ В.Н. Вараксин, Е.В. Казанцева. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 283 с. – ISSN: 1681-7494.
8. Варшава Б.Е. Психологический словарь/ Б.Е. Варшава, Л. С. Выготский. – Санкт-Петербург: Тропа Троянова; Иваново: ИТ Роцца Академии, 2008. – 256 с. – ISBN: 978-5-89798-064-2.
9. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники : учеб.пособие / И.В. Вачков. – Москва: Ось-89, 1999. – 176 с. – URL:<http://www.twirpx.com/file/1473725>. – ISBN: 978-5-98534-597-1.
10. Волков Б.С. Методология и методы психологического исследования: учебное пособие / Б.С. Волков, Н.В. Волкова; науч. ред. Б.С.



Волков. – 8-е изд., стер. – Москва: КНОРУС, 2014. – 344 с. – ISBN: 978-5-8291-1188-5.

11. Гарусев А.В. Основные методы сбора данных в психологии / А. В. Гарусев. – Москва: Аспект Пресс, 2012. – 158 с. – URL:<http://www.iprbookshop.ru/8872>. – ISBN: 978-5-7567-0653-6.

12. Герцог Г.А. Основы научного исследования: методология, методика, практика: учебное пособие / Г.А. Герцог. – Челябинск: Изд-во Челяб. Гос. Пед. Ун-та, 2013. – 269 с. – ISBN: 978-5-900037-89-9.

13. Долгова В.И. Психолого-педагогические технологии профессиональных взаимодействий педагога-психолога/ В.И. Долгова, Е. Г. Капитанец, О.А. Шумакова. – Челябинск: АТОКСО, 2010. – 204 с.

14. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга/ О. В. Евтихов.– Санкт-Петербург: Речь, 2014. – 256 с. – ISBN: 5-9268-0248-2.

15. Кузнецова О.В. Взаимосвязь уровней тревожности и механизмов адаптации личности в период юности: автореф. дис. канд. психол. наук / О.В. Кузнецова. – Москва: Московский государственный педагогический университет, 2009. – 22 с.

16. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека / Н. Д. Левитов. – Москва: Просвещение, 1964. – 344 с. –URL:<http://biznes-kniga.com/levitov-n-d-opsixicheskix-sostoyaniyah-cheloveka> – ISSN: 2072-8514.

17. Ливанова Е.А. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия/Е.А. Ливанова, А. Г. Волошина, В. А. Плешков, А. Н. Соболева, И. О. Телегина. –2-е изд. – Санкт-Петербург: Питер, 2012. – 208 с. – ISBN: 978-5-459-01571-3.

18. Лисина М.И. Формирование личности ребенка в общении/ М. И.Лисина. – Санкт-Петербург.: Питер, 2009. – 320 с. – URL:<http://psychlib.ru/mgppu/LOI-1997/LOI2912.htm>. – ISBN: 978-5-388-00493-2.

19. Лэндрет Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений / Г. Л. Лэндрет. – Москва: Международная педагогическая академия, 2013. – 365 с.
20. Маклаков А.Г. Общая психология: учеб.пособие для студентов вузов и слушателей курсов психологических дисциплин / А. Г. Маклаков. – Санкт-Петербург: Питер, 2013. – 583 с.
21. Марцинковская Т.Д. Возрастная психология: учебное пособие для студентов учреждений высшего профессионального образования / Т. Д. Марцинковская. – Москва: Академия, 2011. – 496 с.
22. Мерлин В.С. Собрание сочинений. Том 3: Очерк теории темперамента / В. С. Мерлин. – Пермь: ПСИ, 2007. – 276 с.
23. Мещеряков Б.Г. Большой психологический словарь. / Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – 4-е букинистическое изд. – Москва: Прайм-еврознак. 2014. – 816 с.
24. Микляева А.В. Школьная тревожность: диагностика, коррекция / А.В. Микляева, П.В. Румянцева. – Санкт-Петербург.: Речь, 2004. – 248 с. – URL: <http://humanpsy.ru/collective/miklyaeva-a-v-rumyantseva-p-vshkolnayatrevozhnost-diagnostika-profilaktika-korreksiya>
25. Мельниченко Н.Д. Детская психология / Н.Д. Мельниченко. – Санкт-Петербург : ВЛАДОС, 2008. – 321 с.
26. Мэй Р. Смысл тревоги / Р. Мэй; перевод с англ.: М. И. Завалова, А. Ю. Сибурина Э. Неймарк // Советская педагогика. – 1987. – №6. – С. 34–36. – URL: <http://psylib.org.ua/books/meyro02/index.htm> (дата обращения – 13.04.2018)
27. Никандров В.В. Наблюдение и эксперимент в психологии / В. В. Никандров. – Санкт-Петербург: Издательство Речь, 2003. – 480 с.
28. Немов Р.С. Психология. В двух книгах. Кн.2: Психология образования / Р. С. Немов. – Москва: ВЛАДОС, 2007. – 608 с.

29. Обухова Л.Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы / Л. Ф. Обухова. – Москва : Трикола, 1998. – 352 с. – URL: <http://psychlib.ru/mgppu/ode/ode> (дата обращения – 12.03.2018)
30. Овчарова Р.В. Практическая психология образования: учеб.пособие для студ. психол. фак. университетов / Р. В.Овчарова. Москва: Изд. Центр «Академия», 2003. – 448 с.
31. Осипова А.А. Общая психокоррекция:учебное пособие / А. А. Осипова. – Москва : Сфера, 2002. – 510 с. –URL: [http://pedlib.ru/Books/2/0171/2\\_0171-1.shtml](http://pedlib.ru/Books/2/0171/2_0171-1.shtml)(дата обращения – 27.08.2018)
32. Осипова А.А. Введение в практическую психокоррекцию/А. А. Осипова. – Москва : Проспект, 2009. – 538 с.
33. Пахальян В.Э. Групповой психологический тренинг:уч. пособие / В.Э. Пахальян. – Санкт-Петербург : Питер, 2006. – 224 с. – URL : <http://www.psyoffice.ru/75-pakhaljan-v.-je.-gruppovojj-psikhologicheskijj.html>(дата обращения – 14.09.2018)
34. Перлз Ф. Теория гештальт-терапии / Ф. Перлз. – Москва : Институт Общегуманитарных Исследований, 2004. – 384 с. – URL: <http://padaread.com/?book=34250&pg=5> (дата обращения – 18.05.2018)
35. Петров В.Ю. Методология и методы психологических исследований: курс лекций / В.Ю. Петров. – Шуя: Весть, 2009. – 195 с.
36. Петрова А.Б. Психологическая коррекция и профилактика агрессивных форм поведения несовершеннолетних с девиантным поведением: практическое руководство/ А.Б. Петрова. – Москва : Флинта: Московский психолого-социальный ин-т, 2008. – 148 с. – URL : <http://mexalib.com/view/225488>(дата обращения – 27.07.2018)
37. Петровский А.В.Краткий психологический словарь. / А.В. Петровский, М. Г. Ярошевский. –2-е изд., испр. и доп.–Москва : Политиздат, 1990. – 494 с.
38. Петровский А.В. Словарь. Общая психология: Энциклопедический словарь/А. В. Петровский; ред. и сост.

А. А. Карпенко. – Москва : ПЕРСЭ, 81 2005. – 251 с. – URL : <http://www.twirpx.com/file/1537172/>(дата обращения – 26.09.2018)

39. Петровский А.В. Словарь по психологии / А.В. Петровский, М. Г. Ярошевский. – Москва: Издательский центр «Академия», 2000. – 407 с.

40. Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности / А. М. Прихожан // Психологическая наука и образование. – 2008. –№2. – С. 27–29.

41. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. – Воронеж : МПСИ, 2009. – 304 с. – URL : <http://pedlib.ru/Books/1/0439/> (дата обращения – 26.09.2018)

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

43. Рогов Е. И. Психология человека / Е. И. Рогов. – Москва: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2011. – 320 с.

44. Сапогова Е.Е. Психология развития человека / Е. Е. Сапогова. – Москва: Аспект пресс, 2001. – 460 с.

45. Сартан П.Н. Тренинг самостоятельности у детей / П. Н. Сартан. – Москва : Сфера, 2009. – 128 с.

46. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е.В. Сидоренко. – Санкт-Петербург : ООО Речь, 2002. – 350 с. –URL : <http://mexalib.com/view/4560>(дата обращения – 25.09.2018).

47. Скотарева Е.М. Психолого-педагогическая коррекция: учеб. пособие для студ. психол. / Е.М. Скотарева. – Саратов: Изд. центр Наука, 2007. – 72 с. –URL : <http://www.twirpx.com/file/567212/>(дата обращения – 27.02.2018).

