



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у
старших подростков**

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Психологическое консультирование»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

64,49 % авторского текста
Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
« 2 » сентября 2025 г.
и.о. зав. кафедрой ТиПП
Батенова Батенова Ю.В.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-522-227-5-2
Шпехт Регина Викторовна

Научный руководитель:

к.п.н., доцент кафедры ТиПП
Апушкина Ксения Николаевна

Челябинск
2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ.....	8
1.1 Феномен ситуативной тревожности в психолого-педагогической литературе	8
1.2 Особенности ситуативной тревожности у старших подростков	16
1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших подростков.....	23
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ.....	32
2.1 Этапы, методы, методики исследования	32
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента	39
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ.....	46
3.1 Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших подростков.....	46
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования	55
3.3 Рекомендации родителям, учителям и педагогам-психологам по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших подростков	64
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	73
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	76
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики ситуативной тревожности старших подростков.....	91

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования ситуативной тревожности старших подростков.....	95
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших подростков	98
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования ситуативной тревожности старших подростков после реализации программы.....	115

ВВЕДЕНИЕ

С каждым годом феномен тревожности становится все моложе. Сейчас наиболее остро он проявляется на подростковом этапе. На старших подростков наваливается огромное количество кардинальных изменений в жизни, к которым может оказаться не готов даже взрослый человек. Сначала подросткам предстоит сдать общий государственный экзамен, затем выбрать профессию и принять решение, где учиться дальше, после сменить коллектив, адаптироваться к нему, снова готовиться к экзаменам и сдавать их.

Этот период никому не дается легко. Ситуации меняются одна за другой, требования постоянно растут, а зона ответственности увеличивается. Это, в свою очередь, может не просто вызывать ситуативную тревожность, но и закрепить ее, как следствие – нарушить психологическое и физическое здоровье, т.е. усугубить жизненную ситуацию [17, с. 246].

Существует множество взглядов на феномен тревоги и тревожности, так, в свое время изучением данной проблемы занимались многие известные ученые. А. Фрейд [70], З. Фрейд [71], К. Хорни [73] рассматривали тревожность с точки зрения психоанализа и неофрейдизма, А.М. Прихожан [68] занималась изучением данной темы в рамках возрастной психологии, а Р. Мэй [43] – в аспекте экзистенциальной психологии.

Безусловно, тревожность присуща каждому человеку. На определённом уровне она жизненно необходима, ведь на ней базируется инстинкт самосохранения, а также возможность адаптироваться к изменившимся условиям среды. Однако бывают ситуации, в которых уровень тревожности резко возрастает, что мешает эффективной деятельности и успешному преодолению препятствий, например, адаптация

учащихся старших классов к новому коллективу и сдаче государственных экзаменов [5, с. 186].

Проблема ситуативной тревожности старших подростков является актуальной, так как исследования последних лет позволяют утверждать, что с каждым годом тревожность охватывает все большее количество учащихся этого возраста. Это значит, что существует необходимость не только основательного изучения темы, но и создания рабочей программы по коррекции данного феномена.

С учетом всего вышеизложенного была сформулирована тема данного исследования: «Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у старших подростков».

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших подростков.

Объект изучения: ситуативная тревожность старших подростков.

Предмет: психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности старших подростков.

Гипотеза: предполагаем, что уровень ситуативной тревожности у старших подростков изменится если:

1. Разработать и реализовать модель психолого-педагогической коррекции, состоящей из теоретического, диагностического, коррекционно-развивающего и аналитического блоков.
2. Разработать и провести программу психолого-педагогической коррекции.

Для достижения представленной цели необходимо выполнить ряд следующих задач:

1. Изучить феномен ситуативной тревожности в психолого-педагогической литературе.
2. Определить особенности ситуативной тревожности у старших подростков.

3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших подростков.
4. Описать этапы, методы, методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.
6. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших подростков.
7. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.
8. Составить рекомендации родителям и педагогам по коррекции уровня ситуативной тревожности у старших подростков.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические: целеполагание, анализ, обобщение, синтез, моделирование.
2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование.
3. Психодиагностические: методика «Шкала тревожности» О. Кондаша, тест-методика Ч.Д. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина, анкета Э. Ховарда «Подверженность стрессу».
4. Методы математической обработки данных: Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 50 г. Челябинска» учащиеся 10 и 11 классов в количестве 20 и 10 человек соответственно.

Апробация результатов исследования:

1. Результаты исследования обсуждались на ежегодной студенческой научно-практической конференции ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ» (Челябинск, 2023 г., 2024 г.).
2. По теме квалификационной работы опубликована статья: Шпехт Р. В. Исследование взаимосвязи самооценки и уровня ситуативной

тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ /
Е. В. Барышникова, Р. В. Шпехт // Научные исследования 2024 : актуальные
теории и концепции : сб. мат-лов XLIX-ой Междунар. оч.-заоч. науч.-практ.
конф. В 3 т. Т. 1. – Москва : Издательство НИЦ «Империя», 2024. – С. 141–
142. – ISBN 978-5-6051555-4-6.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

1.1 Феномен ситуативной тревожности в психолого-педагогической литературе

Существуют два схожих понятия, которые часто упоминаются как синонимы, но не являются таковыми – это тревога и тревожность.

Тревога – это эпизодическая реакция нашего организма на известную, несуществующую в данный момент, но возможную опасность.

Тревога действует как сигнальная система в потенциально опасных местах, например, человек испытывает тревогу, подходя к перекрестку, так как знает, что водитель проезжающей мимо машины теоретически может не справиться с управлением, не успеть остановиться, не заметить пешехода и нанести ущерб здоровью, однако на деле на перекрестке может и вовсе не быть ни одной машины.

Тревога носит характер неопределенности и безобъектности, однако если у тревоги появляется объект, то она переходит в страх. Страх пережитый однажды, в свою очередь, может порождать тревогу в дальнейшем в подобных ситуациях. Как мы видим, страх и тревога связаны между собой и имеют как прямую, так и обратную связь [34, с. 72].

Тревожность разные ученые рассматривали отличным друг от друга образом. В разное время она рассматривалась как:

1. Эмоция.
2. Эмоциональное состояние.
3. Индивидуальная психологическая особенность.
4. Устойчивая личностная черта.
5. Процесс.
6. Психологическая реакция на страх [2, с. 176].

Первым попытался объяснить природу тревожности З. Фрейд. Состояние, схожее с современным состоянием под названием тревожность, было описано Фрейдом в процессе изучения «травматического невроза» как боязнь. При этом термины: боязнь, испуг и страх, по мнению психоаналитика, имеют абсолютно разные значения, так: боязнь – это ожидание неизвестной опасности и подготовка к ней; страх требует конкретного объекта; а испуг – эффекта неожиданности, то есть ситуации, к которой человек не был подготовлен [71, с. 73].

Еще одним родоначальником термина тревожность стал термин «базальная тревога» введённый К. Хорни. Она считала, что феномен «базальной тревоги» зарождается еще в раннем детстве, когда дети окружены подавляющими, неустойчивыми и безразличными взрослыми, в результате чего ребёнок считает себя уязвимым, а весь мир вокруг – угрожающим, а также когда ребёнок не чувствует родительской любви и поддержки [73, с. 10].

Э. Фромм считал, что основной источник формирования тревожности с раннего детства – это отчуждение. Он писал о том, что человек, отделенный от всех остальных является беспомощным, и, как следствие, окружающий мир может прогнать под себя человека, лишённого способности сопротивляться. Отсутствие любви со стороны значимых взрослых усугубляет положение отчужденности [72, с. 16].

Тревожность как социальная форма реагирования включает в себя два неразрывно связанных между собой компонента: страх, который носит инстинктивный характер и дополняется другими эмоциями, чаще всего гневом, виной, стыдом и интересом и тревогу.

О.В. Ельцова в процессе изучения научных трудов выдающихся ученых, в том числе работ А.М. Прихожан, пришла к выводу, что наиболее устоявшимися и при этом современными являются следующие определения терминов «тревоги» и «страха»: «страх – это реакция на конкретную, реальную, определённую опасность, а тревога – переживание

неопределённой, смутной, безобъектной угрозы, преимущественно воображаемого характера» [21, с. 90].

«Тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием неизвестной грозящей опасности» [46, с. 16].

В психологической практике различают два вида тревожности: личностная и ситуативная.

Личностная тревожность – это устойчивое состояние, которое характеризуется склонностью человека воспринимать большой круг ситуаций как опасность для своего внутреннего мира. Это готовность (установка) человека к переживанию страха и волнений по поводу широкого круга субъективно значимых явлений. Личностная тревожность представляет собой базовую черту личности, которая формируется и закрепляется в раннем детстве [76, с. 526].

Она проявляется в типичной ситуационно устойчивой (т.е. возникающей независимо от конкретной социальной обстановки) реакции человека – состоянии повышенного беспокойства – на угрожающую его личности ситуацию или кажущуюся таковой [29, с. 95].

Ситуативная тревожность – эмоциональное состояние, характеризующиеся напряжением, беспокойством, предчувствием опасности или возможной угрозы. Это показатель интенсивности переживаний, которые возникают по отношению к типичным событиям. Она может проявляться у разных людей в самых различных ситуациях, причем в одних она выступает отчетливо, а в других не проявляется вовсе. Например, есть люди, которые обнаруживают специфическую тревожность – повышенное состояние беспокойства на экзаменах, в других случаях жизни они ведут себя более уверенно и смело. Встречаются некоторые юноши, у которых особое беспокойство порождает ситуация общения с лицами противоположного пола. Есть такие люди, которым с трудом даются разговоры по телефону. Кроме того, в настоящее время многие люди

впадают в тревожные состояния, когда видят «спам-рассылки» которые часто имеют манипулятивный характер и присылаются без согласия конкретного человека, так как не сразу понимают, что электронное письмо носит «рекламный» характер и не всегда содержит правдивую информацию [82].

Первоначально у человека возникает только ситуативная тревожность, которая позже при неоднократном повторении в неблагоприятных условиях может перерасти в личностную [59, с. 177].

Ситуативную тревожность мы можем разделить еще на два вида:

1. Адекватная.
2. Неадекватная.

Адекватная ситуативная тревожность проявляется в процессе воздействия негативных факторов, например, в момент аварии, сдачи экзамена или выхода на сцену и заканчивает свое влияние по окончании воздействия этого фактора завершение доклада или получение результатов работы. Сюда можно отнести средний уровень тревожности и небольшие отклонения от него.

Неадекватная ситуативная тревожность проявляется без воздействия негативных факторов, примером может послужить ситуация, в которой человек собирается поехать в кинотеатр, при этом беспокоится о том, что он может попасть в аварию, если сам сядет за руль. К данному виду тревожности относится высокий и низкий (чрезмерное спокойствие) уровни ситуативной тревожности [77, с. 525].

Тревожность может проявлять себя по-разному. Некоторые люди могут не распознать симптомы тревожности и принять их за начало болезни, т.к. они могут перетекать из психологических в физические. Ранее упоминалось о том, что ситуативная тревожность может переходить в личностную и становиться постоянной. В случае перехода одного вида тревожности в другой симптомы могут закрепиться и перейти в

хроническую форму на физическом уровне, а позже повлечь за собой и психосоматические заболевания.

В попытках скрыть свои переживания люди стараются не проявлять симптомов тревожности, однако любое эмоциональное состояние должно быть проявлено в той или иной степени, т.к. эмоция, которая не может быть выражена, преобразуется в соматический симптом, который можно назвать своего рода компромиссом между желанием проявиться и страхом последствий. Соматический симптом является проявлением симптомов тревожности на физическом уровне и сопутствует развитию психосоматических заболеваний [79, с. 330].

Психологические проявления тревожности:

1. Ухудшение памяти и концентрации.
2. Растерянность.
3. Навязчивые мысли о страшных объектах, ситуациях.
4. Жесткая самокритика.
5. Приступы агрессии.
6. Панические атаки.
7. Слезливость.
8. Суетливость.

Физические проявления тревожности:

1. Затруднённое дыхание.
2. Головная боль.
3. Головокружение.
4. Дрожь.
5. Общая слабость.
6. Тошнота.
7. Боли в желудке.
8. Онемение конечностей.

Д.Д. Шевченко в работах З. Фрейда выделил следующие психосоматические заболевания на фоне тревожного расстройства [79, с. 331]:

1. Спазмы.
2. Диарея.
3. Анорексия.
4. Нервная булимия.

Тревожность свойственна каждому человеку, однако далеко не у всех людей проявляются её признаки, и уж тем более психосоматические заболевания на её фоне. Тревожность оказывает негативное влияние на психологическое и физическое здоровье человека, только если её уровень в течение долгого времени является завышенным. У каждого человека в разные периоды жизни может быть разный уровень тревожности.

В большинстве психологических исследований феномен тревожности разделяют на несколько уровней. Количество уровней может различаться в зависимости от выбранной методики исследования от 3 до 5.

Так, например, Д.Д. Еримин и Е.А. Винарчик проводили исследование уровня тревожности по «Шкале тревожности» Дж. Тейлора, адаптированной Т.А. Немчиным, в которой выделяется 5 уровней тревожности [22, с. 93]:

1. Низкий.
2. Средний с тенденцией к низкому.
3. Средний с тенденцией к высокому.
4. Высокий.
5. Очень высокий.

М.В. Манакова в исследовании уровня тревожности, как и большинство других исследователей, использовала методику «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности» Ч.Д. Спилбергера и Ю.Н. Ханина, которая разделяет тревожность на три уровня [37, с. 325]:

1. Низкий.

2. Средний (умеренный).
3. Высокий.

Все вариации разделения тревожности на конкретные уровни можно свести к варианту оценки уровней по шкале Ч.Д. Спилбергера, так как низкий, средний и высокий уровень в любом случае присутствует во всех методиках оценки тревожности.

Высокий уровень характеризуется напряженностью, сильной возбудимостью и частым беспокойством. Личность с высоким уровнем тревожности воспринимает окружающий мир враждебно, т.к. считает его несущим в себе постоянную потенциальную угрозу. Тревожность на данном уровне мешает человеку нормально адаптироваться в среде, вызывает функциональные сдвиги в системе организма, мешает контролю эмоций и поведения, из-за чего у людей нарушается коммуникативная сфера, снижаются шансы на достижение успеха [44, с. 350].

Средний уровень считается нормой, может не критично отклоняться в сторону высокой или низкой тревожности. На данном уровне люди хорошо адаптируются в изменяющейся среде, легко владеют ситуацией, они мобильны, общительны, целеустремлены и стрессоустойчивы. Такую тревожность называют «полезной тревожностью».

Низкий уровень тревожности может характеризовать, с одной стороны, депрессивное состояние, низкий уровень мотивации, что может свидетельствовать о необходимости осознания реальных мотивов собственной деятельности и повышения чувства ответственности. С другой стороны, может быть показателем уверенности в себе, психологической выносливости, не склонности к нервозности, низкой подверженности стрессам. В некоторых случаях свидетельствует о вытеснении высокой тревоги, с целью показать себя лучше, чем есть на самом деле.

Важным фактором, повышающим уровень тревожности, является стресс. Стресс – один из важных адаптивных элементов, возникает как реакция на новые, чаще всего неприятные обстоятельства. Он может

проявится в любой ситуации, к которой человек не был подготовлен: конфликт в команде, неясные объяснения чего-то важного, поток быстроменяющихся задач, критика или подавление личности. Каждый человек в силу особенностей эмоциональной сферы подвергается стрессу по-разному. Чем менее стрессоустойчив человек, тем сильнее возрастает уровень тревожности [81, с. 157].

«Ситуативная тревожность характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичным по времени» [56, с. 379].

Уровень стрессоустойчивости демонстрирует способность противостоять трудностям, показывает возможности личности преодолевать эмоциональный фактор и действовать согласно логике.

На основании всего вышеуказанного мы можем сделать следующий вывод: тревожность, присущая каждому человеку, – это многокомпонентный психологический феномен, в составе которого ведущую роль играет тревога и эмоция страха, проявляющийся как реакция на стрессовые ситуации. В современной психологии выделяют два основных вида тревожности: ситуативная и личностная, и три уровня тревожности: низкий, умеренный (может отклоняться) и высокий. Личностная тревожность – это состояние тревоги, в котором человек находится всегда. Ситуативная тревожность – это чувство беспокойства, возникающее в качестве реакции на стрессовую ситуацию.

На уровень ситуативной тревожности могут влиять различные как негативные, так и позитивные факторы, при этом чем ниже у людей уровень стрессоустойчивости, тем сильнее влияние негативных факторов и, как следствие, выше уровень тревожности, из-за чего чаще происходит проявление психологических и физических симптомов.

1.2 Особенности ситуативной тревожности у старших подростков

Оканчивая 9 класс, ученики вступают в старший подростковый возраст, который в разных источниках могут выделять как возраст ранней юности или старший школьный возраст. Этот период не всегда признавался особым этапом развития личности. Однако сейчас он считается важным и переломным, ведь ученики оканчивают одну ступень образования, проходят тяжелейшую проверку знаний и выбирают свой дальнейший путь [77, с. 361].

Старший подростковый возраст занимает промежуточное положение между юностью и подростковым возрастом, поэтому он сохраняет некоторую специфику подросткового этапа, например, право на автономию от взрослых, которая обусловлена не столько желанием не зависеть от взрослых, сколько научиться ориентироваться в их мире [63, с. 138].

Этот период можно назвать судьбоносным, причем цена ошибки в этом возрасте – это не двойка, а чаще всего в пустую потраченное время. Основными задачами этого периода являются: личностное развитие, обретение чувства личностной идентичности и профессиональное самоопределение. Юношам и девушкам приходится принимать первые важные решения и выстраивать дальнейшие жизненные планы на основе тех целей, к которым они стремятся [54, с. 188].

Ситуативная тревожность, также известная как реактивная, – это эмоциональное состояние, возникающее как реакция на стрессовую ситуацию, обычно характеризуется беспокойством, напряжением и нервозностью [52, с. 27].

Школа, колледж, техникум или любое другое учебное заведение, где продолжают свое обучение старшие подростки, – это места повышенной тревожности. Однако именно в школе тревожность в этот период намного выше, чем в других заведениях, ведь кроме смены коллектива, предстоит готовиться и сдавать единый государственный экзамен. Тогда как,

например, в колледже студенты будут сдавать государственный экзамен, уже будучи юношами. Поэтому проявление тревожности на фоне обучения в школе, подготовки к экзаменам и контрольным, а также взаимоотношений со сверстниками носит отдельное название – школьной тревожности.