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

49. Соколов Е. А. Психология познания. Методология и методика преподавания / Евгений Соколов. – Москва: Университетская книга, Логос, 2007. – 244 с.
50. Спилбергер Ч.Д. Исследование тревожности. Диагностика эмоционально-нравственного развития / Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин; ред. и сост. И.Б. Дерманова. – Санкт-Петербург, 2002. – С. 124– 126.
51. Степанов С.С. Популярная психологическая энциклопедия / С. С. Степанов. – Москва : Эксмо, 2005. – 672 с. – URL : <http://www.alleng.ru/d/psy/psy116.htm> (дата обращения – 27.09.2018).
52. Фрейд З. Введение в психоанализ : учеб. пособие/ З. Фрейд. – Москва: Изд. АСТ, 2016.– 544 с.
53. Фрейд З. Психология бессознательного/З. Фрейд. – Санкт-Петербург : Питер, 2012. – 400 с.
54. Фридман Л. Ф. Психологический справочник учителя Практическая психология в образовании : учеб. пособие / Л. Ф. Фридман, И. Ю. Кулагина. – Москва: Изд-во «Совершенство», 2003. – 654 с.
55. Шанина Г.Е. Психологическая диагностика: учеб. пособие/ Г. Е. Шанина. – Москва: Москва, 2010. – 216 с.
56. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность : учеб. пособие / Х. Хекхаузен. – Москва: Педагогика, 1986. – 327 с.
57. Хорни К. Собрание сочинений в 3 томах. Том 1 / К. Хорни. – Москва : Смысл, 1997. –180 с. – URL : <http://flogiston.ru/library/horney> (дата обращения – 27.09.2018).
58. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции: учеб. пособие для студ. учреждений высш. проф. образования / О.В. Хухлаева. – 7-е изд., стер. – Москва: Академия, 2011. –208 с.
59. Юсупов Ф. М. Общая психология: курс лекций / Ф. М. Юсупов.– Казань: Казанский университет, 2013. – 143 с.

60. Юнг К.Г. Психология бессознательного/ К.Г. Юнг.– Москва : Канон, 1994. – 320 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Методики диагностики ситуативной тревожности у старшеклассников

Опросник «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.

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

Методика включает ситуации трёх типов:

ситуации, связанные со школой, общением с учителями;

ситуации, актуализирующие представление о себе;

ситуации общения.

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

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

Виды тревожности.

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

Отвечать удоски 01234

Пойти в дом к незнакомым людям 01234

Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах 01234

Разговаривать с директором школы 01234

Думать о своем будущем 01234

Учитель смотрит по журналу, кого бы спросить 01234

Тебя критикуют, в чем-то упрекают 01234

На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь

(наблюдает за тобой во время работы, решения задачи) 01234

Пишешь контрольную работу 01234

После контрольной учитель называет отметки 01234

На тебя не обращают внимания01234  
 У тебя что-то не получается01234  
 Ждешь родителей с родительского собрания01234  
 Тебе грозит неудача, провал01234  
 Слышишь за своей спиной смех01234  
 Сдаешь экзамены в школе01234  
 На тебя сердятся (непонятно почему)01234  
 Выступить перед большой аудиторией01234  
 Предстоит важное, решающее дело01234  
 Не понимаешь объяснений учителя01234  
 С тобой несогласны, противоречат тебе01234  
 Сравниваешь себя с другими 01234  
 Проверяются твои способности 01234  
 На тебя смотрят как на маленького 01234  
 На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос01234  
 Замолчали, когда ты подошел (подошла)01234  
 Оценивается твоя работа01234  
 Думаешь о своих делах01234  
 Тебе надо принять для себя решение01234  
 Не можешь справиться с домашним заданием01234

Сравнительные показатели уровня тревожности

Уровень сложности		Группа учащихся		Уровень различных видов тревожности(вбалах)		
Класс	пол	общая	школьная	самооцен.	Межличн.	
нормальный	10-11	ж	35-62	5-17	12-23	5-20
		м	23-47	5-14	8-17	5-14
Несколько повышенный	10-11	ж	63-76	18-23	24-29	21-28
		м	48-60	15-19	18-22	15-19
высокий	10-11	ж	77-90	24-30	30-34	29-36
		м	61-72	20-24	23-27	20-23
Очень высокий	11	ж	>90	>30	>34	>36
		м	>72	>24	>27	>23
«чрезмерное спокойствие»	11	ж	<23	<5	<8	<5
		м	<39	<5	<12	<5

«Измерение уровня тревожности» Дж. Тейлора (адаптация Т.А. Немчина)

Опросник состоит из 50 утверждений. Служит для оценки общего уровня тревожности, опасения (страха)

**Инструкция:** прочтите внимательно каждое из приведенных ниже утверждений и поставьте "+" в случае, если утверждение относится к Вам, "-", если вы не согласны. В случае затруднений возможен ответ "не знаю", тогда поставьте "?".

Обычно я спокоен и вывести меня из себя нелегко.

Мои нервы расстроены не более, чем у других людей.



У меня редко бывают запоры.  
У меня редко бывают головные боли.  
Я редко устаю.  
Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым.  
Я уверен в себе.  
Практически я никогда не краснею.  
По сравнению с моими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком.  
Я краснею не чаще, чем другие.  
У меня редко бывают сердцебиение и одышка.  
Обычно мои руки и ноги достаточно теплые.  
Я застенчив не более, чем другие.  
Мне не хватает уверенности в себе.  
Порой мне кажется, что я ни на что не годен.  
У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.  
Мой желудок сильно беспокоит меня.  
У меня не хватает духа вынести все предстоящие трудности.  
Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие.  
Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.  
Мне нередко снятся кошмарные сны.  
Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что-либо сделать.  
У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.  
Меня весьма тревожат возможные неудачи.  
Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничего не угрожает.  
Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-либо задании.  
Я работаю с большим напряжением.  
Я легко прихожу в замешательство.  
Почти все время я испытываю тревогу из-за кого-нибудь или чего-нибудь.  
Я склонен принимать все слишком всерьез.  
Я часто плачу, у меня глаза "на мокром месте".  
Меня нередко мучают приступы рвоты и тошноты.  
Раз в месяц у меня бывает расстройство стула (или чаще).  
Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.  
Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.  
Мое материальное положение весьма беспокоит меня.  
Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить.  
У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.  
Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость и это чрезвычайно смущает меня.  
Даже в холодные дни я легко потею.  
Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.  
Я - человек легко возбудимый.  
Временами я чувствую себя совершенно бесполезным.  
Порой мне кажется, что моя нервная система расшатана и я вот-вот выйду из себя.  
Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.  
Я гораздо чувствительнее, чем большинство людей.  
Я почти все время испытываю чувство голода.  
Иногда я расстраиваюсь из-за пустяков.  
Жизнь для меня всегда связана с необычным напряжением.  
Ожидание всегда нервирует меня.

### **Обработка результатов**

Каждый ответ, совпадающий с ключом, оценивается в 1 балл, при неопределенном ответе ставится 0,5 балла. Показатели ранжируются следующим образом:

от 0 до 6 баллов - низкая тревожность,

от 6 до 20 баллов - средняя,

выше 20 баллов - высокая.

**Ключ:** вопросы 1-12 ответ нет; 13-50 - ответ да.

Методика Ч.Д. Спилбергера на выявление ситуативной тревожности (адаптирована на русский язык Ю.Л.Ханиным)

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценивать личностную тревожность, либо само наличие состояние тревожности. Единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личное свойство, и как состояние, является методика, предложенная Ч.Д. Спилбергером и адаптированная на русском языке Ю.Л. Ханиным. Бланк шкал самооценки Спилбергера включает в себя 40 вопросов – рассуждений, 20 из которых предназначены для оценки уровня ситуативной и 20 – для оценки личностной тревожности.

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершен но верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего Удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, Напряжённости	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбуждён, и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Тестирование по методике Спилбергера - Ханина проводится с применением двух бланков: один бланк для измерения показателей ситуативной тревожности, а второй – для измерения уровня личностной тревожности.

Исследование может проводиться индивидуально или в группе.

Инструкция: прочитайте каждое из приведённых предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Бланк 1. Шкала ситуативной тревожности (СТ) Ключ

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

#### Интерпретация результатов

При анализе результатов надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до

80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

до 30 баллов – низкая, 31 – 44 балла – средняя; 45 и более - высокая.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Сводные результаты исследования ситуативной тревожности у старшекласников

Таблица 2.1 – Результаты исследования ситуативной тревожности у старшекласников по методике «Шкала тревожности» О. Кондаша

Код испытуемого	Балл	Уровень тревожности
	22	Чрезмерно спокойный уровень
	33	Норма
	32	Норма
	60	Несколько повышенный
	21	Чрезмерно спокойный уровень
	72	Высокий
	20	Чрезмерно спокойный уровень
	60	Несколько повышенный
	32	Норма
	60	Несколько повышенный
	23	Чрезмерно спокойный уровень
	60	Несколько повышенный
	21	Чрезмерно спокойный уровень
	30	Норма
	30	Норма
	72	Высокий
	30	Норма
	72	Высокий
	30	Норма
	30	Норма

Итого:

Чрезмерно спокойный уровень тревожности – 25 % (5 человека).

Уровень тревожности – норма – 40 % (8 человек).

Несколько повышенный уровень тревожности – 20 % (4 человека).

Высокий уровень тревожности – 15 % (3 человека).

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

Код испытуемого	Балл	Уровень тревожности
	37	Средний уровень
	20	Низкий уровень
	36	Средний уровень
	18	Низкий уровень
	35	Средний уровень
	15	Низкий уровень
	33	Средний уровень
	19	Низкий уровень
	38	Средний уровень
	39	Средний уровень
	20	Низкий уровень
	41	Средний уровень
	40	Средний уровень
	22	Низкий уровень
	31	Средний уровень
	33	Средний уровень
	45	Высокий уровень
	50	Высокий уровень
	45	Высокий уровень
	50	Высокий уровень

Итого:

Низкий уровень тревожности имеют 30 % (6 человека).

Средний уровень тревожности у 50 % (10 человек).

Высокий уровень тревожности имеют 20 % (4 человека).

Таблица 2.3 – Результаты исследования тревожности у старшекласников по методике измерения уровня тревожности Дж. Тейлора

Код испытуемого	Балл	Уровень тревожности
	37	Средний уровень
	20	Низкий уровень
	36	Средний уровень
	18	Низкий уровень
	35	Средний уровень
	15	Низкий уровень
	33	Средний уровень
	19	Низкий уровень
	38	Средний уровень
	39	Средний уровень
	20	Низкий уровень
	41	Средний уровень
	40	Средний уровень
	22	Низкий уровень
	31	Средний уровень
	33	Средний уровень
	45	Высокий уровень
	50	Высокий уровень
	45	Высокий уровень
	50	Высокий уровень

Итого:

Низкий уровень тревожности имеют 30 % (6 человека).

Средний уровень тревожности у 50 % (10 человек).

Высокий уровень тревожности имеют 20 % (4 человека).

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников с применением методов психологического консультирования

Цель программы: коррекция уровня ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации.

День первый. Занятие 1. "Знакомство"

Цель: установить положительный и доверительный контакт между участниками группы, ознакомить с правилами работы в группе, создать благоприятную атмосферу в группе.

Приветствие.

Упражнение 1. "Знакомьтесь, это Я"

Ход работы.

Упражнение проходит в форме интервью. Участники делятся на пары (желательно с кем меньше всего контактируют) и задают друг другу интересные вопросы (6 вопросов). Ответы записываются или запоминаются.

Затем представляются от лица напарника. Например: Я Иванов, люблю жареную картошку, читать детективы и т.д.

Упражнение 2. " Мы здесь сегодня собрались"

Цель: знакомство с целями тренинга. Разработка правил работы в группе. Выбираем талисман, который будет с нами на протяжении всех занятий.

Ход работы:

1. Проходит знакомство с целями тренинга. Затем приступаем к процедуре создания правил в группе. В выработке правил участвуют все. Ведущий и участники сначала называют правила,

затем обсуждают. Правила записываются на ватмане, который вывешивается на видном месте, и находятся в поле зрения всех участников во всё время тренинга. Затем мы выбираем талисман, который будет с нами на протяжении всех занятий (например игрушку, брелок и т.д.)

### Упражнение 3. "Дорога жизни"

Цель: Увеличить доверие между участниками группы и снизить тревогу.

Ход работы.

Для начала участникам выдаётся бумага, на которой они рисуют «маршрут своей жизни», начинающийся со дня рождения и заканчивающийся днём проведения игры. На этой линии они отмечают главные события своей жизни и подписывают их — значками или описывая словами (15 минут). Далее участники разбиваются на пары или мини-группы и рассказывают другу о событиях, указанных на изображённом маршруте (10 минут).

### Упражнение 4. "Групповой рисунок"

Цель: Создание в группе атмосферы взаимной ответственности, радости от получения результата.

Ход работы.

Начинает первый ученик берет лист белой бумаги и начинает рисовать. Как только я хлопну в ладоши, передайте свой лист соседу слева, тот дорисовывает. Затем я опять хлопаю в ладоши, и лист передается дальше по кругу до тех пор, пока не вернется назад к хозяину.

Анализ:

— Понравилось ли вам то, что получилось? Поделитесь своими чувствами, настроением.

— Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека? Завершение дня.

Рефлексия.



Цель: получение обратной связи. (передаем талисман.узаём цветнастроения).

Ход работы.

Передаем талисман по кругу. Каждый участник говорит, что ему понравилось сегодня, что не понравилось, что пригодится в его жизни и говорит цвет настроения на данный момент.

Притча дня. "Виноградные косточки"

Как то раз юная дочь тихонько вошла в покои отца-падишаха, чтобы побеседовать на важную для нее тему. Она почтительно остановилась около дверей и стала ожидать, когда отец заметит ее присутствие и первым начнет беседу. Падишах в это время отдыхал от государственных забот, наслаждаясь вкусом отборнейшего винограда. Ягоды были так хороши, что девушке тоже очень сильно захотелось их отведать. Наконец отец обратил внимание на взволнованное лицо дочери и спросил её:

— Дочь моя, что могло так тебя беспокоить, что ты решила посетить меня в минуты отдыха и уединения?

— Ах, отец, ты так мудр и любим людьми и судьбою. Дай пожалуйста хороший совет, как и мне можно достичь такой же мудрости, спокойствия.

— Сейчас тебе наверное хочется отведать винограда. Угощайся, дочь моя, а потом мы продолжим беседу. Девушка с аппетитом съела несколько ягод винограда и спустя некоторое время спросила отца:

— Отец, почему ты предпочитаешь есть виноград с косточками, ведь слуги могут подать тебе плоды, которыми ты сможешь наслаждаться, не утруждая себя?

— Ах, мое юное дитя, когда тебе очень хотелось попробовать мой виноград, ты набросилась на него, будто голодная лисица. Скажи мне, разве его вкус не был прекрасен?

— Отец, вкус винограда просто бесподобен, но в спешке я проглотила несколько косточек, а еще некоторые из них раскусила, и это немного испортило его вкус. Поэтому я и осмелилась задать тебе вопрос, почему жеты не приказываешь слугам подавать тебе виноград без косточек.

— Ты просила совет, дочь моя. Так вот представь, что жизнь — это гроздь винограда, ягоды на ней — события, а косточки — уроки. В спешке мы часто пропускаем жизненные уроки и негодуем, испытывая после вкуса. Поэтому когда я в тишине и уединении наслаждаюсь вкусом винограда, самостоятельно извлекая из него косточки, я напоминаю себе, что наша жизнь прекрасна и удивительна только тогда, когда неспешно наслаждаешься каждым её мгновением и стараешься не пропускать её уроки.

День 2. Занятие 2. " Экзамен равно тревожность "

Приветствие.

Цель: Подготовка к предстоящей стрессовой ситуации. Помочь понять детям, что для них значит экзамен.

Упражнение 1. " Пожелание "

Цель: Создание в группе позитивного настроения .

Ход работы.

Каждый участник пишет на листе бумаги какое-либо пожелание надень, сворачивает лист и кладет в коробочку. Когда все напишут, каждый по очереди вынимает по одному пожеланию. Таким образом все участники обмениваются добрыми пожеланиями.

Упражнение 2. " Ассоциация "

Цель: Возможность поделиться своим мнением, мыслями и ощущениями по поводу экзаменов.

Ход работы.

«Ассоциации - это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово. Придумайте ассоциации на слово «экзамен».

Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову».

### Упражнение 3. "Градусник ощущений"

Цель: диагностика отношения ученика к экзаменам.

Ход работы.

Представьте себе шкалу от 0 до 100 градусов. Встаньте на отметке где вы себя хорошо чувствуете...теперь представьте шкалу от 0 до -100 градусов. Вспомните последнюю стрессовую ситуацию и представьте примерно на какой отметке вы бы находились... теперь представьте ситуацию экзамена и встаньте на ту отметку, которая подходит по вашим ощущениям как вы относитесь к этой ситуации, а теперь представьте, что вы все сдали на отлично экзамен и тоже встаньте на отметку как бы вы себя чувствовали.

По завершению упражнения проводим обратную связь.

### Упражнение 4. "Интервью с тревожностью"

Цель: Понять что для меня значит тревожность.

Ход работы.

Работаем с качеством "Тревожность". Пробуем поговорить с тревожностью или взять у неё интервью. Можно предложить ученикам примерные вопросы:

Почему ты можешь поселиться во мне?

Какие цели ты преследуешь?

Как с тобой можно договориться?

Как тебя успокоить? и т.д

### Упражнение 5. " Мешочек счастья"

Цель: укрепить уверенность в своих силах, выразить свои мысли о том какая сила может помочь справиться с тревожностью.

Ход упражнения.

Создаем мешочек счастья. Придумываем какая сила может помочь нам справиться с тревожностью. (Можно использовать силы героев из мультфильмов, фильмов)

Рефлексия. Цель: получение обратной связи. (передаем талисман. узаёмцвет настроения).

Ход работы.

Передаем талисман по кругу. Каждый участник говорит, что ему понравилось сегодня, что не понравилось, какая информация ему пригодится в дальнейшем. В завершении говорит цвет настроения на данный момент.

Притча дня. "О колодеце"

Однажды осел упал в колодец и стал громко вопить, призывая на помощь. На его крики прибежал хозяин ослика и развел руками — ведь вытащить ослика из колодца было невозможно. Тогда хозяин рассудил так: «Осел мой уже стар, и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец уже совсем высох, и я уже давно хотел его засыпать и вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев — засыплю как я старый колодец, да и ослика заодно закопаю». Недолго думая, он пригласил своих соседей — все дружно взяли лопаты и стали бросать землю в колодец. Осел сразу же понял, что к чему и начал громко вопить, но люди не обращали внимание на его вопли и молча продолжали бросать землю в колодец. Однако, очень скоро ослик замолчал. Когда хозяин заглянул в колодец, он увидел следующую картину — каждый кусок земли, который падал на спину ослика, он стряхивал и примаминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца! Так вот... Возможно, в вашей жизни было много всяких неприятностей, и в будущем жизнь будет посылать вам все новые и новые. И всякий раз, когда на вас упадет очередной ком, помните, что вы можете стряхнуть его и именно благодаря этому кому, подняться немножко выше. Таким образом, вы постепенно

сможете выбраться из самого глубокого колодца. Каждая проблема — это камень, который жизнь кидает в вас, но ступая по этим камням, вы можете перейти бурный поток.