Школьная тревожность возникает на фоне волнения из-за: возможности отрицательной оценки со стороны учителя или сверстников; ожидания плохого отношения к себе или резкой перемены отношений с коллективом; неуверенности в правильности ответов, поведения и решений; регулярно повторяющихся экзаменационно-оценочных ситуаций; высоких требований со стороны родителей, которые часто поддерживают ситуацию тревоги, т.к. считают, что тревожный ребёнок более удобен: не пропускает занятия, исправно делает домашние задания и ведёт себя подобающе правилам поведения в школе [64, с. 89].

На каждом этапе обучения уровень ситуативной тревожности изменяется, так считается, что наиболее высокий уровень тревожности испытывают первоклассники, так как их жизненный уклад резко меняется, затем уровень тревожности снижается на фоне постоянства среды [50, с. 207].

Далее, к пятому классу вновь наступает переломный момент, требования повышаются, что вызывает резкий скачек уровня тревожности. С шестого по восьмой класс тревожность начинает возникать на фоне кризиса подросткового возраста [62, с. 111].

Ситуативная тревожность старшеклассников несколько отличается от тревожности в период подросткового возраста. У старшеклассников выравнивается общий эмоциональный фон и снижается общая возбудимость, которая является завышенной в подростковый период, конечно, конфликтные реакции могут прослеживаться и в этот период, но они становятся редкими. В основном тревожность в старших классах начинает повышаться в период подготовки к итоговым экзаменам [11, с. 37].

Особенности проявления тревожности у старших школьников непосредственно связаны с возрастными особенностями. Учебно-профессиональная деятельность становится ведущей, старшеклассник стоит перед выбором дальнейшего жизненного пути, на что оказывает большое влияние полученные за экзамены баллы. Именно поэтому тревожность в период подготовки и ситуации экзамена резко возрастает.

Проверка компетентности в той или иной сфере – всегда большой стресс. Во время подготовки к экзамену будущие выпускники испытывают колоссальные перегрузки: умственные и эмоциональные, чрезмерное напряжение из-за желания быть готовым ко всему и проявления перфекционизма приводит к стрессу, который может стать хроническим. Стресс – к тревоге, так как период подготовки длится далеко не один день. Часто из-за этих перегрузок происходят эмоциональные срывы, психосоматические заболевания, появляется стремление уйти от реальности, а при неблагоприятных условиях последствия могут быть критическими для жизни школьников [57, с. 369].

Ситуативная тревожность у старшеклассников проявляется следующим образом:

1. Аддиктивное поведение.
2. Психосоматические заболевания.
3. Эмоциональные срывы.
4. Рассеянность.
5. Агрессия.
6. Тревожно-боязливое возбуждение – потребность двигательной разрядки.
7. Психические нарушения – неврозы.
8. Хроническая усталость, сонливость.
9. Чрезмерное спокойствие, нечувствительность и невосприимчивость.
10. Суицидальное поведение.

Проявление этих и подобных симптомов тревожности у старшеклассников в период подготовки к единому государственному экзамену психологи называют «синдромом ожидания ЕГЭ» от которого не застрахован ни один школьник [41, с. 214].

Более подробно следует разобрать суицидальное поведение и тревожно-боязливое возбуждение. Начать следует с того, что далеко не в каждом одиннадцатом и уж тем более десятом или девятом классе есть ученики, которые подвержены подобному проявлению тревожности, однако каждый год мы так или иначе сталкиваемся с информацией о самоубийстве учеников на фоне подготовки и сдачи экзаменов. Так как существует риск подобной ситуации, измерение уровня тревожности считается обязательным условием работы психолога со старшеклассниками во избежание печальных последствий. Исследования в области суицидального поведения старшеклассников в период подготовки к экзаменам показывают, что возможность такого поведения присутствует именно в выпускных классах и является незначительной, однако профилактическая работа проводится с учениками даже в случае незначительных показателей [40, с. 53-54].

Тревожно-боязливое возбуждение – это потребность в двигательной разрядке и панический поиск помощи. Для данного проявления тревожности характерны: дезорганизация поведения, вызванная тревогой, бесцельная деятельность или активность. Человек в состоянии тревожно-боязливого возбуждения может передвигаться туда-сюда без какой-либо цели. Данное состояние состоит из шести уровней: ощущение напряжения, триггерная ситуация, тревога, страх, ощущение неотвратимости надвигающейся катастрофы и собственно само тревожно-боязливое возбуждение [32, с. 650].

Также одним из формирующих факторов тревожности у старшеклассников является существенное и постоянное повышение уровня тревожности. На более ранних возрастных этапах, особенно в подростковом

возрасте, ситуативная тревожность может перейти в хроническую форму, то есть стать ситуативно-устойчивой тревожностью. Ситуативно-устойчивая тревожность подразумевает под собой индивидуальную черту личности, которая влияет на восприятие большинства ситуаций в качестве угрожающих, пугающих и опасных. При столкновении с раздражителями, способными вызвать устойчивую тревожность, может возникнуть непредсказуемая реакция [53, с. 278].

Уровень тревожности влияет на развитие личности и её характер. Если тревожность постоянно присутствовала на предыдущих возрастных этапах, то в период юности у человека тревожность закрепляется и становится частью типа личности [15, с. 134].

Нам известны следующие типы личностей:

1. Гипертимный.
2. Гипотимный.
3. Эмотивный.
4. Тревожно-мнительный.
5. Педантичный.
6. Демонстративный.
7. Шизоидный.

Из-за долгого воздействия ситуативной тревожности у человека формируется тревожно-мнительный тип личности, в котором тревога и страх являются ведущими эмоциями [7, с. 87].

Старшеклассники с тревожно-мнительным типом личности часто заранее отказываются от какой-либо деятельности, если она кажется им трудной или непонятной, тяжело принимают решения, имеют низкую самооценку, по причине чего занижают оценку собственных результатов без объективных причин. Они могут долго и тщательно изучать материал, сдавать все задания в срок, ответственно подходить к любой работе, но не могут получить оценку, действительно соответствующую их уровню, потому что боятся продемонстрировать усвоенные знания.

Психологические особенности старшеклассников с тревожно-мнительным типом личности:

1. Низкая стрессоустойчивость.
2. Неадекватная самооценка.
3. Маленький круг общения, иногда ограничивающийся только семьей.
4. Склонность приписывать людям негативное мышление.
5. Виктимность в школьном коллективе.
6. Не конфликтность.
7. Аутоагрессия.
8. Пунктуальность.
9. Страх неудачи или высокая мотивация [7, с. 88].

Отличительной чертой ситуативной тревожности у старшеклассников является ее дуальность:

С одной стороны, тревожность мешает старшекласснику сосредоточиться, он может упускать какие-то важные моменты либо может поторопиться и допустить ошибку. Чем выше становится уровень тревожности, тем больше проблем появляется. Всё начинается с лёгких симптомов, которые мы описывали ранее, затем переходит в более серьёзные, вплоть до психосоматических заболеваний. В итоге одна мысль о предстоящем экзамене или контрольной может вызывать плохое самочувствие: повышенное давление, тошнота, рвота, диарея и другое. Причем плохое самочувствие может длиться от нескольких часов до нескольких дней.

С другой стороны, тревожность, как нам известно, присущая всем без исключения, может быть помощником. Тревожность связана с такими особенностями личности, как принципиальность, добросовестность, работоспособность и другими. Конечно, работает она не как «путь к достижению успеха» а скорее, как «желание избежать неуспеха». Таким образом, будущие выпускники, тревожась о своем дальнейшем пути, более

усердно работают в каком-то определенном направлении, чтобы избежать «провала» в этой сфере, они перепроверяют несколько раз решения и внимательно перечитывают задания [61, с. 50].

То есть от уровня тревожности зависит, будет ли она являться помощником в достижении цели или усугубит и без того сложную для школьников ситуацию.

Кроме того, что ситуативная тревожность носит достаточно двойственный характер, она по-разному влияет на юношей и девушек. Так, у девушек уровень ситуативной тревожности выше, чем у юношей [74, с. 78].

Если в начальной школе более тревожными являются мальчики у них часто завышена как ситуативная, так и личностная тревожность, то к пятому классу уровень тревожности выравнивается на гендерном уровне. Но как только школьники подступают к порогу старших классов, уровень тревожности у девушек становится несколько выше, чем у юношей. Это связано с тем, что в юношеском возрасте у девушек становится больше страхов, чем у юношей. Как правило, юноши тревожатся на фоне страхов, связанных с физической расправой: драки с другими юношами, необходимость постоять за себя на улице, возможность заступиться за другого и другое. В то время как девушки тревожатся не только из-за возможной угрозы физического насилия, но и из-за общения с другими юношами и девушками, внешнего несовершенства, заниженной самооценки и т.д.

При этом и те, и другие испытывают страх неизвестности, ведь в дальнейшем их жизнь даст крутой поворот, и нужно будет вновь адаптироваться к новой среде.

Еще одним важным фактором в период подготовки к единому государственному экзамену является психологическая готовность к нему. Психологическая готовность – это состояние эмоциональной стабильности и отсутствие повышенного уровня тревожности, устойчивая концентрация

сил личности, направленных на определенные цели, что необходимо учащимся на любом экзамене [38, с. 57].

Ситуативная тревожность старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ проявляется как беспокойство, связанное с процедурой проведения экзамена, так как она не типична знаниями по предмету и предчувствием неблагоприятной обстановки. В это время как психологическая подготовка или психологическая готовность к ЕГЭ включает в себя три компонента: процессуальная готовность, предметная готовность и эмоциональный компонент и позволяет снижать уровень ситуативной тревожности, не допуская его повышения [45 с. 81].

Итак, ситуативная тревожность у старшеклассников – это чувство беспокойства, возникающее в качестве реакции на стрессовую ситуацию в школе, а именно ситуацию подготовки к проверке знаний (контрольной или экзамену). Особенности ситуативной тревожности в этот период заключаются в: двойственности её характера, так как она может и помочь, и помешать в зависимости от: уровня интенсивности, возрастных особенностей, наличия гендерной предрасположенности, возможности вызывать множество негативных последствий вплоть до критических, переходя в устойчивую форму при неблагоприятных условиях. Так как ситуативная тревожность не является чертой личности, она поддается мерам психолого-педагогической коррекции.

1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших подростков

Для того чтобы эффективно реализовать психолого-педагогическую программу коррекции ситуативной тревожности у старших подростков, необходимо составить модель. Моделирование позволит систематизировать полученную в ходе исследования информацию, что необходимо для

построения плана работы по психолого-педагогической коррекции и прогноза результатов.

Модель – это система, представленная мысленно или материально реализованная, созданная для изучения социально-психологических процессов и состояний, которая позволяет в краткой форме описать большое количество данных и в последствии спрогнозировать возможные изменения изучаемых процессов и состояний [12, с. 43].

Моделирование – это метод реализации психолого-педагогического исследования на модели, где модель выступает средством воспроизведения изучаемого явления с сохранением его природы и отличается от оригинала размером и скоростью течения этого явления [42, с. 12].

Следовательно, моделирование психолого-педагогической коррекции позволит формально проверить работоспособность моделей психологических процессов и спрогнозировать развитие возможных психических явлений.

Коррекция – это вид психологической помощи, направленный на формирование необходимых психологических качеств или исправление особенностей психологического развития человека, которые осложняют процесс адаптации к изменяющимся жизненным условиям.

Психолого-педагогическая коррекция – это система совместной профессиональной помощи педагогов, психологов и родителей, включающая подростка в психолого-педагогическую работу с целью исправления нарушений психологических механизмов развития личности. Опорой для данного вида работы выступают знания возрастных, социокультурных и индивидуальных норм развития. Также коррекционная работа является комплексной и проводится не только в условиях образовательного учреждения, но и за его пределами: в семье или в случае крайней необходимости в медицинском учреждении [80, с. 5].

Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у старших подростков – это процесс, направленный на помощь

старшеклассникам в преодолении тревожности, вызванной конкретными ситуациями или проблемами [65, с. 380].

Для создания модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших подростков необходимо исходить из свойств системности исследуемого явления. Так как основой любой программы является цель, то алгоритм построения целевой программы необходимо начать с конкретизации главной цели при помощи метода целеполагания.

Целеполагание – это процесс организации работы путем определения целей и задач (подцелей), которые должны быть достигнуты в процессе работы [75, с. 19-20].

Метод целеполагания поможет построить «дерево целей» для наглядного представления целевых элементов системы, из которых состоит модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших подростков.

«Дерево целей» – визуально представленный инструмент, структурирующий цели работы для определения наиболее эффективного пути достижения основной цели, имеющий иерархическую структуру, в которой каждый нижестоящий уровень обеспечивает достижение вышестоящей цели [9, с. 11].

«Дерево целей» имеет алгоритм составления и включает этапы:

1. Постановка генеральной цели.
2. Дифференциация общей цели на подцели 1-го уровня.
3. Дифференциация подцелей 1-го уровня на подцели 2-го уровня.
4. Дифференциация подцелей 2-го уровня на подцели 3-го уровня.

«Дерево целей» психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших подростков графически представлено на рисунке 1.



Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших подростков

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших подростков.

1. Теоретически изучить проблему психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших подростков.

1.1. Изучить понятие ситуативной тревожности в психолого-педагогической литературе.

1.1.1. Проанализировать подходы ученых к пониманию проблемы ситуативной тревожности.

1.1.2. Рассмотреть виды тревожности.

1.1.3. Рассмотреть основные причины возникновения повышенного уровня ситуативной тревожности.

1.2. Выявить особенности проявления ситуативной тревожности в старшем подростковом возрасте.

1.2.1. Раскрыть возрастные особенности развития личности старших подростков.

1.2.2. Определить основные формы и причины проявления ситуативной тревожности в старшем подростковом возрасте.

1.2.3. Описать механизм закрепления тревожности в свойство личности.

1.3. Обосновать модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших подростков.

1.3.1. Разработать «дерево целей» психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших подростков.

1.3.2. Разработать модель исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших подростков.

1.3.3. Определить основные принципы построения психолого-педагогической коррекционной программы.

2. Провести констатирующее исследование ситуативной тревожности у старших подростков.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.

2.1.1. Охарактеризовать этапы исследования.

2.1.2. Определить методы исследования.

2.1.3. Подобрать методики исследования.

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

2.2.1. Определить и охарактеризовать базу и выборку исследования.

2.2.2. Провести констатирующий эксперимент.

2.2.3. Провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших подростков.

3.1. Разработать программу психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших подростков.

3.1.1. Определить цели, задачи и этапы коррекционной работы.

3.1.2. Составить психолого-педагогическую программу коррекции ситуативной тревожности у старших подростков.

3.1.3. Реализовать психолого-педагогическую программу коррекции ситуативной тревожности у старших подростков.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших подростков.

3.2.1. Провести диагностическое исследование уровней ситуативной тревожности у старших подростков после реализации разработанной программы.

3.2.2. Проанализировать динамику результатов диагностики до и после проведения разработанной программы.

3.2.3. Проанализировать эффективность психолого-педагогической программы коррекции.

3.3. Составить практические рекомендации для родителей и педагогов-психологов по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших подростков.

3.3.1. Разработать рекомендации родителям.

3.3.2. Составить рекомендации педагогам.

Была составлена модель исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших подростков (рисунок 2).



Рисунок 2 – Модель исследования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших подростков

Таким образом, при помощи изученных методов научного исследования: моделирования и целеполагания удалось составить «дерево целей», которое помогла структурировать цели и наметить рабочий план. На основе составленного «дерева целей» была разработана модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших подростков, состоящая из четырех основных блоков: теоретического, диагностического, коррекционного и аналитического. В соответствии с

построенной моделью, конечный результат проделанной работы должен совпадать с генеральной целью.

Выводы по первой главе

Тревожность – это сложный психологический феномен, присущий каждому человеку, состоящий из двух основных компонентов: тревоги и страха, связанный с переживанием эмоционального дискомфорта и предчувствием угрожающей ситуации. Различают два основных вида тревожности: ситуативная – это состояние, возникающее как реакция на стрессовую ситуацию и личностная – это состояние тревоги, в котором человек находится всегда.

Ситуативная тревожность при постоянном воздействии неблагоприятных условий становится устойчивой и переходит в личностную тревожность. На уровень ситуативной тревожности, который может быть средним, низким или высоким, влияют различные внешние и внутренние факторы и особенности возрастного периода, в котором находится человек.

Старший подростковый возраст – это переход человека от подросткового возраста к юношескому, в этот период человек сталкивается с множеством стрессовых ситуаций, связанных с проверкой знаний, профориентацией и выбором дальнейшего жизненного и профессионального пути. Ситуативная тревожность старшеклассников имеет определённые отличия от предыдущих возрастных этапов. Тревожность повышается в период подготовки к экзаменам, причем у девушек она выше, чем у юношей. Тревожность, в зависимости от уровня может быть, как мотивацией и помощником в учебе и подготовке к экзаменам, так и обузой, которая в дополнение ко всему может привести к критическим последствиям. Так как ситуативная тревожность у старших подростков не является чертой личности, она поддается психолого-

педагогической коррекции, а значит, существует необходимость в создании коррекционной программы.

Для создания коррекционной программы необходимо было изучить научные методы целеполагания и моделирования. На основе изученного было составлено «дерево целей» в качестве наглядной структуры множества целей и задач (подцелей), которое поспособствовало созданию модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших подростков. В соответствии с построенной моделью предполагаемый результат: коррекция уровня ситуативной тревожности у старших подростков в ходе реализации разработанной программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших подростков совпадает с поставленной целью.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

2.1 Этапы, методы, методики исследования

Опытно-экспериментальное исследование проходило в три этапа:

1. Поисково-подготовительный этап.

На данном этапе была подобрана и изучена психолого-педагогическая, а также методическая литература для исследования ситуативной тревожности у старших подростков, сформулированы цель и гипотеза. Были подобраны методики, позволяющие оценить уровень ситуативной тревожности и подверженности стрессу у старших подростков с учетом их возрастных особенностей. А также был смоделирован процесс коррекции изучаемого феномена для проведения дальнейшего эксперимента.

2. Опытно-экспериментальный этап.

На данном этапе были выделены необходимые первичные сведения для проведения дальнейшего исследования и констатирующего эксперимента, а также была произведена обработка результатов, полученных в ходе эксперимента. Далее была разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших подростков, проведен формирующий эксперимент.

3. Контрольно-обобщающий этап.

На заключающем этапе были проведены анализ и обобщение всех полученных результатов, а также обработка данных повторной диагностики. На основе полученных данных подбирались и разрабатывались рекомендации по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших подростков для учителей, педагогов-психологов и родителей старшеклассников.

В исследовании были использованы следующие методы:

1. Теоретические методы: анализ психолого-педагогической и методической литературы по теме исследования, синтез и обобщение полученной информации, моделирование и целеполагание.
2. Эмпирические методы: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование.
3. Психодиагностические методы: тестирование по методикам: «Шкала тревожности» О. Кондаша и «Диагностика ситуативной и личностной тревожности» Ч.Д. Спилбергера (адаптация Ю.Л. Ханина), анкетирование по методике Э. Ховарда «Подверженность стрессу».
4. Методы статистической обработки результатов эксперимента: первичные методы – таблицы с набором данных и вторичные – Т-критерий Вилкоксона.

Характеристика методов и методик исследования:

Теоретические методы позволяют выявить: сущность явления, связи между различными фактами и подробно объяснить, что послужило причиной их возникновения. Они не способны повлиять на исследуемые явления или процессы, но позволяют обозначить скрытые закономерности, общие положения и значимые нюансы. Теоретические методы тесно связаны с изучением различной литературы [3, с. 145].

1.1 Анализ – один из важнейших теоретических методов (от греч. Analysis – разложение, расчленение). Этот метод исследования позволяет мысленно разделить целое психолого-педагогическое явление на части для познания «частей» как элементов сложного целого. Анализ позволяет отделить главное от второстепенного, свести сложное к простому, изучить структуру, классификацию, типологию и противоречивые тенденции процессов и явлений [4, с. 49].

1.2 Синтез – метод исследования, объединяющий друг с другом элементы, полученные в ходе анализа, в единое целое. Методы синтеза и анализа взаимосвязаны, в ходе исследования они постоянно пересекаются и

способны принимать разные формы в зависимости от цели исследования. В результате синтеза знания, приобретенные в ходе анализа, соединяются в единую систему [8, с. 40].

1.3 Обобщение – логический процесс перехода от единичного к целому позволяет выявить общие свойства и признаки предметов исследования. В результате этого процесса появляются новые обобщенные понятия или теории. Получение обобщенного знания означает более глубокое проникновение в сущность действительности [47, с. 68].

1.4 Моделирование – это замещение оригинального объекта абстрактным с сохранением его основных свойств, основными компонентами модели в процессе моделирования выступают понятия или описания. В психологии моделирование помогает создать модель психологического процесса или явления и наглядно посмотреть результаты его изменений в ходе научного исследования [55, с. 3].

1.5 Целеполагание – это процесс, базирующийся на рациональном и проектном мышлении, выступающий как синтез когнитивных, эмоциональных и поведенческих факторов, основанных на предыдущем опыте, который позволяет определить и построить цель для достижения образа желаемого будущего [30, с. 301].

2. Эмпирические методы основаны на чувственном восприятии явлений и процессов, а также на их измерении при помощи приборов или методик. Они подразумевают под собой наблюдение за реальным непосредственным взаимодействием субъекта исследования с объектом и последующим анализом, и описанием результатов. Эмпирические методы отличаются от теоретических исключением субъективной оценки настолько, насколько это возможно [33, с. 36].

2.1 Эксперимент – научно поставленный опыт, обеспечивающий научно-объективную и доказательную проверку правильности гипотезы, выдвинутой в начале исследования [60, с. 12].

2.2 Констатирующий эксперимент позволяет исследователю установить факт наличия причинно-следственной связи между явлениями и дает основание для прогнозирования развития изучаемых свойств или качеств [47, с. 103].

2.3 Формирующий эксперимент – это специфический вид эксперимента, использующийся только в сфере психологии, который носит психолого-педагогический характер и направлен на активное воздействие экспериментальной ситуации на испытуемого или группу испытуемых с целью психического или личностного развития человека [35, с. 20].

2.4 Тестирование – это метод, позволяющий исследователю диагностировать выраженность изучаемого свойства у испытуемых посредством выполнения стандартизированных заданий, связанных между собой особым образом. В результате тестирования исследователь получает характеристику, которая соотносима с установленными для данной категории испытуемых нормами [47, с. 89].

2.5 Анкетирование – метод получения информации, в котором в качестве средства сбора сведений используется специально оформленный перечень вопросов – анкета. Анкетирование используется тогда, когда необходимо получить обобщенное мнение по какому-либо вопросу и требует четких и точных ответов на предложенные вопросы [4, с. 89].

3. Психодиагностические методы относятся к специальным методам, которые предназначены для конкретного спектра практических задач и направлены на диагностику качеств и свойств личности. Психодиагностические методы делятся на две группы: методы высокого уровня формализации и мало формализованные, к первым относятся: тесты, опросники, проективные техники, ко вторым: наблюдение, анкетный опрос, беседа и интервью [36, с. 109].

4. Методами статистической обработки результатов эксперимента называются математические приемы, формулы, способы количественных расчетов, с помощью которых показатели, получаемые в ходе исследования,

можно обобщать, приводить в систему, выявляя скрытые в них закономерности. Методы статистической обработки данных делятся на первичные и вторичные [23, с. 220].

4.1 Первичными называются методы, с помощью которых можно получить показатели, непосредственно отражающие результаты проводимых в эксперименте измерений. Под первичными статистическими показателями имеются в виду показатели, которые применяются в самих психодиагностических методиках и являются итогом начальной статистической обработки результатов диагностики [39, с. 211].

4.2 Вторичными называют методы статистической обработки, с помощью которых на базе первичных данных выявляют скрытые в них статистические закономерности. К вторичным методам статистической обработки относят: корреляционный анализ, регрессионный анализ, факторный анализ, методы сравнения первичных данных двух или нескольких выборок. Метод парный критерий Т-Вилкоксона используется для сравнения результатов двух экспериментов [24, с. 95].

Подбор психодиагностических методик проходил по следующим критериям:

1. Направленность на изучение ключевых параметров ситуативной тревожности.
2. Выявление признаков ситуативной тревожности и факторов, влияющих на нее.
3. Проведение не требует значительных материальных и временных затрат.
4. Методики понятны для выбранной возрастной категории.

Таким образом были выбраны следующие методики:

Анкета О. Кондаша «Шкала тревожности» предназначена для выявления уровня общей, школьной, самооценочной и межличностной тревожности, подходит для учеников старших классов. Анкета состоит из 30 утверждений, каждое из которых необходимо оценить по пятибалльной

шкале от 0 до 4. Данная методика позволяет качественно оценить уровень тревожности и выявить фактор, который эту тревожность вызывает.

Тест-методика «Диагностика ситуативной и личностной тревожности» Ч.Д. Спилбергера (адаптация Ю.Л. Ханина) предназначена для обследования лиц старше 16 лет и состоит из 40 вопросов по 20 на каждую из 2 шкал. Для каждого вопроса предложены 4 варианта ответа. Методика является надёжным, валидным, а самое главное – информативным инструментом изучения тревожности у старшеклассников. Оценка по шкале ситуативной тревожности позволяет определить самочувствие в данный момент. Оценка по шкале личностной тревожности связана с постоянным самочувствием или предыдущим опытом [19, с. 196].

Анкета Э. Ховарда «Подверженность стрессу». Данная методика предназначена для выявления уровня стрессоустойчивости или подверженности стрессу. Анкета состоит из 15 утверждений, которые испытуемый должен оценить по трехбалльной шкале. В результате анкетирования еще до оглашения результатов учащиеся могут увидеть свои личностные особенности, связанные с восприятием стресса, а после получения результатов сравнить их со своими предположениями.

Обоснование выбора методик:

1. Анкета О. Кондаша «Шкала тревожности».

Цель: исследование уровня тревожности у старших подростков и сферы её проявления.

Представленная методика была выбрана нами, так как она позволяет выявить сферы, в которых старшеклассники чаще проявляют тревожность, а также измерить общий уровень тревожности. Данная анкета дает возможность оценить стабильность состояния тревожности в четырех сферах: общей, школьной, межличностной и самооценочной. Раздаточный материал был предоставлен каждому испытуемому, были озвучены все 30 утверждений, после оглашения каждого утверждения давалось время на его оценку (таблица 1.1 в ПРИЛОЖЕНИИ 1).

2. Тест «Диагностика ситуативной и личностной тревожности» Ч.Д. Спилбергера (адаптация Ю.Л. Ханина).

Цель: исследование ситуативной тревожности у старших подростков.

Данная методика была выбрана нами потому, что она: позволяет дифференцированно измерять тревожность как состояние в конкретный момент времени, является надежной, валидной и информативной, позволяет проводить исследование как с одним человеком, так и с группой людей.

Благодаря возможности разделения методики на две шкалы и использовать одну из них, а именно шкалу «ситуативная тревожность» при этом сохранив валидность и достоверность расчетов, методика исследования, так же, как и предыдущие, не заняла много времени.

Каждому испытуемому предлагалась только часть методики, а именно бланк ответов по шкале ситуативной тревожности с инструкцией, состоящий из 20 вопросов с вариантами ответов (таблица 1.2 в ПРИЛОЖЕНИИ 1).

3. Анкета Э. Ховарда «Подверженность стрессу».

Цель: измерение уровня подверженности стрессу у старших подростков.

Данная методика была выбрана, потому что позволяет выявить личностные особенности, связанные с восприимчивостью к стрессу. Методика не занимает много времени и является вступительной частью констатирующего эксперимента. В начале занятия был выдан раздаточный материал, озвучена инструкция, затем поочередно оглашены 15 утверждений, после каждого утверждения давалось время для его оценки (таблица 1.3 в ПРИЛОЖЕНИИ 1).

Таким образом, исследование ситуативной тревожности у старших подростков проходило в три этапа. В исследовании использовались следующие методы исследования: теоретические, эмпирические и психодиагностические, математико-статистические.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

Исследование проводилось на базе МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 50 г. Челябинска», в котором приняли участие 30 школьников в возрасте 16-18 лет, обучающиеся в 10 и 11 классах. В 11 классе обучаются 10 человек, из них 6 мальчиков и 4 девочки 2007-2008 года рождения. В 10 классе обучаются 20 человек, из них 8 мальчиков и 12 девочек. Большая часть учеников в обоих классах воспитывается в неполных семьях, несколько семей являются неблагополучными. Из беседы с классным руководителем стало известно, что большинство родителей проявляют интерес к своим детям и их обучению и уделяют этому должное внимание, посещают родительские собрания, а также посещают различные школьные мероприятия.

На уроках учащиеся 11 класса чаще пассивны, при этом хорошо воспринимают и усваивают материал, склонны избегать «необязательных» задач, 10 класс проявляет больше активности как на уроках, так и в жизни школы. В целом в каждом классе сложился дружный коллектив. Школьники умеют работать как по одному, так и в команде. Ученики помогают друг другу стойко преодолевать трудности, дорожат честью класса, быстро решают поставленные для класса задачи, однако несколько новых учеников в 10 классе стараются избегать близкого общения с остальным коллективом. Адаптация новых учеников проходит медленно. В коллективе доброжелательные отношения, проявляется чувство юмора.

Исследования проводились в комфортной для учеников обстановке, испытуемые активно задавали интересующие их вопросы, внимательно слушали инструкции и без проблем выполнили методики исследования.

Результаты диагностики ситуативной тревожности у старших подростков:

Результаты исследования по методике «Шкала тревожности» О. Кондаша представлены на рисунке 3 и в таблице 2.1 в ПРИЛОЖЕНИИ 2.

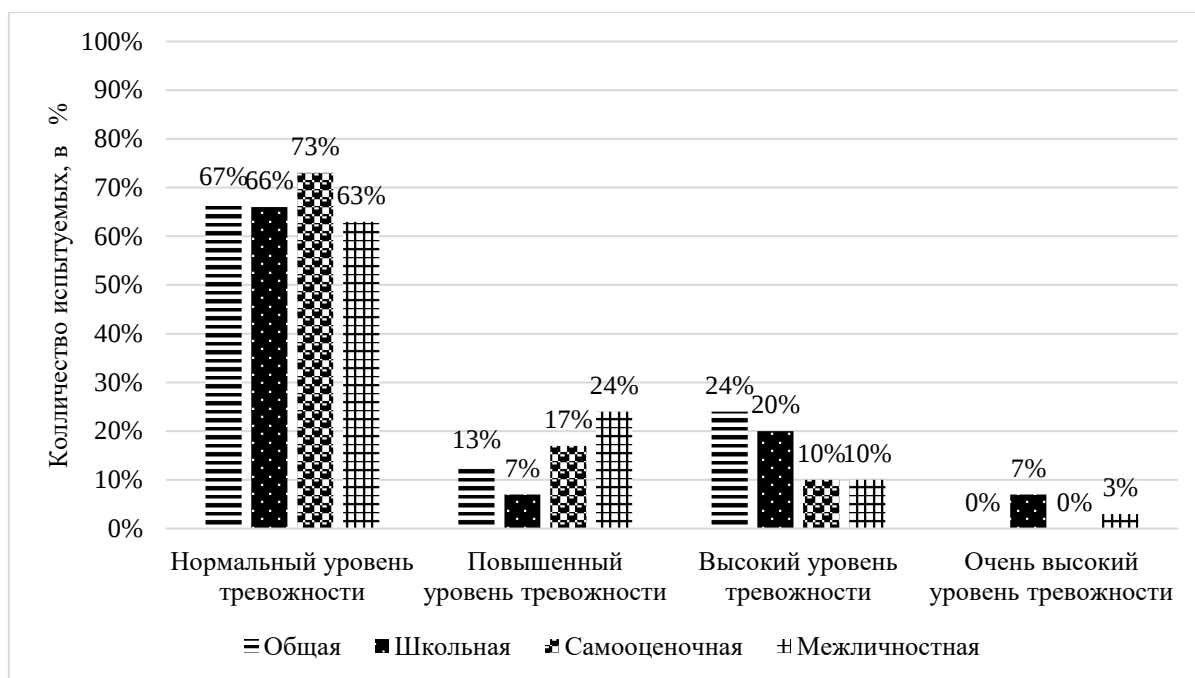


Рисунок 3 – Результаты исследования уровня тревожности у старших подростков по методике «Шкала тревожности» О. Кондаша

По результатам диагностики «Шкала тревожности» О. Кондаша только у 3 % исследуемых (1 человек) наблюдается очень высокий уровень межличностной тревожности, это значит, что у исследуемого есть трудности в общении со сверстниками, преобладает страх оказаться «другим», отличным от всех в коллективе. Также у 7 % исследуемых (2 человека) очень высокий уровень школьной тревожности, что свидетельствует о страхе учеников за свою успеваемость, оценки, выполнение различных заданий и страхе выходить к доске. Это значит, что в целом высоко-тревожных учеников среди исследуемых мало.

Высокий уровень тревожности присутствует в каждой из шкал, в том числе и по шкале «общая тревожность». Высокий уровень общей тревожности имеют 20 % исследуемых (6 человек). Высокий уровень школьной тревожности наблюдается у 20 % исследуемых (6 человек). Высокий уровень самооценочной тревожности у 10 % исследуемых (3 человека) и 10 % (3 человека) имеют высокий уровень межличностной

тревожности. Учитывая тот факт, что в 10 классе несколько новых учеников, которые еще не влились в коллектив, подобные показатели тревожности по шкалам «межличностная тревожность» и «самооценочная тревожность» являются адекватными.

Повышенный уровень общей тревожности наблюдается у 13 % (4 человека) исследуемых, 24 % исследуемых (7 человек) проявляют повышенный уровень межличностной тревожности, 17 % исследуемых (5 человек) самооценочной тревожности и 7 % исследуемых (2 человека) проявляют повышенную тревожность в отношении школы. Таким образом, исследуемые с повышенной тревожностью в основном беспокоятся о том, что их могут недооценить в компании сверстников, меньшее беспокойство вызывает вероятность ситуации неуспеха, и небольшая группа учеников проявляет беспокойство, связанное с подготовкой к экзаменам.

Большая часть испытуемых 67 % (20 человек) имеет нормальный уровень общей тревожности, что свидетельствует о том, что старшеклассники адекватно воспринимают трудности, способны справляться со стрессом, принимают и осмысливают конструктивную критику в свой адрес, ситуация вокруг для них является комфортной. 66 % испытуемых (20 человек) не испытывают тревоги по отношению к учебной деятельности, являются подготовленными к ситуации экзамена, 67 % исследуемых (20 человек) уверенно чувствуют себя в коллективе, адекватно воспринимают критику со стороны одноклассников и учителей, 73 % (22 человека) не испытывают стресса в ситуации неуспеха, трезво оценивают себя, свои возможности и способности, уверенно двигаются вперед.

Шкала «чрезмерное спокойствие» не учитывалась в процессе описания и отсутствует на диаграмме, так как ни у одного исследуемого не было выявлено чрезвычайного спокойствия в отношении учебы, критики, общения со сверстниками. Следовательно, все учащиеся, участвовавшие в исследовании, адекватно расценивают свое положение, ответственно относятся к учебе, не стремятся показаться лучше, чем на самом деле.

Результаты методики «Диагностика ситуативной и личностной тревожности» Ч.Д. Спилбергера (адаптация Ю.Л. Ханина) показаны на рисунке 4 и в таблице 2.2 в ПРИЛОЖЕНИИ 2.

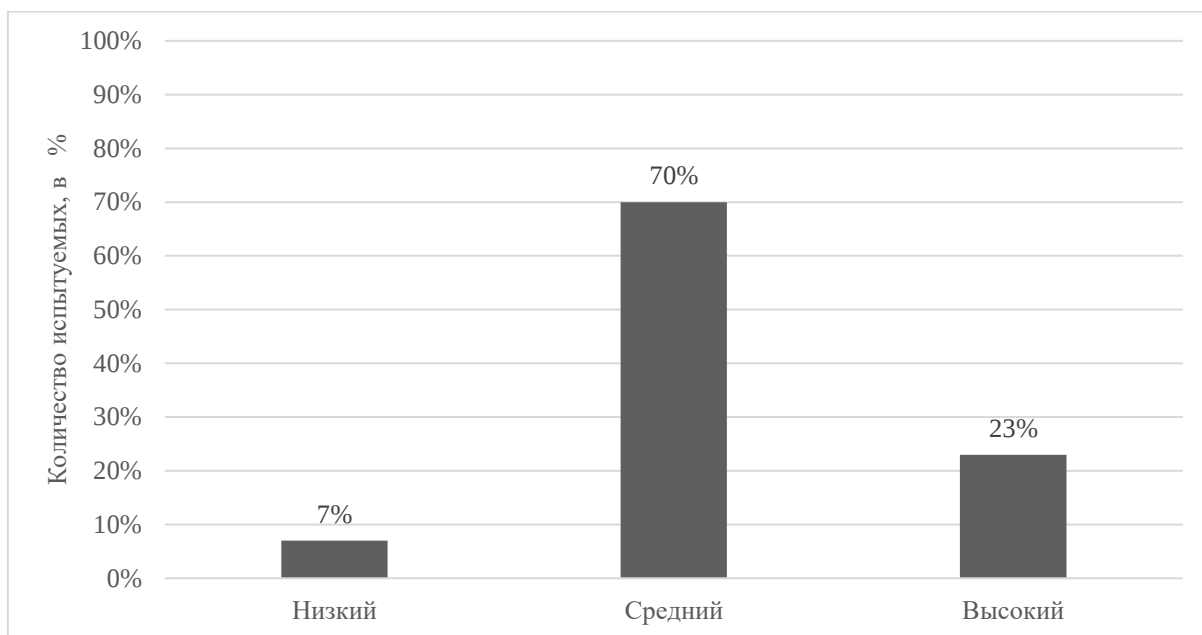


Рисунок 4 – Результаты исследования ситуативной тревожности у старших подростков по методике «Диагностика ситуативной и личностной тревожности» Ч.Д. Спилбергера (адаптация Ю.Л. Ханина)

По результатам исследования уровня ситуативной тревожности у старших подростков 23 % исследуемых (7 человек) имеют высокий уровень ситуативной тревожности. Это значит, что старшеклассники находятся в постоянном напряжении, испытывают страх неудачи, которую они не могут предотвратить [48, с. 301].