День 3.

Занятие 3. " Хороший день "

Цель: Научится видеть не поражения, а победы.

Приветствие.

Упражнение 1. "Модифицированный крокодил"

Цель: Поднять эмоциональный фон настроения, устроить групперазминку, удивить учеников неожиданным использованием стандартной игры.

Ход работы. Ведущий раздаёт участникам листочки, на которых написано название какого-либо животного. Каждый участник читает про себя какое конкретное животное ему досталось. При этом листок никому нельзя показывать. Затем ведущий объявляет, что каждое животное представлено в парном варианте. По команде все будут ходить и в абсолютной тишине показывать своё животное. Цель игры для участников - найти свою пару. Изюминка данного упражнения состоит в том, что на бумажках написаны не просто животные, а животные, которые находятся в том или ином эмоциональном состоянии.

Упражнение 2. "Пчёлы и мухи"

Цель: учимся быть пчёлами и во всём искать только мёд.

Формируем позитивное отношение к жизни.

Ход работы. В ведической культуре есть понятие двух основных типов сознания человека: сознание мухи и сознание пчелы. В чём отличие? «Сознание мухи – это находить во всём негатив и погружаться в него» «Сознание пчелы – это находить во всём позитив и радоваться жизни» Как стать пчелой? Приводим примеры стрессовых ситуаций, в том числе и экзамен и ищем позитивные моменты. «Наше восприятие притягивает ту реальность, на которое направлено наше внимание»

Упражнение 3. Три повода для радости.

Цель: Формируем позитивное мышление. Учимся видеть хорошее.

Ход работы.

Каждый участник должен сформировать свои 3 повода для радости. Участники стоят в кругу и каждый говорит: у меня есть три повода для радости: Обычно вечером перед сном мы вспоминаем прошедший день, оцениваем что успели и что не успели сделать, строим планы на завтра и обязательно находим повод для грусти. Измените подход. Вместо того, чтобы копаться в собственных ошибках, задайте себе три вопроса: Что заставило вас сегодня улыбнуться? За что вы можете себя сегодня похвалить? Что хорошего сегодня произошло? Речь не идет о событиях мирового масштаба, достаточно припомнить какие-то мелочи, но для того, чтобы «закрепить» позитивный настрой, их должно быть как минимум три. Не ленитесь, выполняйте это упражнение регулярно. И совсем скоро Вы начнете по-другому смотреть на мир: научитесь ценить настоящее и радоваться каждому дню.

Упражнение 4. "Основы позитивного мышления"

Цель: Формируем основы позитивного мышления.

Ход работы. Участвуют все. Ведущий и участники обсуждают и формируют основы позитивного мышления, затем записывают на ватмане. Семь основных установок позитивного мышления. «все что ни происходит, все к лучшему» «трудность – это возможность измениться» «я смогу» «я имею право на ошибку, потому что я живой» «другой имеет право быть Другим» «каждый человек уникален и ценен» «нет однозначных и безвыходных ситуаций».

Рефлексия.

Цель: получение обратной связи. (передаем талисман. узаём цветнастроения).

Ход работы. Передаем талисман по кругу. Каждый участник говорит, что ему понравилось сегодня, что не понравилось, какая информация ему пригодится в дальнейшем.

В завершении говорит цвет настроения на данный момент.

Притча дня. "Эффект бабочки" Однажды в коконе появилась маленькая щель, случайно проходивший мимо человек долгие часы стоял и наблюдал, как через эту маленькую щель пытается выйти бабочка. Прошло много времени, бабочка как будто оставила свои усилия, а щель оставалась такой же маленькой. Казалось, бабочка сделала все что могла, и что ни на что другое у нее не было больше сил. Тогда человек решил помочь бабочке, он взял перочинный ножик и разрезал кокон. Бабочка тотчас вышла. Но ее тельце было слабым и немощным, ее крылья были прозрачными и едва двигались. Человек продолжал наблюдать, думая, что вот-вот крылья бабочки расправятся и окрепнут и она улетит. Ничего не случилось! Остаток жизни бабочка волочила по земле свое слабое тельце, свои нерасправленные крылья. Она так и не смогла летать. А все потому, что человек, желая ей помочь, не понимал того, что усилие, чтобы выйти через узкую щель кокона, необходимо бабочке, чтобы жидкость из тела перешла в крылья и чтобы бабочка смогла летать. Жизнь заставляла бабочку с трудом покидать эту оболочку, чтобы она могла расти и развиваться. Иногда именно усилие необходимо нам в жизни. Если бы нам позволено было бы жить, не встречаясь с трудностями, мы были бы обделены. Мы не смогли бы быть такими сильными, как сейчас. Мы никогда не смогли бы летать.

День 4.

Занятие 4. "Всё пройдёт, пройдет и это"

Цель: Формируем позитивный настрой к предстоящим испытаниям (итоговая государственная аттестация), находим в себе силы которые помогут нам с этим справиться.

Приветствие.

### Упражнение 1. "Подари подарок"

Цель: Создание позитивной атмосферы взаимодействия.

Ход работы: Сейчас мы будем делать подарки друг другу. Начиная с ведущего, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет и передает его своему соседу справа (мороженое, ежика, цветок и т.п.)

### Упражнение 2. "Домик эмоций"

Цель: Помочь ученикам разобраться в своих эмоциях. Знать на каком месте и что для нас значит та или иная эмоция. Понять на каком месте у нас находится тревога.

Ход работы. Рисуем домик. В домике селим 9 эмоций: радость, тревожность, печаль, любовь, гнев, агрессия, одиночество, надежда и 9 это ваша эмоция. Рисуем цветными карандашами и даём цвет каждой эмоции, рисуем знак (символ) каждой эмоции. После того, как нарисовали отвечаем на вопросы: как часто там бываем? где черпаем силы? где теряем силы? Проводим обсуждение.

### Упражнение 3. "Десять слов"

Цель: Формируем позитивный настрой к предстоящему итоговому экзамену.

Ход работы. Участники говорят любые 9 слов (позитивных), которые записываются на доске или на листочках в группе, 10 слово называет ведущий. Задача участников – написать рассказ или стихотворение с этими словами, не меняя порядок слов, чтобы в рассказе был смысл. Рассказ или стих должен быть позитивный!

### Упражнение 4. "Мои ресурсы"

Цель: помочь старшеклассникам найти в себе те качества, которые могут пригодиться при подготовке к итоговой государственной аттестации.

Ход работы. «Разделите лист бумаги на две части. В одной части напишите: «Чем я могу похвастаться». Здесь вы должны записать те свои



качества их характеристики, которыми можете гордиться, которые считаете своими сильными сторонами. Когда первая часть упражнения будет выполнена, озаглавьте вторую часть листа «Чем это может помочь мне на экзамене?». Напротив каждой своей сильной стороны вы можете написать, каким образом она сможет помочь вам во время экзамена. Желающие озвучивают результаты выполнения упражнения».

#### Упражнение 5. "Слова поддержки"

Цель: научить поддерживать себя в ситуации подготовки и сдачи итоговой государственной аттестации.

Ход работы. Напишите слова ободрения и поддержки, как если бы их сказал человек, который верит в вас и уважает вас». Теперь попробуйте сказать друг другу слова ободрения и поддержки. Обсуждение.

Рефлексия.

Цель: получение обратной связи (передаем талисман, узнаём цвет настроения).

Ход работы. Передаем талисман по кругу. Каждый участник говорит, что ему понравилось сегодня, что не понравилось, какая информация ему пригодится в дальнейшем. В завершении говорит цвет настроения на данный момент.

Притча дня. "Искать во всём что-то положительное" Как-то старый китайский учитель сказал своему ученику: - Пожалуйста, хорошенько осмотри эту комнату и попытайся отметить в ней все, что имеет коричневый цвет. Молодой человек огляделся. В комнате было много коричневых предметов: деревянные рамы картин, диван, карниз для занавесок, парты, книжные переплеты и еще множество разных мелочей. - А теперь закрой глаза и перечисли все предметы ... голубого цвета, - попросил учитель. Молодой человек растерялся: - Но я ничего не заметил! Тогда учитель сказал: - Открой глаза. Посмотри только, какое здесь множество голубых вещей. Это было правдой: голубая ваза, голубые рамки фотографий, голубой ковер, голубая рубашка старого учителя. И

учитель сказал: - Посмотри же на все эти упущенные предметы! Ученик ответил: - Но это же уловка! Ведь я по вашей указке искал коричневые, а не голубые предметы. Учитель тихо вздохнул, а потом улыбнулся: - Именно это я и хотел тебе показать. Ты искал и находил только коричневый цвет. Так же происходит с тобой и в жизни. Ты ищешь и находишь только плохое и упускаешь хорошее. Меня всегда учили, что следует ожидать худшего, и тогда никогда не окажешься разочарованным. А если худшее не происходит, то меня ждет приятный сюрприз. А если я всегда буду надеяться на лучшее, то я лишь подвергну себя риску разочарования. Уверенность в пользе ожидания худшего заставляет нас упускать из виду все хорошее, что происходит в нашей жизни. Если ты ожидаешь худшего, то обязательно его и получишь. И наоборот. Можно найти такую точку зрения, с которой каждое переживание будет иметь положительное значение. С этой минуты ты будешь искать во всем и в каждом что-то положительное.