70 % исследуемых (21 человек) обладают средним уровнем ситуативной тревожности. Таким образом, больше половины испытуемых способны стойко переносить ситуации стресса, бороться с беспокойством, напряжением и нервозностью в различных ситуациях, способны успешно адаптироваться в изменяющихся условиях.

Низкий уровень ситуативной тревожности проявляется у 7 % (2 человека) исследуемых, это говорит о выраженном спокойствии. С одной стороны, такое положение может говорить о проявлении безразличия к обучению, общению, подготовке к экзаменам или наличии желания

показаться абсолютно спокойным. Однако, с другой стороны, учитывая результаты исследования по другим представленным выше методикам, состояния чрезмерного спокойствия у данных учеников не наблюдается, зато преобладает высокая устойчивость к стрессовым ситуациям, что, вероятнее всего, и позволяет удерживать ситуативную тревожность в норме при любых обстоятельствах.

Результаты исследования по методике Э. Ховарда «Подверженность стрессу» представлены на рисунке 5 и в таблице 2.3 в ПРИЛОЖЕНИИ 2.

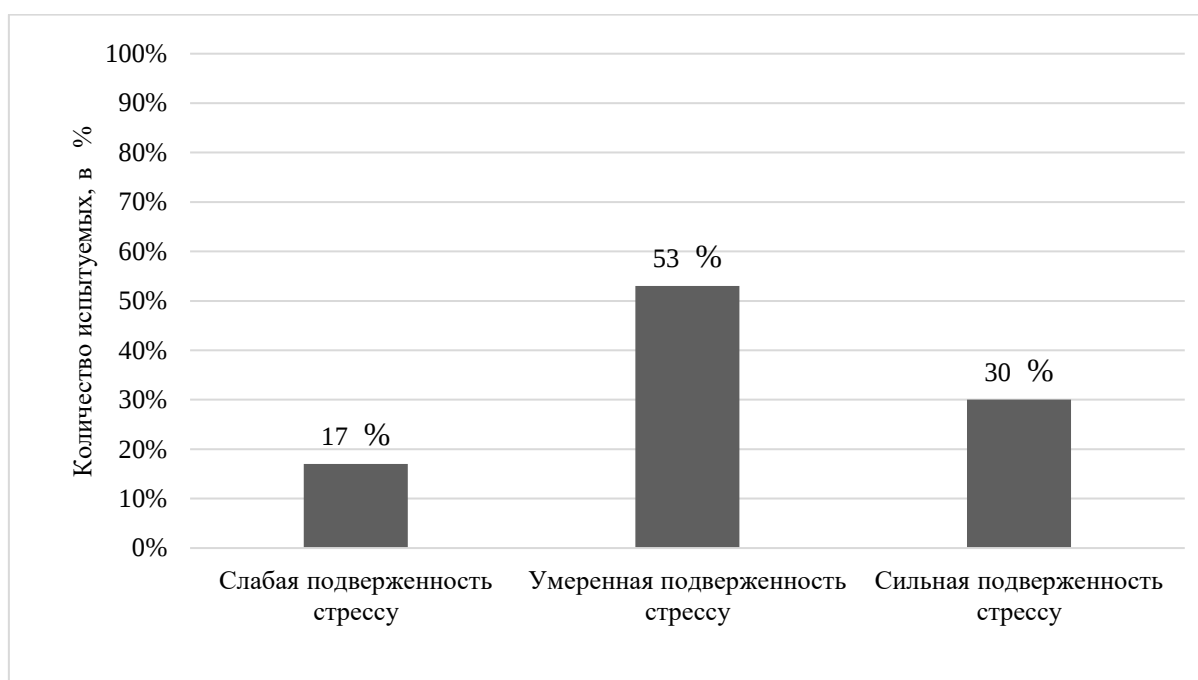


Рисунок 5 – Результаты исследования уровня стрессоустойчивости у старших подростков по методике «Подверженность стрессу» Э. Ховарда

По результатам исследования стрессоустойчивости у старших подростков, сильный уровень подверженности стрессу у 30 % исследуемых (9 человек). Это означает, что этим ребятам тяжело переносить большие эмоциональные нагрузки и трудно решать задачи в стрессовых ситуациях, а их способность преодолевать эмоциональное возбуждение при выполнении тяжелой умственной деятельности быстро снижается [49, с. 17].

Больше половины исследуемых 53 % (16 человек) имеют умеренный уровень подверженности стрессу. То есть большая часть учеников способна

успешно справляться со стрессовыми ситуациями и проявлять самоконтроль в процессе сложной деятельности.

Слабый уровень подверженности стрессу наблюдается у 17 % класса (5 человек). Как следствие, эти ученики стрессоустойчивы, обладают хорошим самоконтролем и самоорганизацией, легко адаптируются в стрессовых ситуациях.

Таким образом, высокий уровень ситуативной тревожности наблюдается лишь у 23 % исследуемых (7 человек), остальные 77 % (23 человека) имеют нормальный уровень тревожности. Однако из указанных 77 % исследуемых 7 % (2 человека) имеют низкий уровень устойчивости к стрессам, что может спровоцировать скачек ситуативной тревожности вне ситуации научного исследования. Также некоторые ученики испытывают неловкость и неуверенность в ситуации общения со сверстниками, учителями или родителями, выхода к доске, подготовке к экзаменам, критики со стороны учителей или коллектива, но в пределах нормы. Исследование проводилось в конце 2 четверти (декабрь) что дает нам достаточно времени для коррекции уровня ситуативной тревожности у учащихся. Наша программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших подростков будет направлена на нормализацию уровня ситуативной тревожности у старших подростков, чьи показатели достигают высокого уровня, а также профилактику стрессоустойчивости и сохранению адекватного уровня ситуативной тревожности для остальных исследуемых.

Выводы по второй главе

Психолого-педагогическое исследование проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. На первом этапе была изучена психолого-педагогическая литература по теме исследования, а также подобраны методы исследования:

теоретические, эмпирические, психодиагностические и статистической обработки результатов. Далее на основе полученных знаний были подобраны и охарактеризованы методики исследования ситуативной тревожности у старших подростков, а именно: методика «Шкала тревожности» О. Кондаша, «Диагностика ситуативной и личностной тревожности» Ч.Д. Спилбергера (адаптация Ю.Л. Ханина), «Подверженность стрессу» Э. Ховарда. Мы обосновали выбор предложенных методик, охарактеризовали выборку и провели исследование.

В результате проведенного исследования у 23 % старших подростков (7 человек) был выявлен высокий уровень ситуативной тревожности, что выходит за пределы нормы данного показателя и нуждается в коррекции. В основном повышенный уровень тревожности связан с учебой, а именно напряженным периодом подготовки к государственному экзамену и межличностным общением. Для нормализации уровня ситуативной тревожности у учащихся необходима психолого-педагогическая программа коррекции ситуативной тревожности у старших подростков, для остальных учеников данная программа также необходима, но в качестве средства профилактики ситуативной тревожности и сопротивляемости стрессам. Профилактика ситуативной тревожности у старших подростков является важным фактором, обеспечивающим благополучие психического и физического здоровья учеников в стрессовых ситуациях, таких как: адаптация новых учеников к уже устоявшемуся коллективу, подготовка к единому государственному экзамену и обучению в целом. Именно поэтому программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших подростков будет реализовываться для всех 30 исследуемых.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

3.1 Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старших подростков

Результаты проведенного констатирующего эксперимента показали наличие необходимости реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших подростков для всех 30 исследуемых, так как ситуативная тревожность влияет на эффективность обучения, межличностное общение, подготовку к государственному экзамену и его сдачу.

Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших подростков – это ограниченный временными рамками для реализации комплекс связанных между собой психолого-педагогических мероприятий, направленных на коррекцию и профилактику отклоняющегося от нормы уровня тревожности, связанного с ситуацией острого стресса у подростков 16-18 лет [80, с. 1].

Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших подростков, разработанная нами, является коррекционно-развивающей, так как в сфере практической психологии высокую эффективность показывают программы именно коррекционно-развивающего типа. В программу включены: работа со стрессоустойчивостью, обучение способам эмоциональной саморегуляции, обучение способам самопознания и нормализация уровня ситуативной тревожности.

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у старших подростков.

Задачи программы:

1. Способствовать развитию самоконтроля и эмоциональной саморегуляции.
2. Повысить уровень стрессоустойчивости у старших подростков, при помощи формирования навыков, позволяющих справляться с ситуациями острого стресса.
3. Нормализовать уровень ситуативной тревожности у старших подростков.

Программа опирается на следующие принципы:

1. Принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач. Любая программа коррекции, помимо корректирующего воздействия, должна оказывать предупреждающее и развивающее действие для гармоничного развития личности. Только трехуровневая работа позволяет обеспечить эффективность коррекционно-развивающей программы.
2. Принцип единства диагностики и коррекции. Эффективная коррекционная программа может быть построена только на основе тщательной диагностики, при чем диагностика необходима как для составления программы, так и для проверки ее эффективности.
3. Принцип комплексности методов психологического воздействия. Данный принцип говорит о том, что существует необходимость использования всего многообразия методов, техник и приемов практической психологии.
4. Принцип активного привлечения ближайшего социального окружения к участию в программе. Человек развивается в целостной системе социальных отношений, а значит, неразрывно связан с ней, как следствие, коррекция и развитие должны происходить с учетом этого факта. Поэтому в коррекционной программе принимают участие не только исследуемые, но и родители с учителями, для которых разрабатываются рекомендации [80, с. 4].

Научно-методические и нормативно-правовые основания программы:

Разработанная программа опирается на теоретические исследования А.И. Подольского, И.В. Дубровиной и Н.Н. Толстых [52; 58; 68], практические разработки И.А. Бобровой, А.А. Заигралиной [27; 69], а также современных исследований в области психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности: А.А. Галановой, В.И. Долговой, К.Д. Жакаевой, В.К. Шаяхметовой [13; 17; 24; 78]. Опирается на нормативные-правовые документы: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 03.02.2014); Этический кодекс педагога-психолога службы практической психологии образования России, принятый на Всероссийском съезде практических психологов образования 26.03.2003 г.

Структура коррекционной программы.

Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших подростков состоит из 10 занятий по 60 минут каждое 2 раза в неделю. Длительность реализации коррекционной программы 5 недель.

Форма работы: групповая и индивидуальное психологическое консультирование по запросу.

Контингент участников: старшие подростки (16-18 лет) количеством не менее 10 и не более 20 человек.

Методы работы: арт-терапия, психогимнастические упражнения, психотехнические упражнения, элементы тренинга, беседа, психологическое консультирование (по запросу).

Модули программы:

1. Ознакомительный. В данный модуль входит знакомство группы исследуемых и психолога, создание безопасной психологической атмосферы, раскрепощение участников и создание условий для развития навыков межличностного общения.

2. Коррекционно-развивающий. Основная часть программы, куда входит работа, направленная на нормализацию уровня ситуативной

тревожности, обучение способам самоконтроля и эмоционально саморегуляции, работа со стрессоустойчивостью.

3. Профилактический. Заключительная часть программы включает в себя обучение старших подростков навыкам, позволяющим справляться с ситуациями острого стресса, и их практического закрепления.

Ниже описано краткое содержание психолого-педагогической программы коррекции ситуативной тревожности у старших подростков. Полная программа представлена в приложении 3.

Ознакомительный модуль.

Занятие 1. «Мы знакомы?»

Цель: создание безопасной психологической атмосферы для установления контакта с участниками программы.

Упражнение 1. «Я уникален».

Цель: познакомить участников ближе друг с другом.

Упражнение 2. «Ритуал приветствия».

Цель: установить контакт между участниками, создать уникальный для коллектива ритуал приветствия.

Упражнение 3. «Ветры дуют на...».

Цель: создать положительный настрой.

Упражнение 4. Беседа о правилах.

Цель: создание благоприятных условий для работы группы путем совместной выработки правил.

Упражнение 5. «Мои сильные и слабые стороны».

Цель: улучшение навыков межличностного общения, практическое закрепление правил.

Упражнение 6. «Хоровод».

Цель: положительное взаимодействие участников, завершение занятия.

Ритуал прощания – аплодисменты.

Занятие 2. «Давай общаться».

Цель: сплочение группы, развитие навыков межличностного общения.

Упражнение 1. «Ритуал приветствия».

Цель: установить контакт между участниками в начале занятия.

Упражнение 2. «Печатная машинка».

Цель: создание положительного настроения участников.

Упражнение 3. «Две правды, одна ложь».

Цель: улучшить навыки межличностной коммуникации.

Упражнение 4. «Ослиная шкура».

Цель: снятие напряжения в отношениях с другими, раскрепощение участников.

Упражнение 5. «Ассоциации».

Цель: развитие рефлексии.

Ритуал прощания – аплодисменты.

Коррекционно-развивающий модуль.

Занятие 3. «Мои чувства».

Цель: развить навык определения и выражения чувств.

Упражнение 1. «Ритуал приветствия».

Цель: установить контакт между участниками в начале занятия.

Упражнение 2. «Я чувствую».

Цель: настроить участников на работу с чувствами и эмоциями.

Упражнение 3. «Письмо себе».

Цель: способствовать развитию способности обращать внимание на свои мысли, эмоции и поведение.

Упражнение 4. «Я чувствую +».

Цель: знакомство со способами преодоления тревожности.

Ритуал прощания – аплодисменты.

Занятие 4. «Работа с чувствами».

Цель: способствовать развитию навыка эмоциональной саморегуляции.

Упражнение 1. «Ритуал приветствия».

Цель: установить контакт между участниками в начале занятия.

Упражнение 2. «Подарочки».

Цель: понимание своих и чужих чувств, актуализация сильных сторон.

Упражнение 3. «Нарисуем свое чувство».

Цель: коррекция ситуативной тревожности при помощи арт-терапии, снятие мышечного напряжения.

Упражнение 4. «Дудочка».

Цель: снять мышечное напряжение, вокруг губ.

Упражнение 5. «Комплименты».

Цель: создать эмоционально положительную атмосферу в конце занятия.

Ритуал прощания – аплодисменты.

Занятие 5. «Управление тревогой».

Цель: обучить участников навыкам самоконтроля.

Упражнение 1. «Ритуал приветствия».

Цель: установить контакт между участниками в начале занятия.

Упражнение 2. «Что будет если...».

Цель: коррекция тревожного поведения с помощью моделирования ситуации и обратной связи группы.

Упражнение 3. «Апельсин».

Цель: обучение управлению раздражением.

Упражнение 4. «Я – личность».

Цель: развитие навыка уверенного поведения.

Упражнение 5. «Сладости».

Цель: создание позитивного настроения в конце занятия.

Ритуал прощания – аплодисменты.

Занятие 6. «Управление тревогой 2».

Цель: коррекция уровня ситуативной тревожности.

Упражнение 1. «Ритуал приветствия».

Цель: установить контакт между участниками в начале занятия.

Упражнение 2. «Рассказ».

Цель: знакомство участников со способами преодоления тревожности.

Упражнение 3. «Я хуже всех и это плюс».

Цель: актуализировать ситуативную тревожность, создать опыт преодоления тревожности.

Упражнение 4. «Нос и мяч».

Цель: снять напряжение от предыдущего упражнения, расслабив максимальное количество мышц.

Упражнение 5. «Хоровод».

Цель: положительное взаимодействие участников, завершение занятия.

Участники встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и улыбаются.

Ритуал прощания – аплодисменты.

Занятие 7. «С чем едят стресс».

Цель: создать условия для формирования навыков преодоления стресса и адекватного поведения в ситуациях, вызывающих тревогу и страх.

Упражнение 1. «Ритуал приветствия».

Цель: установить контакт между участниками в начале занятия.

Упражнение 2. «Беседа о стрессе».

Цель: познакомить участников с понятием стресс.

Упражнение 3. «Ежик».

Цель: саморегуляция, снятие стресса.

Упражнение 4. «Имя».

Цель: осознание подростками своих личных ресурсов, помогающих справляться со стрессом.

Упражнение 5. «Как я отдыхаю».

Цель: способствовать осознанию способов расслабления и отдыха.

Ритуал завершения аплодисменты.

Занятие 8. «Стрессоустойчивость».

Цель: создать условия для формирования навыков преодоления стресса и адекватного поведения в ситуациях, вызывающих тревогу и страх.

Упражнение 1. «Ритуал приветствия».

Цель: установить контакт между участниками в начале занятия.

Упражнение 2. «Мои невидимые помощники».

Цель: осознание своих внутренних ресурсов стрессоустойчивости, формирование положительного отношения к миру.

Упражнение 3. «Нахал».

Цель: совершенствовать умение выстраивать своё речевое поведение в экстремальной ситуации.

Упражнение 4. «Конфликт в транспорте».

Цель: развить умение действовать в стрессовой ситуации.

Упражнение 5. «Твоя звезда».

Цель: релаксация.

Ритуал завершения – аплодисменты.

Профилактический модуль.

Занятие 9. «Экстренный вызов».

Цель: обучить участников способам снижения уровня ситуативной тревожности в ситуации острого стресса и практически закрепить их.

Упражнение 1. «Ритуал приветствия».

Цель: установить контакт между участниками в начале занятия.

Упражнение 2. «Сжимая тревогу в кулак».

Цель: обучить участников способу снижения ситуативной тревожности.