День 5. Занятие 5. "Я-лучик солнца"

Цель: Развиваем чувство собственной значимости, уверенности в себе, повышаем самооценку.

Приветствие.

Упражнение 1. "Три прилагательных"

Цель: создание доброй атмосферы, поднять эмоциональный фон настроения, подготовить группу к последующей работе.

Ход работы. Участники стоят в кругу и по очереди придумывают и говорят три прилагательных на три первые буквы имени рядом стоящего (по часовой стрелке) характеризующие его. Упражнение 2.

"Кинопроба" Цель: Развиваем чувство собственной значимости. Ход работы. 1. Перечислите пять моментов своей жизни, которыми вы гордитесь. 2. Выберите в своем списке одно достижение, которым вы гордитесь больше всего. (10 минут что бы подумать), затем каждый по очереди делится с группой. Обсуждаем.

### Упражнение 3. "Таблица самооценки"

Цель: помочь ученикам увидеть какими качествами и в какой мере ониобладают.

Ход работы. Ученикам нужно нарисовать таблицу из трёх колонок озаглавив их "всегда", "иногда", "никогда". Ведущий диктует разные качества честность, доброта, уверенность, верность, смелость, надежность и т.д. Пусть учащиеся подумают о том, обладают ли они перечисленными качествами и в какой мере.

### Упражнение 4. "Солнце моего я"

Цель: почувствовать свою значимость.

Ход работы. Ведущий: «Как только вы родились, вашим родителям сразу стало ясно, что Вы солнце их очей. Когда Вас любят, лучи Вашего солнца высвечивают эту любовь, когда Вы центр компании, подле Вас всё озаряется солнечными лучами». Участникам необходимо нарисовать за пять минут солнце, в центре диска написать заглавную букву «Я», а в лучах его те качества личности, благодаря которым озаряется пространство вашего окружения. Лучи стоит рисовать разных размеров, в зависимости от Ваших качеств, например: самый большой лучик моего Я будет жизнелюбие, он самый длинный и пронизывает всё пространство листа по диагонали от его левого угла до правого и так ранжируются все качества по убывающей, которые соответствуют Вашему Я. Упражнение заканчивается после презентации каждого солнца, в лучах которого позволяется понежиться всей команде.

### Упражнение 5. "Волшебный стул"

Цель: почувствовать себя в центре внимания

Ход работы. Все участники встают в круг. В центре круга ставится волшебный стул. Ученики по очереди садятся на него. Каждый из участников должен сказать осидящем на стуле что-нибудь хорошее и доброе.

Рефлексия.

Цель: получение обратной связи (передаем талисман, узнаём цвет настроения).

Ход работы. Передаем талисман по кругу. Каждый участник говорит, что ему понравилось сегодня, что не понравилось, какая информация ему пригодится в дальнейшем. В завершении говорит цвет настроения на данный момент.

Притча дня "Быть самим собой" Однажды Садовник пришел в свой сад и обнаружил, что все его цветы, деревья и кустарники умирают. Дуб пояснил, что умирает, так как не может быть таким высоким, как Сосна... Садовник застал Сосну поверженной: она согнулась под тяжестью мысли, что не могла давать виноград, как Лоза... А Лоза погибала, потому что не могла цвести, как Роза... Роза плакала, так как не была столь сильной и могучей, как Дуб... Тогда он нашел одно растение – Фрезию, цветущую и прекрасную, как никогда... Садовник спросил: "Как же так? Ты растешь посреди этого увядшего и мрачного сада, а у тебя такой здоровый вид?" Красавица ответила: "Я не знаю... Возможно, я всегда думала, что, сажая меня, ты хотел именно Фрезию... Если бы ты хотел иметь в саду еще один Дуб или Розу, ты бы посадил их... Тогда я сказала себе: я постараюсь быть Фрезией настолько хорошо, насколько смогу..."

День 6.

Занятие 6. " Личностный рост"

Цель: помочь ученикам разобраться в себе, осознать свои цели, приоритеты.

Приветствие.

Упражнение 1. "Если бы я был хиппи..."

Цель: создание атмосферы для комфортного общения и снятия напряжения.

Ход работы. «Если бы я был хиппи, то на моей майке было бы написано...» Участники встают в круг. Ведущий объясняет, кто такие хиппи – это абсолютно свободные люди, которые живут так, как им

нравится. По очереди каждый из них выходит и говорит данные слова – жизненный девиз.

## Упражнение 2. "Дополнительная неделя жизни"

Цель: отрефлексировать приоритеты собственной жизни, поставить новые цели.

Ход работы. Проводится в три этапа. Перед самим упражнением проводим релаксационную технику (созерцательный образ собственной жизни участников). Затем само задание: "Сейчас вы немного восстановили в памяти основные моменты своей жизни. Теперь представьте, что все мы в эту самую минуту ( смотрю на часы и называю точное время настоящего момента) попадаем в своеобразную временную складку. Эта складка длится ровно одну неделю. Что это значит? Сейчас появилась ни кем не фиксированная и не учтенная дополнительная неделя жизни. То есть с настоящего момента вам дается ровно семь дней, после чего снова наступит настоящий момент. Вы можете в эти дни делать абсолютно все, что пожелаете. Хоть уехать куда-то, хоть угнать машину - все равно, когда пройдут эти волшебные семь дней, вы окажетесь в сегодняшнем моменте в том же самом положении, что и сейчас. С собой изданной временной складки вы выносите только воспоминания и эмоции. Никакие материальные ценности контрабандой провезти не удастся. Теперь самый главный момент: никто из других людей ни о чём не узнает. Память о волшебной неделе сохранится только у нас. Сейчас вы приступите к самому упражнению. За двадцать минут продумайте и запишите всё, что вы сделаете и попробуете в течении этих семи неожиданно взявшихся дней. После того, как все участники подготовились, каждый из них рассказывает о своих планах в кругу ( либо по подгруппам). Группа даёт обратную связь. В заключении я инициирую групповую дискуссию о том, чего нам не хватает в повседневности.

## Упражнение 3. "Чистим луковицы"

Цель: понять кем мы являемся на данный момент, представить своё внутреннее "Я", осознать свои цели и желания.

Ход работы. Закройте глаза, расслабьтесь. Представьте себя большой луковицей, состоящей из множества слоев. Снаружи находится тонкая коричневая шелуха. Это ваше внешнее "Я". Это слой ваших внешних масок и поведения в обществе. Сняв этот слой, наблюдайте появление образа, олицетворяющего другое "Я". Просто наблюдайте этот образ и обратите внимание на него.

#### Упражнение 4. "Идеальный ученик"

Цель: изложение собственного мнения об идеальном ученике, сформировать те качества которыми должен обладать идеальный ученик.

Ход работы. Обсуждение в группе кто такой идеальный ученик и каким он должен быть? (какими качествами он обладает). Есть ли у нас такие качества? Затем берем ватман в цвет и клеим фигурку ученика и создаём нашего "Идеального ученика"

#### Упражнение 5. Дерево жизни.

Цель: прийти к мысли, что какова цель нашей жизни, таковы очень часто её плоды.

Ход работы. Ученикам нужно нарисовать дерево своей жизни по следующей схеме: Корень-цель и смысл вашей жизни. Ствол-ваше представление о себе. Ветви-те качества, которые вы уже имеете, исполненные мечты и желания. Плоды - те качества, которые вы уже имеете, исполненные мечты и желания. Обсуждение. Ученики должны прийти к мысли, что какова цель нашей жизни, таковы очень часто её плоды.

#### Рефлексия.

Цель: получение обратной связи (передаем талисман, узнаём цвет настроения).

Ход работы. Передаем талисман по кругу. Каждый участник говорит, что ему понравилось сегодня, что не понравилось, какая информация ему пригодится в дальнейшем. В завершении говорит цвет настроения на данный момент.

Притча дня "Два орла" Один раз орёл парил, как обычно, над горами, над лесами. Однажды, пролетав над великолепным садом, он увидел золотую клетку, в ней сидела птица. Орёл спустился, сел рядом с клеткой и сказал птице:- Почему же ты живёшь в этой клетке? Полетели со мной, покажу, что такое жизнь. А птица ответила:- Что там в этом мире я не видела? Там много опасностей, здесь мне безопасно и клетка золотая, красивая. Услышав это, орёл сказал: - Знаешь ли ты, что такое свободный полёт? Ведь ты можешь умереть и никогда не почувствовать, что такое свобода? Мир, которого ты не видела очень красив, когда ты паришь над этими величественными горами и лесами, морями и долинами. Птица заплакала:- Если бы даже я хотела всё узнать у меня тут замок крепкий, клетка закрыта. Я давно тут сижу, даже не помню, когда здесь оказалась. Тогда орёл ответил:- У меня очень сильный клюв, я могу сломать замок. И наконец, птица согласилась и выпорхнула вместе с орлом. Они полетели вместе с орлом над горами и лесами, долинами и морями. Птица увидела, какой замечательный может быть мир и как ей дышится легко. С каждым взмахом её крыльев в них появлялась сила. Затем они захотели пить и спустились к прекрасному озеру. Птицы сели рядом. Каково же было удивление маленькой птички - из воды на них смотрели два красивых, сильных орла.