Упражнение 3. «Веду обратный отсчет».

Цель: обучить участников способу эмоционального расслабления в ситуации стресса.

Упражнение 4. «Самовнушение».

Цель: обучение техники предотвращения повышения уровня ситуативной тревожности.

Упражнение 5. «Злой ребенок».

Цель: устранить последствия воздействия стрессовой ситуации.

Упражнение 6. «повторение».

Цель: закрепить полученные навыки

Упражнение 7. «Водопад».

Цель: релаксация.

Ритуал завершения – аплодисменты.

Занятие 10. «Экстренный вызов 2».

Цель: обучить участников способам снижения уровня ситуативной тревожности в ситуации острого стресса и практически закрепить их.

Упражнение 1. «Ритуал приветствия».

Цель: установить контакт между участниками в начале занятия.

Упражнение 2. «Дыхание по квадрату».

Цель: обучить участников методу снижения ситуативной тревожности.

Упражнение 3. «Когнитивная перестройка».

Цель: научить участников прерывать поток тревожных мыслей.

Упражнение 4. «Новая стратегия».

Цель: составить список вещей и действий, которые могут снять стресс.

Упражнение 5. «Первые впечатления».

Цель: дать возможность участникам самостоятельно отследить произошедшие изменения.

Завершение группы.

Обратная связь.

Упражнение 6. «Аплодисменты».

Цель: поблагодарить каждого за работу, создать позитивное впечатление о завершении работы.

По завершении реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших подростков проводится повторная диагностика.

Таким образом, чтобы скорректировать уровень ситуативной тревожности у старших подростков, была разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших подростков. Программа состоит из трех модулей: ознакомительного, коррекционно-развивающего и профилактического, которые основаны на теоретической, научной и практической базе.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

После реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших подростков была проведена повторная диагностика участников исследования для определения эффективности реализованной программы и проверки гипотезы исследования.

Повторная диагностика проводилась по следующим методикам:

1. Методика «Шкала тревожности» О. Кондаша.
2. Тест «Диагностика ситуативной и личностной тревожности» Ч.Д. Спилбергера (адаптация Ю.Л. Ханина).
3. Анкета Э. Ховарда «Подверженность стрессу».

Данные методики повторно проведены со всей группой испытуемых, а именно 30 школьников в возрасте 16-18 лет, обучающихся в 10 и 11 классах, 20 и 10 человек в классе соответственно. Ниже приведены результаты повторного исследования по указанным методикам.

Результаты исследования уровня тревожности у старших подростков по методике «Шкала тревожности» О. Кондаша представлены в сводной таблице 1 и в таблице 4.1 в ПРИЛОЖЕНИИ 4.

Таблица 1 – Результаты исследования уровня тревожности у старших подростков по методике «Шкала тревожности» О. Кондаша до и после реализации программы психолого-педагогической коррекции

Шкала	Период	Уровень тревожности							
		Нормальный		Повышенный		Высокий		Очень высокий	
		Кол-во исп.	%	Кол-во исп.	%	Кол-во исп.	%	Кол-во исп.	%
Общая	До	20 чел.	67	4 чел.	13	6 чел.	20	–	–
	После	23 чел.	77	5 чел.	16	2 чел.	7	–	–
Школьная	До	20 чел.	66	2 чел.	7	6 чел.	20	2 чел.	7
	После	22 чел.	73	5 чел.	16	3 чел.	10	–	–
Самооценочная	До	22 чел.	73	5 чел.	17	3 чел.	10	–	–
	После	24 чел.	80	6 чел.	20	–	–	–	–
Межличностная	До	19 чел.	63	7 чел.	24	3 чел.	10	1 чел.	3
	После	24 чел.	80	5 чел.	17	1 чел.	3	–	–

Результаты повторного исследования показали тенденцию снижения уровня тревожности у старших подростков, так, показатели тревожности, которые были первоначально на уровне очень высоко снизились. Так, при повторной диагностике ни один респондент не показал очень высокого уровня тревожности. Чрезмерному спокойствию также не подвержен ни один ученик, что говорит об отсутствии у учеников внутренних конфликтов или желания показаться лучше, чем есть.

На этапе констатирующего эксперимента высокий уровень тревожности проявлялся у 20 % исследуемых (6 человек) по шкале общая тревожность, у 20 % исследуемых (6 человек) по шкале школьная тревожность, 10 % (3 человека) самооценочная тревожность и 10 % (3 человека) межличностная тревожность. Повторная диагностика показала тенденцию снижения тревожности по всем шкалам, так, высокий уровень тревожности проявился у 7 % респондентов (2 человека) по показателю общей тревожности, 10 % (3 человека) школьная и 3 % (1 человек) межличностная. Следовательно, общий уровень тревожности снизился у 4 человек. Оставшиеся 2 остались в пределах высокого уровня, но по индивидуальным показателям с тенденцией к снижению.

Повышенный уровень общей тревожности проявляли 13 % исследуемых (4 человека). После реализации программы – это число увеличилось до 16 % (5 человек) за счет снижения высокого уровня тревожности. Уровень тревожности также снизился по шкалам школьная и межличностная тревожность с 20 % (6 человек) до 16 % (5 человек) и с 24 %

(7 человек) до 17 % (5 человек) соответственно, то есть 3 человека перешли на нормальный уровень тревожности. Шкала самооценочной тревожности увеличилась с 17 % (5 человек) до 20 % (человек) за счет снижения высокого уровня тревожности.

Нормальный уровень тревожности после реализации коррекционной программы количественно увеличился с 67 % (20 человек) до 77 % (23 человека) по шкале общей тревожности. По остальным шкалам также произошли количественные изменения нормального уровня тревожности. Так, школьная, самооценочная и межличностная тревожность нормального уровня после коррекционной программы проявилась у большего количества исследуемых, чем в начале исследования: с 66 % (20 человек) до 73 % (22 человека), с 73 % (22 человека) до 80 % (24 человека) и с 63 % (19 человек) до 80 % (24 человека) соответственно.

Индивидуальные показатели исследуемых показали наличие незначительной обратной динамики в пределах 1-2 баллов, которая не повлияла на уровень тревожности ни по одной из шкал.

Результаты исследования по методике «Диагностика ситуативной и личностной тревожности» Ч.Д. Спилбергера (адаптация Ю.Л. Ханина) показаны на рисунке 6 и в таблице 4.2 в ПРИЛОЖЕНИИ 4.

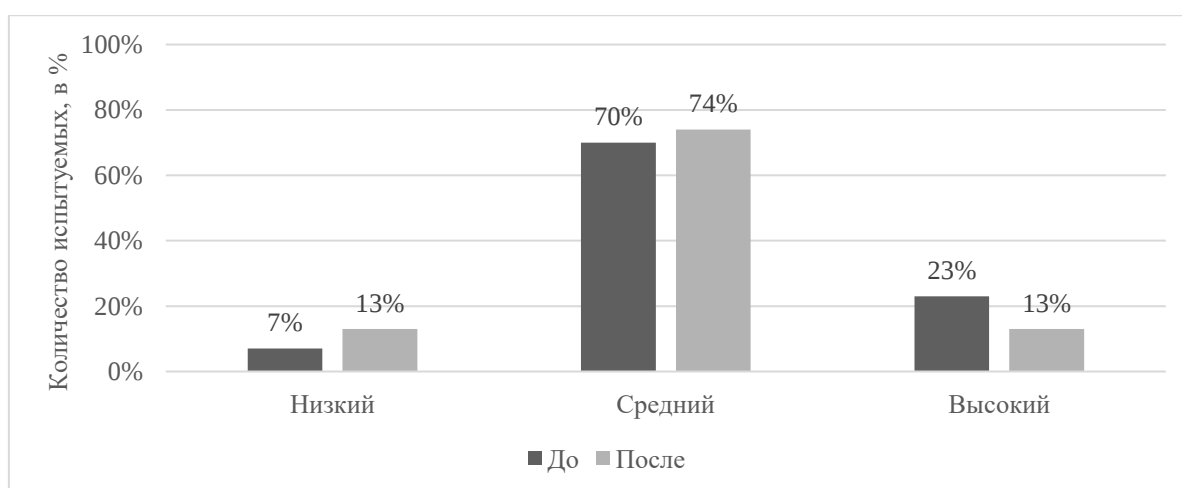


Рисунок 6 – Результаты исследования ситуативной тревожности у старших подростков по методике «Диагностика ситуативной и личностной тревожности» Ч.Д. Спилбергера (адаптация Ю.Л. Ханина) до и после реализации программы психолого-педагогической коррекции

По результатам повторного исследования были выявлены следующие изменения. Высокий уровень ситуативной тревожности на этапе констатирующего эксперимента проявлялся у 23 % исследуемых (7 человек) после реализации программы коррекции этот показатель снизился до 13 % (4 человека) то есть у 3 человек высокий уровень тревожности снизился до среднего, у оставшихся 4 человек по индивидуальным показателям есть тенденция по снижению уровня ситуативной тревожности. Если работа по снижению ситуативной тревожности продолжится, то уровень тревожности у этих 4 человек может достигнуть нормы, то есть среднего уровня. Обратной динамики не выявлено.

Средний уровень ситуативной тревожности наблюдается больше, чем у половины исследуемых, причем как до программы коррекции, так и после. До реализации программы коррекции средний уровень ситуативной тревожности проявлялся у 70 % исследуемых (21 человек), после наблюдается у 74 % (22 человека).

Низкий уровень ситуативной тревожности до реализации программы составлял 7 % (2 человека) после поднялся до 13 % (4 человека). Таким образом, программа коррекции повлияла не только на снижение высокого уровня ситуативной тревожности, но у двух человек снижение ситуативной тревожности со среднего до низкого значения. Снижение ситуативной тревожности до низкого уровня произошло из-за пограничных значений. 2 респондента находились на границе низкого уровня, поэтому изменение на 3 балла повлекло за собой смену уровня, однако по индивидуальным показателям предыдущих методик респонденты находятся в пределах нормы.

Результаты исследования уровня стрессоустойчивости у старших подростков по методике «Подверженность стрессу» Э. Ховарда представлены на рисунке 7 и в таблице 4.3 в ПРИЛОЖЕНИИ 4.

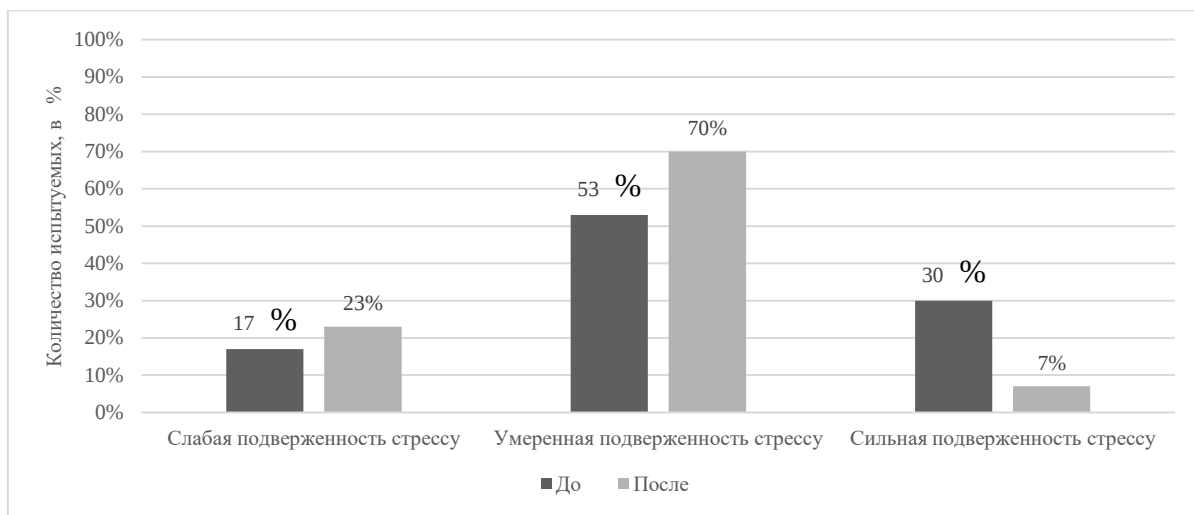


Рисунок 7 – Результаты исследования уровня стрессоустойчивости у старших подростков по методике «Подверженность стрессу» Э. Ховарда до и после реализации программы психолого-педагогической коррекции

По результатам повторного исследования уровня подверженности стрессу у старших подростков были выявлены изменения. Сильная подверженность стрессу в констатирующем эксперименте была выявлена у 30 % исследуемых (9 человек). По результатам формирующего эксперимента этот же показатель составил всего 7 % (2 человека). Следовательно, у 7 человек снизился уровень подверженности стрессу до умеренного уровня, оставшиеся 2 человека по-прежнему сильно подвержены стрессу. Однако если рассматривать индивидуальные показатели участников, можно заметить, что показатель подверженности стрессу, оставшийся в зоне сильного воздействия, все же стремится к снижению. Это говорит нам о том, что при дальнейшей работе со стрессоустойчивостью этот показатель может оказаться в зоне умеренного уровня. Обратной динамики на сильном уровне подверженности стрессу не выявлено.

Количество исследуемых в зоне умеренного уровня подверженности стрессу увеличился с 53 % (16 человек) до 70 % (21 человек). В указанные 70 % респондентов вошли 7 человек, уровень которых снизился с сильного до умеренного. 2 респондента, которые, по данным констатирующего эксперимента, находились на умеренном уровне, в результате повторного

исследования оказались слабо подвержены стрессу, то есть их стрессоустойчивость возросла. Обратная динамика проявилась у 8 исследуемых, однако оказалась незначительной – в пределах 1-2 баллов, их уровень стрессоустойчивости стабильно умеренный.

Слабая подверженность стрессу на первоначальном этапе была выявлена у 17 % респондентов (5 человек). К концу формирующего эксперимента их число увеличилось до 23 % (7 человек). Индивидуальные показатели исследуемых показали, что 3 респондента показали незначительную обратную динамику в пределах 1-2 баллов, их уровень подверженности стрессу остался прежним.

Обратная динамика обосновывается началом усиленной подготовки к экзаменам, что сподвигло старшеклассников более осознанно и серьезно относиться к периоду подготовки к ЕГЭ.

Таким образом, на основе полученных результатов можно сказать, что программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности показала положительную динамику. Высокий уровень ситуативной тревожности не преобладает над средним и низким и имеет тенденцию к снижению. У 3 из 7 респондентов с высоким уровнем ситуативной тревожности уровень тревожности достиг среднего. Еще 2 респондента показали снижение уровня ситуативной тревожности со среднего до низкого, что говорит о благоприятных результатах.

По результатам констатирующего и формирующего экспериментов проведена математическая обработка данных при помощи Т-критерия Вилкоксона по каждой из методик. По методике «Шкала тревожности» О. Кондаша обработка данных проходила только по шкале общая тревожность, так как она включает в себя остальные шкалы. Первый этап обработки данных касается показателей стрессоустойчивости у старших подростков, выявленных по методике «Шкала тревожности» О. Кондаша.

Результаты обработки представлены на рисунке 9 и в таблице 4.4 в ПРИЛОЖЕНИИ 4.

Были сформулированы следующие гипотезы:

H_0 : интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателя уровня тревожности не превосходит интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателя уровня тревожности.

H_1 : интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателя уровня тревожности превосходит интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателя уровня тревожности.

В процессе подсчета разницы между результатами двух этапов эксперимента по данному показателю было выявлено три нетипичных ранга, которые представляют собой завышение первоначального уровня тревожности, сумма которых равна 11,5. Также был обнаружен один респондент, показавший одинаковые значения, разница которых равна 0. Поэтому для анализа результатов в стандартизированной таблице значений было выбрано $n=29$.

Критические значения для $n=29$:

$$T_{кр.}=110 \quad (p \leq 0,01)$$

$$T_{кр.}=140 \quad (p \leq 0,05)$$

Представим полученные данные на оси значимости, которая отображена на рисунке 8.

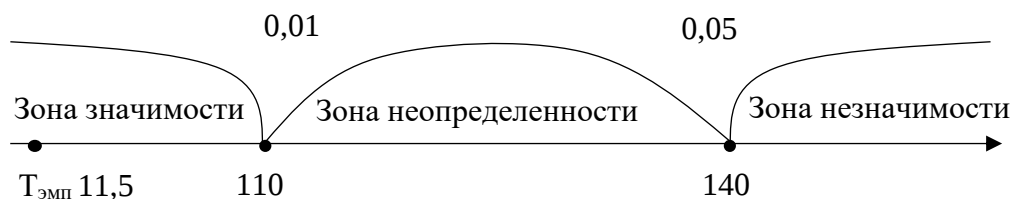


Рисунок 8 – Ось значимости для расчета Т-критерия Вилкоксона по методике «Шкала тревожности» О. Кондаша

По результатам произведенного расчета критерия Вилкоксона по методике «Шкала тревожности» О. Кондаша, мы видим, что полученное эмпирическое значение $T_{эмп.}$ находится в зоне значимости. Следовательно, принимается гипотеза H_1 : интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателя уровня тревожности превосходит интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателя уровня тревожности.

Следующая обработка данных касается показателей ситуативной тревожности у старших подростков по методике «Шкала ситуативной тревожности» Ч.Д. Спилбергера (адаптация Ю.Л. Ханина). Результаты обработки представлены на рисунке 10 и в таблице 4.5 в ПРИЛОЖЕНИИ 4.

Были сформулированы следующие гипотезы:

H_0 : интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателя уровня ситуативной тревожности не превосходит интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателя уровня ситуативной тревожности.

H_1 : интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателя уровня ситуативной тревожности превосходит интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателя уровня ситуативной тревожности.

В процессе подсчета разницы между результатами двух этапов эксперимента по данному показателю было выявлено пять нетипичных рангов, которые представляют собой завышение первоначального уровня тревожности, сумма которых равна 48. Также был обнаружен один респондент, показавший одинаковые значения, разница которых равна 0. Поэтому для анализа результатов в стандартизированной таблице значений было выбрано $n=29$.

Критические значения для $n=29$:

$$T_{кр.}=110 \quad (p \leq 0,01)$$

$$T_{кр.}=140 \quad (p \leq 0,05)$$

Представим полученные данные на оси значимости, которая отображена на рисунке 9.

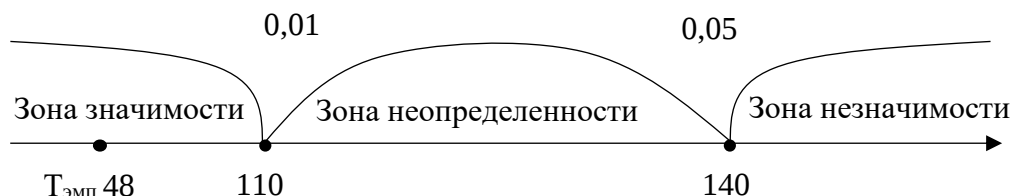


Рисунок 9 – Ось значимости для расчета Т-критерия Вилкоксона по методике «Шкала ситуативной тревожности» Ч.Д. Спилбергера (адаптация Ю.Л. Ханина)

По результатам произведенного расчета критерия Вилкоксона по методике «Шкала ситуативной тревожности» Ч.Д. Спилбергера (адаптация Ю.Л. Ханина), мы видим, что полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп.}}$ находится в зоне значимости. Следовательно, принимается гипотеза H_1 : интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателя уровня ситуативной тревожности превосходит интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателя уровня ситуативной тревожности.

Следующая обработка данных касается показателей тревожности у старших подростков по методике Э. Ховарда «Подверженность стрессу». Результаты обработки представлены на рисунке 11 и в таблице 4.6 в ПРИЛОЖЕНИИ 4.

Были сформулированы следующие гипотезы:

H_0 : интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателя уровня подверженности стрессу не превосходит интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателя уровня подверженности стрессу.

H_1 : интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателя уровня подверженности стрессу превосходит интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателя уровня подверженности стрессу.

В процессе подсчета разницы между результатами двух этапов эксперимента по данному показателю было выявлено одиннадцать нетипичных рангов, которые представляют собой завышение первоначального уровня подверженности стрессу, сумма которых равна 129. Также был обнаружен один респондент, показавший одинаковые значения, разница которых равна 0. Поэтому для анализа результатов в стандартизированной таблице значений было выбрано $n=29$.

Критические значения для $n=29$:

$$T_{\text{кр.}}=110 \quad (p \leq 0,01)$$

$$T_{\text{кр.}}=140 \quad (p \leq 0,05)$$

Представим полученные данные на оси значимости, рисунок 10.



Рисунок 10 – Ось значимости для расчета Т-критерия Вилкоксона по методике Э. Ховарда «Подверженность стрессу»

По результатам произведенного расчета критерия Вилкоксона по методике Э. Ховарда «Подверженность стрессу», видно, что получено эмпирическое значение $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне неопределенности. Следовательно, принимается гипотеза H_1 : интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателя уровня подверженности стрессу превосходит интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателя уровня подверженности стрессу при ($p \leq 0,05$).

Представленные выше подсчеты показывают общее снижение показателей ситуативной тревожности у старших подростков. Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших подростков помогла сократить количество учеников с повышенным и высоким уровнем ситуативной тревожности. Отмечена положительная динамика.

Итак, после реализации программы психолого-педагогической коррекции у старших подростков была получена положительная динамика. На основании результатов формирующего эксперимента гипотеза, обозначенная в начале исследования, о том, что уровень ситуативной тревожности у старших подростков изменится если: разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции.

3.3 Рекомендации родителям, учителям и педагогам-психологам по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших подростков

Двухгодичный период подготовки к экзаменам – время критического напряжения и стресса, поэтому для нормализации уровня тревожности у

старшекласников необходима совместная работа родителей, учителей, психолога-педагога и самих старшекласников.

На основе данных, полученных в ходе исследования, нами были подобраны рекомендации для родителей, педагогов и педагогов-психологов по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших подростков.

Для качественного психолого-педагогического сопровождения старшекласников необходимо содружество учителя (классного руководителя), педагога-психолога, при необходимости социального педагога или медика. Это позволит скоординировать действия специалистов и действовать слажено по определенной, разработанной совместно системе. Причем психолого-педагогическое сопровождение должно происходить не только во время реализации коррекционной программы, но и далее весь двухгодичный период [28, с. 592].

Психолого-педагогическое сопровождение – сфера деятельности педагога-психолога, которая направлена на создание психолого-педагогических условий для успешного обучения и психологического развития школьника. Процесс психолого-педагогического сопровождения важен для каждого ученика, так как он направлен на изучение личности человека в процессе его формирования, создания условий для самореализации в каждой сфере жизни и адаптации в социуме [18, с. 114].

Период подготовки к экзаменам – время критического напряжения и стресса. Старшекласники являются одними из тех, кому просто необходимо психолого-педагогическое сопровождение. Особенно сильно в помощи со стороны специалистов нуждаются те, кто при диагностике показывает критические показатели по каким-либо характеристикам.

Для качественного подбора рекомендаций по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших подростков нам необходимо знать общие принципы сопровождения, которыми мы будем руководствоваться.

Принципы психолого-педагогического сопровождения обучающихся:

1. Соблюдение интересов обучающегося – вся деятельность команды специалистов должна быть сконцентрирована на ученике и в его интересах, не нанося вреда.
2. Системность – комплексный подход на протяжении всего периода сопровождения с привлечением родителей или законных представителей.
3. Непрерывность – непрерывность сопровождения до полного решения проблемы, преемственность в случае, если кто-то покидает команду специалистов до разрешения проблемы.
4. Рекомендательный характер – направлен на соблюдение законных прав и интересов ребенка и родителя в выборе методов обучения, психологической или другой помощи.
5. Вариативность – предполагает создание нескольких вариантов разрешения той или иной ситуации, для выбора наиболее подходящих или отсеивания неэффективных [78, с. 492].

На основе представленных принципов нам удалось подобрать представленный ниже список рекомендаций по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших подростков с высоким уровнем этого показателя для команды специалистов (педагоги и педагог-психолог) и родителей.

Классный руководитель и учителя-предметники выполняют очень важную функцию. Эта функция – подготовка учащихся к проверке знаний, к обстановке и процедуре, в которых эта проверка будет проходить. Старшеклассникам необходима помощь от их педагогов, которые являются наставниками не только в период подготовки к ЕГЭ, но и в межличностном общении учеников, ведь большую часть времени школьники проводят именно с педагогами, к ним же обращаются за помощью или советом. Именно педагоги первыми замечают проблемы и конфликты в классах, снижение успеваемости, отмечают психосоматические симптомы у

школьников в процессе обучения. Поэтому участие педагогов в нормализации уровня ситуативной тревожности и повышении эффективности коррекционной программы, как следствие успешной сдачи экзамена учениками просто необходимо [67, с. 65].

Рекомендации для педагогов:

1. Конструктивная критика – один из самых необходимых пунктов для нормализации уровня ситуативной тревожности. Ученики с высоким уровнем тревожности достаточно критичны к себе, однако конструктивная критика позволит снизить уровень самокритики и как следствие уровень тревожности.

2. Временные рамки – позволяют создать системность. Конечно, школа и без того живет по расписанию звонков, однако старшеклассники могут опаздывать или вовсе не приходить на некоторые уроки, если считают их бесполезными, недостойными внимания или просто неприятными. Пропуск каждого занятия следует обсуждать с учеником лично и обозначать последствия такого выбора. В случае если какие-то уроки пропускаются регулярно необходимо привлечь к данной проблеме социального педагога и родителей.

3. Сравнение результатов – позволяет ученику наглядно и рационально измерить свои результаты и возможности с результатами и возможностями других. «Все познается в сравнении...» Но нужно помнить, что сравнивать результаты нельзя во всеуслышание, делать это необходимо либо в группе сверстников с такой же проблемой, либо лично.

4. Разработка рекомендации по соблюдению режима дня и питания – необходимо напомнить ученикам о том, что тревожность расходует резервы нашего организма, восполнять которые помогает разнообразное питание и режим дня, с соблюдением режима труда и отдыха, следует объяснить, что организм нельзя перегружать, если есть необходимость помочь составить план дня по часам.

5. Психологическая и эмоциональная поддержка – подготовка к экзаменам процесс сложный и каждая неудача воспринимается учениками очень остро, поэтому стоит делать акцент на успехах, общаться с учениками, поддерживать комфортную атмосферу в классе и коллективе.

6. Выполнять на уроках различные приемы саморегуляции – упражнения для шеи и рук, которые позволят сделать небольшую передышку, а также нейтрализовать застой крови, различные техники дыхания или счета.

7. Спокойное и доброжелательное отношение к ученикам, особенно в случае их неуспеха – не стоит повышать голос, ругаться на старшеклассников, даже если у него не получается написать задания несколько раз, объяснять темы спокойным голосом, верить в то, что каждый ученик может быть успешен и транслировать им это.

8. Донести до родителей важность их поддержки – иногда сложности с обучением или общением возникают из-за неблагоприятной ситуации в семье, стоит донести до родителей важность и ответственность обучения для ребёнка и его дальнейшего пути, а также необходимости поддерживать своих детей и помогать им в сложных ситуациях [1, с. 91].

Педагог-психолог ключевая фигура, способная вовремя определить уровень тревожности старшеклассников, благодаря своевременному мониторингу учеников. Так же психолог в сфере образования может помочь справиться с уже повышенным уровнем тревожности [26, с. 3].

Рекомендации для педагогов-психологов:

1. Проводить групповые и индивидуальные консультации и занятия для старшеклассников с обозначенной проблемой. В процессе занятий ученики будут делиться своим мнением, расширять кругозор, будет увеличиваться количество интересов. На занятиях старшеклассники будут оценивать себя и делиться своими переживаниями, научатся измерять свои возможности и ставить достижимые цели [20, с. 3].

2. Периодическая диагностика. Диагностика необходимый этап психолого-педагогического сопровождения, педагог-психолог диагностирует всех учеников в течение года, однако если старшеклассники сталкиваются с высокой тревожностью, они могут неверно оценить свои силы перед экзаменом и плохо подготовиться или переутомиться. Чтобы предотвратить подобный исход ситуации школьному психологу нужно не только выявить тенденцию повышения ситуативной тревожности и подверженности стрессу, но и проверить их после групповых занятий [69, с. 10].

3. Привлечь к проблеме родителей. Необходимо действовать системно, а это подразумевает участие родителей, так как любая проблема должна решаться не только на базе школы, но и в семейном кругу. Родителям необходимо дать рекомендации по работе и общению с будущими выпускниками [10, с. 2328].

4. Обучить приемам саморегуляции – необходимо объяснить старшеклассникам, что на экзамене их в любом случае ждет перегрузка, а значит нужно подготовить свой организм заранее, можно воспользоваться самыми разными техниками, например, стоит представить, что экзамен уже сдан и ученик видит довольные лица учителей и родителей.

5. Проводить беседы с учителями и родителями о доброжелательном отношении к старшим подросткам, даже если это трудно [51, с. 307].

Родители очень значимы для любого ребенка и характер взаимоотношений внутри семьи влияет на успешность детей. Семья обеспечивает чувством безопасности. Именно это необходимо для старшеклассников в напряженный период подготовки к экзаменам. Взаимодействие родителей и детей внутри семьи прямым образом влияет на эмоциональное состояние и самочувствие вторых в обучении и как следствие в сдачи экзаменов, а значит для снижения уровня ситуативной

тревожности, как и учителям, родителям необходимо соблюдать некоторые рекомендации [6, с. 49].

Рекомендации для родителей:

1. Взаимодействие с командой профессионалов. Самостоятельно выстроить конструктивное общение с ребенком сложно, особенно если у него есть какие-то проблемы и еще сложнее если проблемы есть, но ребенок считает, что это норма. Поэтому прежде, чем начинать как-то влиять на ситуацию необходимо поговорить с классным руководителем, педагогом-психологом и социальным педагогом, если есть необходимость, что позволит выстроить четкий план по нормализации ситуативной тревожности старшеклассника [31, с. 2].

2. Разговоры о будущем. В домашней спокойной обстановке стоит поговорить о том, как он относится к экзаменам, для чего ему это нужно, что он планирует дальше, к чему стремиться. Важно не давить на старшеклассника вытягивая из него информацию, а спокойно поговорить, если ребенок уходит от ответа или не хочет говорить об этом, лучше попробовать в другой раз.

3. Ограничить родительские требования. Часто случается так, что родители предъявляют к своим детям высокие требования, и по этой причине развивается тревожность, ведь приходится делать значительно больше других, иначе о статусе «хорошего» ребенка можно забыть, а подросток не справляется с этими требованиями это заставляет его обесценивать достижения других ребят, что портит отношения в коллективе сверстников. Не нужно требовать от своего ребенка быть вундеркиндом, даже если он таковым является.

4. Поощрять интересы. Чем больше круг интересов, тем больше вероятность нормализации уровня тревожности. Широкий спектр интересов побуждает развиваться и принимать осознание того, что можно быть успешным в разных сферах. Также чем больше интересов, тем больше круг

общения и как следствие больше возможностей оценивать поступки и поведение других людей, а позже и свои собственные [14, с. 126].

5. Отказаться от упреков и забыть о прошлых ошибках и неудачах ребенка. Тревожный ребенок и сам прекрасно справляется с этим.

Нельзя забывать о стремлении старшеклассников добиться определенного статуса, как в среде сверстников, так и в обучаемой среде. Именно в данный период они нуждаются в поощрении со стороны взрослых, которые являются социально значимыми для них субъектами. Поэтому для качественной работы со старшеклассниками необходим комплексный подход с привлечением родителей. А родителям старшеклассников в свою очередь необходимы психолого-педагогические знания, которые может предоставить команда профессионалов [66, с. 263].

Если учащимся с повышенным уровнем тревожности не предоставляется психолого-педагогическая помощь, они не учатся владеть своими эмоциями, что часто влияет на результат их работ. Ученик может иметь все необходимые знания и успешно решать задачи в обычной обстановке, но при столкновении со стрессом перестает регулировать свои действия и эмоции, что приводит к ошибкам и неудачам.

Таким образом для нормализации уровня ситуативной тревожности юношей и девушек, необходимо психологическое благополучие, которого можно добиться только при комплексной работе всех участников процесса обучения [16, с. 254].

Итак, опираясь на все вышеизложенное можно сделать следующий вывод: психолого-педагогическое сопровождение старших подростков в двухгодичный период подготовки к экзаменам для коррекции и профилактики ситуативной тревожности – это неотъемлемая часть процесса обучения, которая руководствуется пятью основными принципами. Для нормализации высокого уровня ситуативной тревожности у старших подростков необходима работа команды профессионалов совместно с родителями или законными представителями. На этой основе были

подобраны рекомендации по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших подростков, для педагогов, педагогов-психологов и родителей.

Выводы по третьей главе

Таким образом, была разработана программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших подростков, основанная на научно-методической и нормативно-правовой базе. В программе были обозначены: цель, задачи, принципы и модули с занятиями, также была описана структура программы и представлено ее содержание. Были описаны методы работы, которые использовались в процессе реализации программы, а также обозначены сроки ее реализации.

Разработанная программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших подростков была реализована. После реализации программы высокий уровень ситуативной тревожности остался у 13 % исследуемых (4 человека) из 23 % (7 человек), на среднем уровне оказались 74 % (22 человека) от общего количества участников и низкий уровень проявился у 13 % (4 человека). Математическая обработка данных позволила нам убедиться в том, что реализованная программа коррекции эффективна, а искомая гипотеза исследования подтверждена: что уровень ситуативной тревожности у старших подростков изменится если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции.

На основании всех материалов и с учетом индивидуальных особенностей группы были разработаны рекомендации по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших подростков для педагогов, педагогов-психологов и родителей старшеклассников.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проанализировав психолого-педагогическую литературу, можно сделать вывод, что исследование ситуативной тревожности у старших подростков имеет большое значение в психологической теории и практике.

Тревожность – это сложный психологический феномен, присущий каждому человеку, в состав которого входит два основных компонента: тревога и страх. Тревожность необходима каждому, так как она базируется на инстинкте самосохранения и возникает в ситуациях, которые по косвенным причинам определяются подсознанием как опасные или угрожающие. Однако повышенный уровень тревожности действует на человека деструктивно. Человек с повышенным уровнем тревожности плохо адаптируется в изменяющихся и стрессовых условиях, плохо решает сложные задачи и быстро устает из-за чрезмерного напряжения. Современные психологи придерживаются мнения о том, что существует два вида тревожности: ситуативная и личностная. Ситуативная тревожность – это состояние, возникающее как реакция на стрессовую ситуацию, оно может быть разным по интенсивности и динамичен по времени. Данный вид тревожности при неблагоприятных условиях способен становиться устойчивым и переходить в личностную тревожность, то есть он может стать постоянной характеристикой личности человека. В случае если тревожность становится чертой личности у человека развивается тревожно-мнительный тип личности.

Старший подростковый период – это переход человека от подросткового возраста к юношескому. Учащиеся старших классов в основном испытывают повышенный уровень тревожности по отношению к проверке знаний и страха не соответствовать собственным ожиданиям, то есть у них тревожность носит чаще ситуативный характер, чем личностный. Уровень ситуативной тревожности может повышаться в случаях низкой стрессоустойчивости, то есть у человека слабо развит, либо отсутствует

набор личностных качеств, которые позволяют переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки и перегрузки без каких-либо вредных последствий для здоровья.

Исследование уровня ситуативной тревожности у старших подростков происходило последовательно в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий. В результате проведения работы удалось экспериментально проверить теоретически обосновать положение ситуативной тревожности у старших подростков. Был проведён анализ и обобщение проблемы в психолого-педагогической литературе, основные понятия, условия, подходы, принципы.

Проведенное исследование по выбранным методикам показало следующие результаты: по методике «Шкала тревожности» О. Кондаша было выявлено, что большая часть исследуемых 67 % (20 человек) имеют нормальный уровень тревожности, повышенный и высокий – прослеживается у 33 % (10 человек); «Диагностика ситуативной тревожности» Ч.Д. Спилбергера (адаптация Ю.Л. Ханина) говорит о том, что 77 % (23 человека) имеет адекватный уровень ситуативной тревожности и 7 % (2 человека) высокий; методика «Подверженность стрессу» Э. Ховарда выявила 30 % (9 человек) с сильной подверженностью стрессам, остальные 70 % (21 человек) показали себя, как стрессоустойчивые. Результаты, полученные в процессе первичной диагностики старших подростков, говорят о том, что у 77 % учащихся (23 человека) уровень тревожности в пределах нормы. У оставшихся 23 % (7 человек) ситуативная тревожность высокая. На основе первичного анализа, разрабатывается программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших подростков.