День 7.

Занятие 7. "Учись играть"

Цель: развиваем познавательные процессы, тренируем внимание, память, воображение.

Приветствие.

Упражнение 1. "Подари Улыбку"

Цель: создание благоприятной атмосферы в группе.

Ход работы. По кругу начиная с ведущего передаём стикеры со смайликами (каждый участник берёт себе один) и дарим улыбку друг другу.

Упражнение 2. "Сесть! Встать!"

Цель: развиваем внимание и логику, учимся понимать друг друга без слов.

Ход работы. Участники сидят в кругу, ведущий рассказывает задание. Я буду называть число например 4, а вы должны четверо встать одновременно, недоговариваясь. Во время упражнения вы должны молчать (без слов и звуков). До того как начнется упражнение у вас есть 5 минут на обсуждение. Участники должны догадаться посчитаться. Участники удобно располагаются на стульях. Один из них получает указание от ведущего или от своего соседа превратиться в определенную вещь. Он должен вообразить себя этой вещью, погрузиться в ее мир, ощущать ее «характер». От лица этой вещи он начинает рассказ о том, что ее окружает, как она живет, что чувствует, о ее заботах, пристрастиях, о ее прошлом и будущем. Закончив рассказ, участник дает задание следующему по кругу и т. д.

Упражнение 6. Хорошая память "Иван Петрович"

Цель: развиваем память, осознание участниками эффективности приемов запоминания информации.

Ход работы. Инструкция для тех, кто за дверью: «Сейчас вы будете передавать друг другу информацию. Вы будете по очереди входить в комнату, выслушивать текст и передавать его следующему. Первому скажу я, он скажет второму, второй третьему и т. д. Ваша задача дать информацию следующему как можно ближе к тексту, сказать слово в слово, ничего не путая, не искажая и не добавляя. Можно делать все, что угодно, но записывать нельзя. Понятно? Инструкция для тех, кто остался в комнате: «Сейчас сюда будут заходить по одному участники игры, первому



я сообщу текст, которой передаст второму, второй — третьему и так далее. Ваша задача -фиксировать, кто и как точно будет передавать текст.«Иван Петрович ждал вас и не дождался. Очень огорчился и просилпередать, что он сейчас в главном здании решает вопрос насчетоборудования, кстати, возможно, японского. Должен вернуться к обеду, но если его не будет к 15 часам, то совещание нужно начинать без него. А самоеглавное, объявите, что всем руководителям среднего звена необходимопройти тестирование в 20-й комнате в главном здании, в любое удобноевремя, но до 20 февраля»

Рефлексия.

Цель: получение обратной связи (передаем талисман,узнаём цвет настроения).

Ход работы.Передаем талисман по кругу. Каждый участник говорит, что емупонравилось сегодня, что не понравилось, какая информация ему пригодитсяв дальнейшем. В завершении говорит цвет настроения на данный момент.

Притча дня. "Знающий молчит, а говорящий не знает"Три бабочки, подлетев к горящей свече, принялись рассуждать оприроде огня.Одна, подлетев к пламени, вернулась и сказала:— Огонь светит.Другая подлетела поближе и опалила крыло. Прилетев обратно, она сказала:— Он жжётся!Третья, подлетев совсем близко, исчезла в огне и не вернулась. Онаузнала то, что хотела узнать, но уже не смогла поведать об этом оставшимся.Получивший знание лишается возможности говорить о нём, поэтомузнающий молчит, а говорящий не знает.

День 8.

Занятие 8. "Отдыхаем с пользой"

Цель: научить учеников способам релаксации,снятию психического и мышечного напряжения, дыхательным упражнениям, управлениемэмоциями.

Приветствие.

Упражнение 1. "Прогноз погоды"

Цель: создание в группе благоприятной атмосферы.

Ход работы. Возьмите лист бумаги и карандаши и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению. Вы можете показать, что у вас сейчас "плохая погода" или "штормовое предупреждение", а может быть, для вас солнце уже светит во всю.

Упражнение 2. "А мы ведём счёт"

Цель: Способствуем снятию психического напряжения.

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

Упражнение 3. "Задуть свечки"

Цель: научиться снимать напряжение.

Ход работы. «Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно и комфортно... Вы дышите глубоко и ровно... Представьте себе, что на расстоянии примерно метра от вас стоят семь горящих свечей... Сделайте медленный, максимально глубокий вдох. А теперь вообразите, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в ее направлении, полностью выдохнув воздух. Пламя начинает дрожать, свеча гаснет. Вы вновь делаете медленный глубокий вдох, а потом задуете следующую свечу. И так все семь...» Упражнение выполняли под спокойную негромкую музыку, в полумрачном помещении.

#### Упражнение 4. "управляем эмоциями"

Цель: научить управлять эмоциями, учимся быть хозяином своей жизни, выясняем как это пригодится на экзамене.

Ход работы. Негативные эмоции мешают нам приступить к работе либо продолжать работу, мешают собраться с мыслями. Как же можно помочь себе в ситуации, когда вы уже испытываете эти эмоции? 1) Можно разрядить свои эмоции, высказавшись тем людям, которые поймут и посочувствуют. 2) Если ты один, можешь поколотить подушку или выжать мокрое полотенце – это поможет расслабиться, так как обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах. 3) Произвести любые спонтанные звуки – напряжение может быть «заперто» в горле. 4) Можно использовать такой прием, как дыхание уступами: три-четыре коротких выдоха подряд, затем такое же количество коротких вдохов.

#### Упражнение 5. "Летим к своей звёздочке"

Цель: Снять психоэмоциональное напряжение, снятие мышечных зажимов, отработываем навыки рефлексии.

Ход работы. Когда рождается человек, то на небе загорается его звезда, чтобы светить ему весь его век. Она горит так ярко, что её спасательной энергии хватает на долгие-долгие годы, она оберегает нас, спасает, даёт надежду и силы. И сегодня я предлагаю совершить вам путешествие, но это будет необычное путешествие, мы совершим полёт к звезде, к своей звезде. Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох... Вы чувствуете, как ваши ноги постепенно отрываются от земли, а тело становится невесомым, очень лёгким и вы начинаете медленно-медленно подниматься вверх, к небу. Посмотрите вниз: всё, что раньше вас окружало (дома, улицы, деревья, парки, машины) всё становится маленьким, едва заметным. 123А если вы поднимите голову вверх, то увидите всё то, что раньше казалось недостижимым, далёким. Вот - приближающееся небо. Вы летите сквозь пушистые облака, потрогайте их

руками, пусть их прохлада останется на ваших ладонях. Вы стремительно летите мимо холодных комет, а сейчас пролетаете мимо солнца.

Почувствуйте его приятное тепло, пусть оно согреет вас. Вы путешествуете по огромному небесному миру, встречаете различные звёзды. А где же Ваша звезда? Вот она. Посмотрите, какая она? Большая или маленькая? Холодная как лёд или горячая, как пламя костра? Какого она цвета? Может быть голубая, жёлтая, красная? Какого она формы? Круглая или остроконечная? Дотроньтесь до своей звезды и попросите у неё всё то, в чём вынуждаетесь, что вам так необходимо: попросите добра, счастья, спокойствия, здоровья, умиротворения, хорошего настроения. А теперь обязательно улыбнитесь ей и поблагодарите свою звезду за всё: за то, что она просто существует, она ваша, светит только для вас, что она сопровождает вас всю жизнь, что она даёт вам силы и энергию. А теперь нам необходимо возвращаться домой. Попрощайтесь со своей звездой и пообещайте, что теперь, в минуты грусти, отчаяния, тревоги вы будете помнить, что у вас есть она, вы будете помнить, что это - источник сил, энергии, света, добра. Почувствуйте, как постепенно тяжелеют ваши ноги, а тело становится грузным, вы начинаете свой путь обратно, домой. Вы летите сквозь пушистые облака, потрогайте их руками, пусть их прохлада останется на ваших ладонях. Вы стремительно летите мимо холодных комет, а сейчас пролетаете мимо Солнца. Если вы поднимите голову вверх, то увидите всё то, что раньше казалось огромным, могущественным (звёзды, кометы, планеты, облака), постепенно становится всё меньше и меньше. Вот – приближающаяся Земля. Реки, озёра, луга, парки, дома, люди, всё - становится более крупным, более заметным.<sup>124</sup> Сохраните в памяти эти чувства, которые вы испытали сегодня. И пусть ваша звезда далеко, но каждый раз, как только вы устали, или у вас грустное настроение, или вам просто нужны свежие силы, просто навестите её, совершите это необычное путешествие. Когда я досчитаю до 5, вы сможете открыть глаза и снова оказаться в этой комнате.

Рефлексия.

Цель: получение обратной связи (передаем талисман, узнаём цвет настроения).

Ход работы. Передаем талисман по кругу. Каждый участник говорит, что ему понравилось сегодня, что не понравилось, какая информация ему пригодится в дальнейшем. В завершении говорит цвет настроения на данный момент.

Притча дня. "Банка жизни" Студенты уже заполнили аудиторию и ждали начала лекции. Вот появился преподаватель и поставил на стол большую стеклянную банку. Народ удивился. – Сегодня я хотел бы поговорить с вами о жизни. Для начала: что вы можете сказать об этой банке? – Ну, она пустая, – сказал кто-то. – Совершенно верно, – подтвердил преподаватель, затем достал из-под стола мешок с камнями и начал укладывать их в банку, до тех пор пока они не заполнили ее до самого верха. – А теперь что вы скажете об этой банке? – Ну, а теперь банка полная! – опять сказал кто-то из студентов. Преподаватель достал пакет с горохом и начал засыпать его в банку. Горох стал заполнять пространство между камнями: – А теперь? – Теперь банка еще полнее!!! – крикнули студенты. Преподаватель вынул пакет с песком, начал засыпать его в банку, испустя какое-то время в банке не осталось свободного места. – Теперь банка вообще полная! – загалдели студенты. Тогда преподаватель, хитро улыбаясь, вытащил две бутылки воды и влил их в банку: – Вот сейчас банка действительно полная, – сказал он. – Я объясняю, что к чему. Банка – это наша жизнь, камни – это самое важное, что есть в нашей жизни: семья, дети, любимые, все то, что имеет для нас огромное значение; горох – это те вещи, которые не так значимы для нас, скажем, дорогой костюм или автомобиль; песок – это все самое мелкое и незначительное в нашей жизни, все те мелкие проблемы, которые сопровождают нас постоянно... Так вот, если бы я сначала засыпал в банку песок, то в нее уже нельзя было бы поместить ни горох, ни камни, поэтому никогда не позволяйте различного

рода мелочам заполнять вашу жизнь, засорять ее, закрывать вам глаза на что-то более важное. У меня все, лекция окончена.

День 9.

Занятие 9.

Цель: снять напряжение, тревожность, создать позитивный настрой перед экзаменами.

Приветствие.

Упражнение 1. "Массаж"

Цель: снимаем напряжение и создаём позитивный настрой в группе.

Ход работы. Участники стоят в кругу и делают массаж сначала соседу справа, затем соседу слева.

Упражнение 2. "Прививка от тревожности или сдаём экзамен успешно."

Цель: снять тревожность, помочь ученикам визуализировать ситуацию сдачи экзамена.

Ход работы. Выполните мысленную репетицию ситуации экзамена. Наблюдайте и ощущайте себя в этих условиях. Помните, что крайне важно, чтобы вы ощущали дискомфорт, страх и неуверенность в себе на протяжении нескольких вдохов и выдохов, чтобы освободиться от фобий, боязни фиаско. Закройте глаза, чтобы вы могли точнее определять, что происходит в вашем теле и разуме. Отмечайте, как вы реагируете в течение первых пяти секунд. Что происходит в вашем теле (дыхание, частота сердечных сокращений и области мышечного напряжения), каковы ваши мысли или образы, ваши чувства? Как вы разговариваете с собой? Отмечайте свои реакции, не делая оценок или сравнений. Просто наблюдайте, а потом делайте записи о ваших автоматических реакциях на стресс и конфронтацию. И вновь записывайте: физические ощущения, мысли или образы, внутренний диалог. Оставайтесь в этих стрессовых условиях в течение 30 секунд (это 5–6 глубоких вдохов-выдохов) и

получите «прививку», которая поможет вам стать менее поддающимся страхам и стрессам в будущем. Когда решаетесь остаться наедине с тем, чего раньше избегали, вы говорите своим первобытным рефлексам, что «лидер решает проблему, а не бежит от нее». Ваши мозг и тело отключат реакцию «сражаться или бежать» и обеспечат вам более спокойный, сосредоточенный уровень энергии. Записывайте любые изменения, которые заметите в течение 30 секунд мысленной репетиции. Как изменялось ваше дыхание, сердечный ритм, мышечное напряжение, мысли и чувства?

### Упражнение 3. "Экзамен нам не страшен"

Цель: выработать рекомендации для снятия тревожности из-за экзаменов.

Ход работы. 1. Никогда не думайте о возможности негативного исхода испытания. Не программируйте себя на неудачу. 2. Подумайте, для чего вам нужно пройти это испытание. Представьте себе во всех красках, то, что вы получите, справившись с экзаменом. 3. Не позволяйте себе думать о том, что это ваш последний шанс. Жизнь открывает перед каждым из нас множество дверей к счастливой успешной жизни. Вы обязательно найдете предназначенную именно вам. 4. При подготовке к экзамену избегайте многочасовой зубрежки и паники. Не отказывайте себе в отдыхе, обязательно высыпайтесь и правильно питайтесь, не лишайте себя маленьких радостей. Лучше учить 1 час в день, но со свежей головой и положительным настроением, чем проводить за книгами круглые сутки и пребывать в состоянии стресса. 5. Чтобы преодолеть тревожность, нужно представить, как вы его преодолели. Поэтому во всех мелочах представьте себе - сейчас вы находитесь в ситуации, вызывающей тревожность, и прекрасно справляетесь со своей тревожностью. Вы уверенно говорите, контролируете эмоции и постепенно добиваетесь своей цели. 6. Выпишите на листок причины ваших страхов, что именно вас пугает в предстоящем испытании. Это может быть неуверенность в собственных силах, воспоминание

о прошлых неудачах, боязнь конкуренции и т.д. Рассмотрите каждый пункт в отдельности, трезво проанализируйте, почему это вас пугает. Это упражнение поможет вам понять, что у страха глаза велики, а ваши опасения беспричинны. 7. Если вызывающие страх мысли появляются вновь и вновь, постарайтесь заменить их позитивными. Вспомните приятные или даже смешные события вашей жизни. Прочувствуйте детально эмоции, подаренные ими. Зафиксируйте эти воспоминания и каждый раз, словно переключая телевизионный канал с фильма ужаса на комедию, уходите от своих других мыслей и страхов. 8. Перед началом экзамена подумайте о своих сильных сторонах. Это добавит вам уверенности в собственных силах

Упражнение 4. Аутотренинг-"Мне всё по силам."

Цель: создаём позитивный настрой перед экзаменами, вырабатываем уверенность в себе и в своих силах.

Ход работы. Для начала аутотренинга принимаем удобную позу (садимся на мягкий стульчик). Ноги совершенно расслаблены. Руки расслаблены. Глаза закрыты. 1. Я отдыхаю. Расслабляюсь. Чувствую себя свободно и легко. Я спокоен. Я спокоен. Я спокоен. Всё тело расслаблено. Мне легко и приятно. 2. Расслаблены мышцы правой руки. Расслаблены плечо, предплечье, кисть, пальцы. Расслаблены мышцы левой руки. Расслаблены плечо, предплечье, кисть, пальцы. Обе руки расслаблены. Они лежат неподвижные и тяжёлые. Приятное тепло проходит по рукам. Я спокоен. 3. Расслаблены мышцы правой ноги. Расслаблены мышцы бедра и голени. Расслаблены мышцы левой ноги. Расслаблены бедро и голень. Обе ноги расслаблены. Чувствую тяжесть ног. Я спокоен. 4. Всё тело расслаблено. Расслаблены мышцы спины. Расслаблены плечи. Расслаблены мышцы живота. Голова лежит свободно и спокойно. 5. Всё тело расслаблено. Чувствую себя легко и непринуждённо. Я отдыхаю. 6. Я спокоен и уверен в себе. Моя память работает хорошо. Я всё помню. Я могу доказать, что много работал и все выучил. Я всё смогу и умения все



получится. Открываем глаза. После аутотренинга надо быстро и энергично подняться. Сделать резкий и глубокий вдох.

#### Упражнение 5. "Музыкальная релаксация"

Цель: снять напряжение с помощью музыкальной терапии.

Ход работы. Включаем музыку для релаксации. Сядьте спокойно в комфортной позе. Закройте глаза. Медленно расслабьте мышцы.

Представьте, что находитесь там, где очень хорошо и не надо ни о чем беспокоиться. Например, на пляже, где солнце греет тебя своими лучами.

Ни о чем не тревожься, просто слушай музыку.

Рефлексия.

Цель: получение обратной связи (передаем талисман, узнаём цвет настроения).

Ход работы. Передаем талисман по кругу. Каждый участник говорит, что ему понравилось сегодня, что не понравилось, какая информация ему пригодится в дальнейшем. В завершении говорит цвет настроения на данный момент.

Притча дня. "Кольцо Соломона" Жил был мудрый царь Соломон. Но не смотря на свою мудрость, жизнь его не была спокойной. И обратился однажды царь Соломон за советом к придворному мудрецу с просьбой: "Помоги мне – очень многое в этой жизни способно вывести меня из себя. Я сильно подвержен страстям, это очень мне мешает!" На что Мудрец ответил: "Я знаю как помочь тебе. Надень это кольцо – на нем высечена фраза: "всё проходит!". Когда тебя постигнет сильный гнев или сильная радость, посмотри на эту надпись, и она отрезвит тебя. В этом ты найдешь спасение от страстей!". Шло время, Соломон последовал совету Мудреца и обрел спокойствие. Но настал момент и однажды, как обычно, взглянув на кольцо, он не успокоился, а наоборот – еще больше вышел из себя. Он сорвал кольцо с пальца и хотел зашвырнуть его подальше в пруд, но вдруг заметил, что и на внутренней стороне кольца имелась какая-то надпись. Он присмотрелся и прочитал: "и это тоже пройдет".