Далее разработанная с целью психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших подростков программа, была реализована и показала свою эффективность. Из 23 % (7 человек)

исследуемых у которых был выявлен высокий уровень ситуативной тревожности у 10 % (3 человека) уровень тревожности снизился. У оставшихся 13 % (4 человека) уровень тревожности остался высоким, однако также показал снижение внутри уровня, следовательно, при дальнейшей работе показатели тревожности могут достигнуть уровня нормы. При помощи математического анализа Т-критерия Вилкоксона эффективность коррекционной программы была подтверждена, подтвердилась и гипотеза исследования о том, что уровень ситуативной тревожности у старших подростков изменится если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции.

На заключающем этапе мы обобщили все полученные данные констатирующего и формирующего эксперимента, на основе которых, с учетом всех особенностей выборки, были разработаны рекомендации по коррекции ситуативной тревожности у старших подростков для педагогов, педагогов-психологов и родителей.

Выполнение рекомендаций необходимая часть коррекции. Несмотря на то, что при помощи интенсивной работы в соответствии с программой коррекции у учеников уровень ситуативной тревожности снизился, остались и те, у кого уровень ситуативной тревожности по-прежнему высокий, но с тенденцией к снижению. Для того, чтобы результат у учеников с сохранившимся высоким уровнем тревожности не пропал работу с ними необходимо продолжать при помощи составленных рекомендаций.

Также была обозначена важность совместных усилий учителей, родителей, психолога-педагога в работе с повышенной тревожностью у старших подростков, так как совместная слаженная работа каждого из перечисленных людей способна дать усиленный и качественный эффект.

Таким образом, можно утверждать, что в ходе проделанной работы были выполнены все поставленные задачи, реализованы планы, подтверждена эффективность реализованной программы и доказана гипотеза исследования.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Арскиева З. А. Профилактика тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ / З. А. Арскиева, С. Р. Умархаджиева // Тенденции развития науки и образования. – 2022. – № 91-2. – С. 89–92. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_50072460_94490029.pdf (дата обращения: 23.02.2023). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.
2. Астапов В. М. Клиническая психология. Коморбидность тревоги и подростковой депрессивности : учеб. пособие для вузов / В. М. Астапов, А. Н. Гасилина. – 2-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 178 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-07940-1 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/516842> (дата обращения: 31.03.2023).
3. Афанасьев В. В. Методология и методы научного исследования : учеб. пособие для вузов / В. В. Афанасьев, О. В. Грибкова, Л. И. Уколова. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 154 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-02890-4 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/514435> (дата обращения: 27.03.2023).
4. Байбородова Л. В. Методология и методы научного исследования : учеб. пособие для вузов / Л. В. Байбородова, А. П. Чернявская. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 221 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-06257-1 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/513258> (дата обращения: 24.03.2023).
5. Барышникова Е. В. Проектирование как способ адаптации обучающихся к условиям образовательной организации / Е. В. Барышникова, А. А. Мельникова // Современное образование : актуальные вопросы и инновации. – 2020. – № 3. – С. 185–187. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_44400793_69387643.pdf (дата

обращения на сайт 01.04.2024). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

6. Бердникова И. Н. Теоретический взгляд на отношения подростков с родителями как фактор тревожности у подростков / И. Н. Бердникова // Российская наука и образование сегодня : проблемы и перспективы. – 2021. – № 4 (41). – С. 49–52. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_47969706_94468057.pdf (дата обращения: 05.03.2023). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

7. Богачек И. С. Акцентуированные черты характера как фактор социально-психологической дезадаптации в подростковом возрасте / И. С. Богачек // Вестник Тверского государственного университета. Сер. : Педагогика и психология. – 2021. – № 3 (56). – С. 83–91. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_46714659_60836160.pdf (дата обращения: 26.02.2023). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

8. Брылев А. А. Основы научно-исследовательской работы : учеб. для вузов / А. А. Брылев, И. Н. Турчаева. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 206 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-15861-8 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/509893> (дата обращения: 24.03.2023).

9. Винник О. Г. Использование метода «дерево целей» для визуализации целей учреждения высшего образования / О. Г. Винник // Экономика. Бизнес. Финансы. – 2023. – № 4. – С. 11–15. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_53701259_72467934.pdf (дата обращения: 10.03.2025). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

10. Воронцова О. Я. Взаимосвязь агрессивности и детско-родительских отношений в старшем школьном возрасте / О. Я. Воронцова, И. А. Сухарев // Инновации. Наука. Образование. – 2021. – № 36. – С. 2327–2331. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_46403710_66249673.pdf (дата обращения: 17.03.2024). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

11. Воротникова Ю. С. Музыка как инструмент снижения ситуативной тревожности у подростков / Ю. С. Воротникова, В. Р. Жалюк // COLLOQUIUM-JOURNAL. – 2021. – № 7-2 (94). – С. 33–36. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_45575954_97898538.pdf (дата обращения: 12.04.2023). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.
12. Выпускная квалификационная работа по направлению «Психолого-педагогическое образование» : метод. рек. / сост. Г. Ю. Гольева, В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец [и др.]. – Москва : Издательство Перо, 2021. – 196 с. – ISBN 978-5-00189-610-4.
13. Галанова А. А. Сказкотерапия как метод саморазвития и самопознание в психологии / А. А. Галанова // Устойчивое развитие науки и образования. – 2023. – № 8(83). – С. 13–16. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_54597910_42736184.pdf (дата обращения на сайт: 12.03.2024). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.
14. Ганичева Е. Ю. Развитие психолого-педагогической компетентности родителей подростков в условиях образовательной организации / Е. Ю. Ганичева // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2023. – № 1. – С. 122–135. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_53704294_30103280.pdf (дата обращения: 17.03.2024). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.
15. Грицовец А. Н. Феномен самосознания и его развитие в онтогенезе / А. Н. Грицовец // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2020. – № 2-3(58). – С. 133–136. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_42812087_30631997.pdf (дата обращения на сайт: 11.03.2024). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.
16. Долгова В. И. Взаимосвязь полоролевых стереотипов и психологического благополучия личности / В. И. Долгова,

О. В. Бельтюкова, К. А. Овечкина // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2023. – № 5(177). – С. 244–271. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_55082272_15958382.pdf (дата обращения на сайт 03.04.2024). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

17. Долгова В. И. Влияние творческого междисциплинарного сотрудничества на коррекцию тревожности обучающихся / В. И. Долгова, Л. А. Батальцева // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2021. – № 1(161). – С. 244–261. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_46528088_41811959.pdf (дата обращения на сайт 01.04.2024). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

18. Дубина А. А. Психолого-педагогическое сопровождение преодоления трудностей профессионального выбора старшеклассников / А. А. Дубина // Наука и реальность. – 2020. – № 4. – С. 113–115. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_44151322_41095101.pdf (дата обращения: 17.03.2023). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

19. Елисеев О. П. Практикум по психологии личности : учеб. для вузов / О. П. Елисеев. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 390 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-10962-7 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/514078> (дата обращения: 27.03.2023).

20. Елисеева В. О. Содержание психологического консультирования подростков с разным уровнем тревожности / В. О. Елисеева, М. В. Данилова // International Journal of Medicine and Psychology. – 2021. – № 3. – С. 71–75. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_46115843_62217690.pdf (дата обращения: 17.03.2024). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

21. Ельцова О. В. Особенности консультирование пациентов различных типов по проблемам тревожности / О. В. Ельцова // International Journal of Medicine and Psychology. – 2023. – № 1. – С. 90–93. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_50279743_86980874.pdf (дата обращения: 15.03.2023). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.
22. Еримин Д. Д. Эмпирическое исследование уровня тревожности старших школьников в период подготовки к экзамену / Д. Д. Еримин, Е. А. Винарчик // Ярославский психологический вестник. – 2021. – № 3 (51). – С. 91–94. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_47296745_94962441.pdf (дата обращения: 16.03.2023). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.
23. Ермолаев-Томин О. Ю. Математические методы в психологии. В 2 ч. Ч. 2. : учеб. для вузов / О. Ю. Ермолаев-Томин. – 5-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 235 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-04327-3 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/537834> (дата обращения: 16.03.2024).
24. Ермолаев-Томин О. Ю. Математические методы в психологии. В 2 ч. Ч. 1. : учеб. для вузов / О. Ю. Ермолаев-Томин. – 5-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 280 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-04325-9 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/537833> (дата обращения: 16.03.2024).
25. Жакаева К. Д. К вопросу об определении понятия «тревожность» в науке / К. Д. Жакаева, К. Н. Апушкина // Вопросы современной науки : проблемы, тенденции и перспективы : мат-лы Междунар. (заоч.) науч.-практ. конф. – Нефтекамск, 2022. – С. 73–79. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_49706014_84710824.pdf (дата обращения: 18.03.2025). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.
26. Загуменных Н. А. Роль педагога-психолога в организации профилактической работы / Н. А. Загуменных // Педагогический поиск. – 2022. – № 4. – С. 1–4. – URL:

https://www.elibrary.ru/download/elibrary_48418183_96256081.pdf (дата обращения: 05.04.2023). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

27. Заигралина А. А. Программа профилактики тревожности у подростков / А. А. Заигралина // URL: https://sch1741.mskobr.ru/attach_files/upload_users_files/6409b991753e3.pdf (дата обращения: 18.03.2025).

28. Иванова В. В. Сложности психолого-педагогического сопровождения в условиях инклюзивного образования / В. В. Иванова // Вестник науки. – 2023. – № 11(68). – С. 591–596. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_54893016_29207894.pdf (дата обращения: 17.03.2024). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

29. Изучение личностной ситуативной тревожности студентов 1 курса факультета физической культуры и спорта в период самоизоляции / Е. В. Игнатьева, Т. А. Козлова, К. В. Белоусова, А. В. Лабазова // Глобальный научный потенциал. – 2021. – № 6 (123). – С. 94–98. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_46499662_89668404.pdf (дата обращения: 03.03.2023). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

30. Корнеева И. А. Теоретические аспекты исследования целеполагания как ресурса психологической безопасности личности обучающихся с разным уровнем академической успеваемости / И. А. Корнеева // Молодой ученый. – 2025. – № 4 (555). – С. 300–303. – URL: <https://moluch.ru/archive/555/122216/> (дата обращения: 12.03.2025).

31. Корнишина Д. Н. Взаимоотношение подростков и их родителей как объект социологического исследования / Д. Н. Корнишина // Научный формат. – 2020. – № 9(12). – С. 1–6. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_48552920_90971658.pdf (дата обращения: 17.03.2024). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

32. Котова О. В. Современные методы диагностики и лечения тревожных и депрессивных расстройств / О. В. Котова, А. А. Беляев, Е. С. Акарачкова // РМЖ. Медицинское обозрение. – 2021. – № 10. – С. 648–

653. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_47189746_80604684.pdf (дата обращения: 27.02.2023). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

33. Курсовая работа по направлению «Психолого-педагогическое образование» : учеб. пособие / сост. В. И. Долгова, О. А. Кондратьева, Е. В. Барышникова [и др.]. – Москва : Издательство Перо, 2022. – 159 с. – ISBN 978-5-00204-126-8.

34. Лебедева Е. В. Тревога как психоаналитический феномен / Е. В. Лебедева // Психология и педагогика в Крыму : пути развития. – 2021. – № S4. – С. 71–79. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_46229065_69618356.pdf (дата обращения 27.02.2023). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

35. Леньков С. Л. Статистические методы в психологии : учеб. и практикум для вузов / С. Л. Леньков, Н. Е. Рубцова. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 311 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-11061-6 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/565629> (дата обращения: 12.03.2025).

36. Леонова Е. В. Эмпирические методы психологического исследования : учеб. пособие для вузов / Е. В. Леонова. – 2-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 323 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-10982-5 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/495021> (дата обращения: 24.03.2023).

37. Манакова М. В. Эмпирическое исследование уровня тревожности у старших подростков / М. В. Манакова // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – № 67-1. – С. 322–327. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_42987739_76808907.pdf (дата обращения: 02.03.2023). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

38. Мартынова Е. А. Формирование психологической готовности учащихся старших классов в процессе подготовки к единому

государственному экзамену / Е. А. Мартынова, Г. Ю. Енчин // Гуманитарный научный вестник. – 2020. – № 9. – С. 56–60. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_44078233_19526193.pdf (дата обращения: 07.03.2023). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

39. Методы математической обработки данных : учеб. и практикум для вузов / Н. Л. Стефанова [и др.] ; под общ. ред. Н. Л. Стефановой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 317 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-18254-5 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/534612> (дата обращения: 16.03.2024).

40. Михайлова И. В. Суицидальный риск у старшеклассников в предэкзаменационный период / И. В. Михайлова, Д. В. Мажанова // Симбирский научный вестник. – 2020. – № 3-4 (41-42). – С. 49–55. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_44419655_51654336.pdf (дата обращения: 16.03.2023). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

41. Мищенко В. И. Изучение тревожности старшеклассников в период подготовки к итоговым экзаменам / В. И. Мищенко // Педагогика и психология образования. – 2020. – № 1. – С. 208–218. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_42841846_36565987.pdf (дата обращения: 27.02.2023). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

42. Моделирование систем и процессов : учеб. для вузов / под ред. В. Н. Волковой, В. Н. Козлова. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 510 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-18563-8 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/560374> (дата обращения: 04.03.2025).

43. Мэй Р. Смысл тревоги / Р. Мэй : пер. М. И. Завалова и А. Ю. Сибурина ; под ред. М. М. Бартеневой. – Москва : Независимая фирма «Класс» : Calameo, 2001. – 384 с.

44. Находкин В. В. Исследование уровня школьной тревожности и способы ее коррекции / В. В. Находкин, Ю. Г. Кривошапкина // Азимут

научных исследований : педагогика и психология. – 2020. – № 3 (32). – С. 350–352. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43913923> (дата обращения: 04.04.2023). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

45. Нестерова А. Д. Отношение к единому государственному экзамену учащихся с разным уровнем тревожности / А. Д. Нестерова, М. А. Спиженкова // Вестник Калужского университета. Сер. 1. : Психологические науки. Педагогические науки. – 2022. – № 1 (14). – С. 79–88. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_48677264_66336190.pdf (дата обращения: 25.03.2023). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

46. Новикова М. С. К проблеме тревожности старшеклассников перед ЕГЭ / М. С. Новикова, Н. Е. Щербакова // Образование в России и актуальные вопросы современной науки : сб. ст. III Всерос. науч.-практ. конф. – Пенза, 2020. – С. 15–18. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_43125262_47428719.pdf (дата обращения: 27.02.2023). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

47. Образцов П. И. Методология педагогического исследования : учеб. пособие для вузов / П. И. Образцов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 156 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-08332-3 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/514377> (дата обращения: 24.03.2023).

48. Овчарова Р. В. Практическая психология образования : учеб. для вузов / Р. В. Овчарова. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 465 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14810-7 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/519386> (дата обращения: 11.04.2023).

49. Одинцова М. А. Психология стресса : учеб. и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 299 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-05254-1 //

Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/512070> (дата обращения: 11.04.2023).

50. Педагогическая психология : учеб. пособие для ср. проф. образования / В. А. Гуружапов [и др.] ; под ред. В. А. Гуружапова. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-15257-9 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/518238> (дата обращения: 03.04.2023).

51. Петрушин В. И. Психология здоровья : учеб. для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 381 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-11949-7 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/513510> (дата обращения: 04.04.2023).

52. Подольский А. И. Психология развития. Психоэмоциональное благополучие детей и подростков : учеб. пособие для вузов / А. И. Подольский, О. А. Идобаева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 124 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-07261-7 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/514842> (дата обращения: 03.04.2023).

53. Попкова А. Е. Психологические особенности проявления школьной тревожности у современных подростков / А. Е. Попкова // Оригинальные исследования. – 2022. – № 6. – С. 275–286. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_49249171_44128701.pdf (дата обращения: 07.03.2023). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

54. Психолого-педагогическое взаимодействие участников образовательного процесса / И. В. Дубровина [и др.] ; под ред. И. В. Дубровиной. – 5-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 280 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-08177-0 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/513172> (дата обращения: 03.04.2023).

55. Рейзлин В. И. Математическое моделирование : учеб. для вузов / В. И. Рейзлин. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 126 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-08475-7 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/561369> (дата обращения: 12.03.2025).

56. Рогов Е. И. Практикум школьного психолога : практ. пособие / Е. И. Рогов. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 435 с. – (Профессиональная практика). – ISBN 978-5-534-00817-3 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/513783> (дата обращения: 31.03.2023).

57. Рокицкая Ю. А. Исследование взаимосвязи перфекционизма с копингповедением подростков / Ю. А. Рокицкая, Г. Ю. Гольева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 9(199). – С. 369–373. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_47144404_61222054.pdf (дата обращения на сайт 02.04.2024). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

58. Руководство практического психолога. Психолог в школе : практическое пособие / под ред. И. В. Дубровиной. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 206 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-08757-4 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/558435> (дата обращения: 18.03.2025).

59. Сафронова И. Б. Тревожность как психологический феномен / И. Б. Сафронова // Психолого-педагогические модели и технологии развития личности в цифровой среде : сб. науч. тр. – Москва, 2020. – С. 175–179. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_44830122_20731942.pdf (дата обращения: 25.02.2023). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

60. Семенов В. А. Математические методы в гуманитарных исследованиях : учеб. для вузов / В. А. Семенов, В. А. Макаридина. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 242 с. – (Высшее образование). –

ISBN 978-5-534-20644-9 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/564372> (дата обращения: 12.03.2025).

61. Сергеева М. А. Особенности мотивации достижения и тревожности у старшеклассников / М. А. Сергеева, А. С. Кубекова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2020. – № 6. – С. 50–59. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_44901720_23835580.pdf (дата обращения 05.03.2023). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

62. Серен-чимит О. О. Анализ школьной тревожности у учащихся разных школ / О. О. Серен-чимит // Наукосфера. – 2021. – № 10-2. – С. 109–113. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_47245262_95415627.pdf. (дата обращения: 03.03.2023). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

63. Солдатова Е. Л. Психология развития и возрастная психология. Онтогенез и дизонтогенез : учеб. для вузов / Е. Л. Солдатова, Г. Н. Лаврова. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 384 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-08007-0 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/514734> (дата обращения: 03.04.2023).