День 10.

Занятие 10. "До свидания, мой друг!"

Цель: подвести итоги, обобщить полученные знания, создать ритуал последнего занятия, дать напутствие ученикам.

Упражнение 1. "Мы семья или дружная композиция"

Цель: задать позитивный настрой

Ход работы. Все вместе создаём композицию и делаем фотографию на память о наших занятиях.

Упражнение 2. "Черный ящик или прощай тревожность"

Цель: Снимаем напряжение и тревожность.

Ход работы. Ведущий. Я принесла сегодня черный ящик. Предлагаю отправить его по кругу, чтобы собрать наши неприятные переживания, заботы а самое главное нашу тревожность. Вы можете написать на листочке все ваши переживания и положить в этот ящик. Потом все дружно его заклеиваем и ведущий уносит этот ящик, а вместе с ним пусть исчезнут и ваши неприятные переживания.

Упражнение 3. "Позитивная установка"

Цель: сформировать позитивные установки на экзамен.

Ход работы. Формируем позитивные установки. -моя жизнь — колыбель успешных событий; -я верю только в самое лучшее, -я впускаю в свою жизнь успешные начинания; -я уверенно иду к успеху; -мои желания всегда сбываются; -я верю, что у меня все получится; -везение и я — одно целое; -успех всегда со мной; -я получаю все, о чем мечтаю и к чему стремлюсь; -все, чего я хочу, приходит ко мне легко и быстро. -я смотрю на свою жизнь через призму позитива, радости и счастья; -моя жизнь — это счастье; -я верю, что мое ближайшее будущее безоблачно; -все вокруг меня пропитано счастьем, добротой и радостью; -я самый счастливый человек на Земле; -я ощущаю вокруг себя счастье, радость и изобилие; -все мои свершения обозначены счастьем и радостью.

Упражнение 4. "Рюкзак в дорогу"

Цель: актуализируем полученную информацию, выделяем главное, что нам может помочь при подготовке и сдаче единой государственной аттестации.

Ход работы. Собираем "рюкзак в дорогу", актуализируем полученную информацию, выделяем главное, что нам может помочь при подготовке и сдаче единой государственной аттестации.

#### Упражнение 5. "Талисман"

Цель: выбрать талисман, который будет сопутствовать успеху.

Ход работы. Каждый участник выбирает для себя, свой талисман, который будет сопутствовать успеху. Можно сделать себе личный талисман из подручных средств.

#### Упражнение 6. "Сердечко"

Цель: создать ритуал последнего занятия.

Ход работы. На ватмане рисуем большое сердце в центре оставляем место под нашу фотографию. А дальше фантазия детей (можно написать пожелания, или что понравилось и т.д)

Рефлексия.

Цель: получение обратной связи (передаем талисман, узнаём цвет настроения).

Ход работы. Передаем талисман по кругу. Каждый участник говорит, что ему понравилось за все эти занятия, что не понравилось, были ли эти занятия для него полезными. В завершении говорит цвет настроения.

Притча дня. "Кофе и кипяток" Приходит к отцу молодая девушка и говорит: — Отец, я устала, у меня такая тяжелая жизнь, такие трудности и проблемы, я все время плыву против течения, у меня нет больше сил... что мне делать? Отец вместо ответа поставил на огонь 3 одинаковых кастрюли с водой, в одну бросил морковь, в другую положил яйцо, а в третью насыпал кофе. Через некоторое время он вынул из воды морковь и яйцо и налил в чашку кофе из 3 кастрюли. — Что изменилось? — спросил он свою дочь. — Яйцо и морковь сварились, а кофе растворился в воде — ответила

она. — Нет, дочь моя, это лишь поверхностный взгляд на вещи. Посмотри — твердая морковь, побывав в кипятке, стала мягкой и податливой. Хрупкое и жидкое яйцо стало твердым. Внешне они не изменились, они лишь изменили свою структуру под воздействием одинаковых неблагоприятных обстоятельств — кипятка. Так и люди — сильные внешне могут расклеиться и стать слабаками там, где хрупкие и нежные лишь затвердеют и окрепнут. — А кофе? — спросила дочь — О! Это самое интересное! Кофе полностью растворился в новой враждебной среде и изменили ее — превратили кипяток в ароматный напиток. Есть особые люди, которые изменяют сами обстоятельства и превращают их в нечто новое и прекрасное, извлекая пользу и знания из ситуации...

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### Сводные результаты исследования ситуативной тревожности у старшекласников

Таблица 4.1 – Результаты исследования ситуативной тревожности у старшекласников по методике «Шкала тревожности» О. Кондаша

Код испытуемого	Балл	Уровень тревожности
	12	Чрезмерно спокойный уровень
	20	Чрезмерно спокойный уровень
	17	Чрезмерно спокойный уровень
	30	Норма
	20	Чрезмерно спокойный уровень
	35	Норма
	20	Чрезмерно спокойный уровень
	41	Норма
	20	Чрезмерно спокойный уровень
	40	Норма
	17	Чрезмерно спокойный уровень
	42	Норма
	20	Чрезмерно спокойный уровень
	30	Норма
	28	Норма
	50	Несколько повышенный уровень
	25	Норма
	52	Высокий
	25	Норма
	28	Норма

Итого:

Чрезмерно спокойный уровень тревожности – 40 % (8 человек).

Уровень тревожности – норма – 40 % (8 человек).

Несколько повышенный уровень тревожности – 50 % (10 человека).

Высокий уровень тревожности – 10 % (2 человека).

Таблица 4.2 – Результаты исследования тревожности у старшеклассников по методике оценки тревожности Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина

Код испытуемого	Балл	Уровень тревожности
	24	Средний уровень
	33	Средний уровень
	12	Низкий уровень
	33	Средний уровень
	19	Низкий уровень
	30	Средний уровень
	44	Средний уровень
	33	Средний уровень
	19	Низкий уровень
	14	Низкий уровень
	20	Низкий уровень
	22	Низкий уровень
	25	Низкий уровень
	35	Средний уровень
	33	Средний уровень
	18	Низкий уровень
	20	Низкий уровень
	20	Низкий уровень
	19	Низкий уровень
	18	Низкий уровень

Итого:

Низкий уровень тревожности имеют 40 % (8 человека).

Средний уровень тревожности у 60 % (12 человек).

Таблица 4.3 – Результаты исследования тревожности у старшекласников по методике измерения уровня тревожности Дж. Тейлора

Код испытуемого	Балл	Уровень тревожности
	17	Низкий уровень
	16	Низкий уровень
	22	Низкий уровень
	18	Низкий уровень
	30	Средний уровень
	15	Низкий уровень
	25	Средний уровень
	15	Низкий уровень
	20	Низкий уровень
	25	Средний уровень
	20	Низкий уровень
	33	Средний уровень
	30	Средний уровень
	19	Низкий уровень
	25	Средний уровень
	19	Низкий уровень
	45	Высокий уровень
	33	Средний уровень
	40	Высокий уровень
	47	Высокий уровень

Итого:

Низкий уровень тревожности имеют 35 % (7 человек).

Средний уровень тревожности у 50 % (10 человек).

Высокий уровень тревожности имеют 15 % (3 человека).

Таблица 4.4 – Расчёт Т-критерия Ф.Вилкоксона по результатам диагностики  
(Ч.Д.Спилбергера - Ю. Д. Ханина)

№	Уровень тревожности «до» программы	Уровень тревожности «после» программы	Сдвиг (после-до)	Абсолютное значение сдвига	Ранг
1	37	24	-13	13	4
2	20	33	13	13	4
3	36	12	-24	24	14
4	18	33	15	15	8,5
5	35	19	-16	16	11
6	15	30	15	15	8,5
7	33	44	11	11	2
8	19	33	14	14	6
9	38	19	-19	19	12,5
10	39	14	-25	25	15,5
11	20	20	0	0	
12	41	22	-19	19	12,5
13	40	25	-15	15	8,5
14	22	35	13	13	4
15	31	33	2	2	1
16	33	18	-15	15	8,5
17	45	20	-25	25	15,5
18	50	20	-30	30	18
19	45	19	-26	26	17
20	50	18	-32	32	19
$\sum(Ri)э$					190

Сумма по столбцу рангов равна  $\sum=190$

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+19)19}{2} = 190$$

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

$$T = \sum Rt = 4 + 8.5 + 8.5 + 2 + 6 + 4 + 1 = 34$$

Критические значения для Т-критерия Вилкоксона для n=20:

$$T_{кр} = 37 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 53 \quad (p \leq 0.05)$$

Тэмп. < Ткр., принимаем Н1, интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня конфликтности подростков превосходит интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня.

Зона значимости в данном случае простирается влево.

В данном случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости:

$$T_{эмп} < T_{кр}(0,01).$$

Гипотеза Н1 принимается.