64. Степанова В. А. Школьная тревожность как проблема подрастающего поколения / В. А. Степанова // Научный Альманах. – 2020. – № 7-1 (69). – С. 88–90. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_43884861_92126595.pdf (дата обращения: 15.03.2023). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

65. Суслова С. С. Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у подростков с ОВЗ в условиях колледжа / С. С. Суслова // Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса : проблемы, перспективы, технологии : мат-лы VII Междунар. науч.-практ. конф. – Орёл, 2020. – С. 379–382. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_44858873_41831185.pdf (дата обращения: 10.03.2025). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

66. Таханова А. К. Влияние школы и семьи на формирование социальной активности подростков / А. К. Таханова, А. А. Ким // Наука и реальность. – 2021. – № 2(6). – С. 262–264. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_45783542_87313210.pdf (дата обращения: 18.03.2024). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.
67. Ташпулатова Н. Р. Методические рекомендации учителю по организации групповой работы школьников в рамках подготовки к ОГЭ / Н. Р. Ташпулатова // Вестник образовательного консорциума среднерусский университет. Серия: гуманитарные науки. – 2020. – № 16. – С. 65–66. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_44731872_99355599.pdf (дата обращения: 04.04.2023). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.
68. Толстых Н. Н. Психология подросткового возраста : учеб и практикум для вузов / Н. Н. Толстых, А. М. Прихожан. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 406 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-00489-2 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/536133> (дата обращения: 01.04.2024).
69. Формирование стрессоустойчивости у подростков : учеб.-метод. пособие. – Ставрополь : СКИРО ПК и ПРО, 2020. – 121 с.
70. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы / А. Фрейд. – Санкт-Петербург : Питер, 2024. – 224 с. – ISBN 978-5-4461-2245-5.
71. Фрейд З. «Я» и «Оно» / З. Фрейд ; пер. Л. Голлербах. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 165 с. – (Антология мысли). – ISBN 978-5-534-06132-1 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/516139> (дата обращения: 29.03.2023).
72. Фромм Э. Искусство любить. / Э. Фромм – Москва : АСТ, 2022. – 224 с. – ISBN 978-5-17-084593-4.
73. Хорни К. Невроз и личностный рост. Борьба за самореализацию / К. Хорни. – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – 520 с. – ISBN 978-5-4461-0873-2.

74. Частоедова Е. В. Уровень тревожности и склонности к риску у студентов медицинского ВУЗа (гендерные аспекты) / Е. В. Частоедова, М. С. Истомина, М. В. Злоказова // Вятский медицинский вестник. – 2020. – № 2 (66). – С. 74–79. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_42960699_73815133.pdf (дата обращения: 15.03.2023). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

75. Чефонов В. М. Электронные, матричные, цифровые технологии организации и работы процессов целеполагания или просто разума (на основе технологии триединства от идеалистического начала) / В. М. Чефонов, А. В. Чефонов // Инновационное развитие: потенциал науки и современного образования : моногр. – Пенза : «Наука и Просвещение» (ИП Гуляев Г.Ю.), 2021. – С. 18–121. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_44591794_27097146.pdf (дата обращения: 10.03.2025). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

76. Чистякова Н. В. Личностная тревожность как психологический феномен COVID-19 / Н. В. Чистякова, Н. С. Качур // MODERN SCIENCE. – 2020. – № 5-3. – С. 524–528. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_42912029_25370919.pdf (дата обращения: 27.02.2023). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

77. Шаповаленко И. В. Психология развития и возрастная психология : учеб. и практикум для вузов / И. В. Шаповаленко. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 457 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-11341-9 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/510723> (дата обращения: 03.04.2023).

78. Шаяхметова В. К. Проблема формирования эмоциональной устойчивости старших школьников / В. К. Шаяхметова, Е. В. Мельник // Современная наука : актуальные проблемы теории и практики. Сер. : Познание. – 2023. – № 5. – С. 62–65. – URL: <http://www.nauteh->

journal.ru/index.php/4/2023/ %E2 %84 %9605/b8e290cf-c722-4b14-95ce-08ace1a26af9 (дата обращения: 18.03.2025).

79. Шевченко Д. Д. Тревожность как фактор развития психосоматических симптомов / Д. Д. Шевченко // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. – 2020. – № 4. – С. 326–335. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_44752617_42677132.pdf (дата обращения: 15.03.2023). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

80. Шерешкова Е. А. Психологическая коррекция тревожности у старших подростков в предэкзаменационный период / Е. А. Шерешкова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2022. – № 5. – С. 1–13. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-korreksiya-trevozhnosti-u-starshih-podrostkov-v-predekzamenatsionnyy-period> (дата обращения: 16.03.2025).

81. Шитикова Д. С. Профилактика нервно-психического напряжения у старшеклассников в связи с экзаменационным стрессом / Д. С. Шитикова // Молодой ученый. – 2021. – № 1 (343). – С. 156–157. – URL: <https://moluch.ru/archive/343/77258/> (дата обращения: 05.04.2023).

82. Makarova E. Spam as trigger of social anxiety via digital devices and media semantic researchempirical analysis / E. Makarova, S. Marchenko, S. Maximets // The Scientific Heritage. – 2021. – No. 80-5(80). – P. 17–25. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=47403031> (дата обращения: 30.05.2024). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики ситуативной тревожности у старших подростков

Таблица 1.1 – Методика «Шкала тревожности» О. Кондаша

Утверждения	Степень беспокойства, тревоги				
1. Отвечать у доски	0	1	2	3	4
2. Пойти в дом к незнакомым людям	0	1	2	3	4
3. Участвовать в соревнованиях, конкурсах, в олимпиадах	0	1	2	3	4
4. Разговаривать с директором школы	0	1	2	3	4
5. Думать о своем будущем	0	1	2	3	4
6. Учитель смотрит по журналу, кого бы спросить	0	1	2	3	4
7. Тебя критикуют, в чем-либо обвиняют	0	1	2	3	4
8. На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (решаешь задачу)	0	1	2	3	4
9. Пишешь контрольную работу	0	1	2	3	4
10. После контрольной учитель называет отметки	0	1	2	3	4
11. На тебя не обращают внимания	0	1	2	3	4
12. У тебя что-то не получается	0	1	2	3	4
13. Ждешь родителей с родительского собрания	0	1	2	3	4
14. Тебе грозит неуспех, провал	0	1	2	3	4
15. Слышишь за своей спиной смех	0	1	2	3	4
16. Сдаешь экзамены в школе	0	1	2	3	4
17. На тебя сердятся (непонятно почему)	0	1	2	3	4
18. Выступать перед большой аудиторией	0	1	2	3	4
19. Предстоит важное, решающее дело	0	1	2	3	4
20. Не понимаешь объяснений учителя	0	1	2	3	4
21. С тобой не согласны, противоречат тебе	0	1	2	3	4
22. Сравниваешь себя с другими	0	1	2	3	4
23. Проверяют твои способности	0	1	2	3	4
24. На тебя смотрят как на маленького	0	1	2	3	4
25. На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос	0	1	2	3	4
26. Замолчали, когда ты подошел	0	1	2	3	4
27. Оценивается твоя работа	0	1	2	3	4
28. Думаешь о своих делах	0	1	2	3	4
29. Тебе надо принять для себя решение	0	1	2	3	4
30. Не можешь справиться с домашним заданием	0	1	2	3	4

Инструкция: «На бланке перечислены ситуации, с которыми Вы часто встречаетесь 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, в какой степени эта ситуация может вызвать у вас опасение, беспокойство, тревогу или страх».

Подсчитывается общая сумма баллов отдельно по каждому разделу шкалы и по шкале в целом. Полученные данные интерпретируются в качестве показателей уровней соответствующих видов тревожности, показатель по всей шкале - как общий уровень тревожности. Цифра ответа (1,2,3,4) – это балл.

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.

Таблица 1.2 – Ключ к методике «Шкала тревожности» О. Кондаша

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

Таблица 1.3 – Методика «Диагностика ситуативной и личностной тревожности»
Ч.Д. Спилбергера (адаптация Ю.Л. Ханина)

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

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведённых ниже предложений. Обведите цифру в соответствующей графе справа, в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, так как правильных или неправильных ответов нет.

Показатели ситуативной тревожности подсчитываются по формулам:

$$СТ = \sum 1 - \sum 2 + 50,$$

$\sum 1$ – сумма обведенных цифр на бланке по пунктам – 3,4,6,7,9,13,14,17,18;

$\sum 2$ – сумма остальных цифр по пунктам – 1,2,5,8,10,15,19,20;

– до 30 – низкая тревожность;

– 31 – 45 – умеренная тревожность;

– 46 и более – высокая тревожность.

Таблица 1.4 – Методика «Подверженность стрессу» Э. Ховарда

Утверждения	Обычно	Иногда	Редко
1. Я легко раздражаюсь и обижаюсь	3	2	1
2. Я терпеть не могу проигрывать	3	2	1
3. Если кто-то нападает на меня или критикует, я злюсь, но не показываю своих чувств	3	2	1
4. Я страдаю от нетерпения, когда приходится стоять в очереди	3	2	1
5. Я могу взять на себя больше ответственности, хотя знаю, что буду чувствовать себя дискомфортно	3	2	1
6. Мне трудно обратиться за помощью, когда она мне требуется	3	2	1
7. Я прибегаю к лекарственным препаратам, чтобы снять стресс	3	2	1
8. Я обсуждаю проблемы с людьми, которым доверяю	1	2	3
9. Мне трудно извиниться, если я сделал ошибку	3	2	1
10. Я сильно переживаю и виню себя, если совершаю ошибку	3	2	1
11. Если другие задевают мои чувства, я даю им понять это	1	2	3
12. Я считаю, что отдаю друзьям больше, чем получаю от них	3	2	1
13. Я отвожу себе время для отдыха и получаю удовольствие от развлечений	1	2	3
14. Я нахожу время для ежедневных или почти ежедневных занятий физкультурой	1	2	3
15. Я часто смеюсь и улыбаюсь	1	2	3

ИНСТРУКЦИЯ: Прослушай каждое утверждение и поставь баллы, которые более точно отражают твое состояние:

- 1 – обычно,
- 2 – иногда,
- 3 – редко.

Теперь сложите свои ответы и посмотрите, к какой группе вы относитесь:

- 15 – 25 баллов: вы слабо подвержены стрессу;
- 26 – 35 баллов: вы умеренно подвержены стрессу;
- 36 – 45 баллов: вы сильно подвержены стрессу.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования ситуативной тревожности у старших подростков

Таблица 2.1 – Результаты диагностики по методике «Шкала тревожности» О. Кондаша

ФИО	Итого баллов				Уровень тревожности
	Общая тревожность	Школьная тревожность	Самооценочная тревожность	Межличностная тревожность	
101	48	13	17	18	Нормальная
102	77	24	23	30	Высокая
103	83	29	27	27	Высокая
104	30	10	11	9	Нормальная
105	30	13	10	7	Нормальная
106	70	25	28	17	Высокая
107	40	12	15	13	Нормальная
108	19	7	6	6	Нормальная
109	30	10	15	5	Нормальный
1010	44	10	16	19	Нормальная
1011	43	14	10	17	Нормальная
1012	38	14	17	7	Нормальная
1013	49	13	13	23	Нормальная
1014	50	14	19	17	Нормальная
1015	38	10	14	14	Нормальная
1016	71	30	21	20	Повышенная
1017	69	24	26	19	Повышенная
1018	79	20	24	35	Высокая
1019	41	12	15	14	Нормальная
1020	79	25	28	26	Высокая
111	28	5	10	13	Нормальная
112	61	16	15	30	Высокая
113	34	10	15	9	Нормальная
114	36	13	12	11	Нормальная
115	47	7	17	23	Нормальная
116	25	5	9	11	Нормальная
117	57	11	20	26	Нормальная
118	28	9	10	9	Нормальная
119	69	24	24	21	Повышенная
1110	52	19	16	17	Повышенная

Итого:

Нормальный уровень тревожности – 67 % (20 человек).

Повышенный уровень тревожности – 13 % (4 человека).

Высокий уровень тревожности – 20 % (6 человек).

Низкий уровень общей тревожности (чрезмерное спокойствие) – не выявлен.

Таблица 2.2 – Результаты диагностики по методике «Диагностика ситуативной и личностной тревожности» Ч.Д. Спилбергера (адаптация Ю.Л. Ханина)

ФИО	Итого баллов	Уровень ситуативной тревожности
101	34	Средняя
102	52	Высокая
103	65	Высокая
104	38	Средняя
105	41	Средняя
106	48	Высокая
107	40	Средняя
108	31	Средняя
109	33	Средняя
1010	39	Средняя
1011	40	Средняя
1012	36	Средняя
1013	39	Средняя
1014	39	Средняя
1015	40	Средняя
1016	50	Высокая
1017	47	Высокая
1018	63	Высокая
1019	32	Средняя
1020	52	Высокая
111	37	Средняя
112	45	Средняя
113	32	Средняя
114	27	Низкая
115	37	Средняя
116	20	Низкая
117	38	Средняя
118	34	Средняя
119	42	Средняя
1110	43	Средняя

Итого:

Низкий уровень – 7 % (2 человека).

Средний уровень – 70 % (21 человек).

Высокий уровень – 23 % (7 человек).

Таблица 2.3 – Результаты диагностики по методике «Подверженность стрессу»

Э. Ховарда

ФИО	Итого баллов	Уровень подверженности стрессу
101	27	Умеренный
102	37	Высокий
103	39	Высокий
104	28	Умеренный
105	27	Умеренный
106	37	Высокий
107	30	Умеренный
108	20	Слабый
109	20	Слабый
1010	31	Умеренный
1011	29	Умеренный
1012	29	Умеренный
1013	32	Умеренный
1014	27	Умеренный
1015	27	Умеренный
1016	37	Высокий
1017	35	Умеренный
1018	43	Высокий
1019	30	Умеренный
1020	38	Высокий
111	28	Умеренный
112	36	Высокий
113	30	Умеренный
114	17	Слабый
115	27	Умеренный
116	18	Слабый
117	36	Высокий
118	21	Слабый
119	38	Высокий
1110	34	Умеренный

Итого:

Слабо подвержены стрессу – 17 % (5 человек).

Умеренно подвержены стрессу – 53 % (16 человек).

Сильно подвержены стрессу – 30 % (9 человека).

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших подростков

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у старших подростков.

Задачи программы:

1. Способствовать развитию самоконтроля и эмоциональной саморегуляции.
2. Повысить уровень стрессоустойчивости у старших подростков, при помощи формирования навыков, позволяющих справляться с ситуациями острого стресса.

3. Нормализовать уровень ситуативной тревожности у старших подростков.

Количество занятий – 10 (2 в неделю).

Время каждого занятия – 60 минут.

Продолжительность реализации программы: 5 недель.

Контингент участников: старшие подростки (16-18 лет).

Оптимальное количество участников: не менее 10, не более 20 человек.

Форма работы: групповая, индивидуальное психологическое консультирование по запросу.

Методы работы: арт-терапия, психогимнастические упражнения, психотехнические упражнения, элементы тренинга, беседа, психологическое консультирование (по запросу).

Модули программы:

Ознакомительный. В данный модуль входит знакомство группы исследуемых и психолога, создание безопасной психологической атмосферы, раскрепощение участников и создание условий для развития навыков межличностного общения.

Коррекционно-развивающий. Основная часть программы, куда входит работа, направленная на нормализацию уровня ситуативной тревожности, обучение способам самоконтроля и эмоционально саморегуляции, работа со стрессоустойчивостью.

Профилактический. Заключительная часть программы включает в себя обучение старших подростков навыкам, позволяющим справляться с ситуациями острого стресса и их практического закрепления.

Структура каждого занятия:

Вводная часть: ритуал приветствия, начало занятия.

Основная часть: групповая работа, работа в парах, индивидуальная работа, практические упражнения, игровые упражнения, разминка, арт-терапия, беседа, элементы тренинга.

Заключительная часть: подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания.

Содержание программы:

Ознакомительный модуль.

Занятие 1. «Мы знакомы?»

Цель: создание безопасной психологической атмосферы для установления контакта с участниками программы.

Упражнение 1. «Я уникален».

Цель: познакомить участников ближе друг с другом.

Оборудование: бумага и ручка.

Предлагается короткое упражнение на сближение коллектива. Участники на этом этапе узнают друг друга лучше. Упражнение предполагает индивидуальную работу и обсуждение. Предлагается на листочке бумаги написать неожиданный факт о себе, никому не показывая листок. Все листы собираются. Участники пытаются угадать, кому принадлежит тот или иной факт.

Упражнение 2. «Ритуал приветствия».

Цель: установить контакт между участниками, создать уникальный для коллектива ритуал приветствия.

Участники должны по цепочке поприветствовать друг друга одним словом, состоящим из трех букв. Каждое последующее слово начинается на последнюю букву предыдущего (мяу-ума-ата...). Последнее получившееся слово повторяют все хором.

Упражнение 3. «Ветры дуют на...».

Цель: создать положительный настрой.

Со словами «Ветры дуют на...» ведущий начинает игру. Чтобы участники игры побольше узнали друг о друге, вопросы могут быть следующими: «Ветер дует на того, у кого светлые волосы» – все светловолосые собираются в одну кучку. «Ветер дует на того, у кого... есть сестра», «кто любит животных», «кто много плачет», «у кого есть друзья» и т.д. Ведущего необходимо менять, давая возможность поспрашивать участников каждому.

Упражнение 4. Беседа о правилах.

Цель: создание благоприятных условий для работы группы путем совместной выработки правил.

Инструкция: В каждой группе могут быть свои правила, но те, которые приведены ниже, можно считать основными, наиболее типичными. Сейчас мы обсудим главные из них, а затем приступим к выработке условий работы именно нашей группы:

Общение по принципу «здесь и теперь». Многие люди стремятся не говорить о том, что они чувствуют, что думают, так как боятся показаться смешными. Для них характерно стремление уйти в область общих рассуждений, заняться обсуждением событий, случившихся с другими людьми. Срабатывает механизм психологической защиты. Но основная задача нашей работы – превратить группу в своеобразное объемное зеркало, в котором каждый смог бы увидеть себя во время самых разнообразных проявлений характера, поведения, умения быть самокритичным и правильно реагировать на критику, лучше узнать себя и свои личностные особенности. Поэтому во время занятий все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.

Персонификация высказываний. Для более откровенного общения во время занятий мы отказываемся от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова. Поэтому мы заменяем высказывание типа: «Большинство людей считают, что ...» – на такое: «Я считаю, что ...»; «Некоторые из нас думают ...» – на «Я думаю ...» и т.п. Отказываемся мы и от безадресных суждений о других. Заменяем фразу типа: "Многие меня не поняли" – на конкретную реплику: «Оля и Соня не поняли меня».

Искренность в общении. Во время работы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т.е. только правду. Если нет желания высказаться искренне и откровенно, лучше промолчать. Это правило означает открытое выражение своих чувств по отношению к действиям других участников и к самому себе.

Конфиденциальность всего происходящего в группе. Все, что происходит во время занятий, ни под каким предлогом не разглашается. Мы уверены в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том, чем он поделился. Это помогает нам быть искренними, способствует самораскрытию. Мы доверяем друг другу и группе в целом.

Недопустимость непосредственных оценок человека. При обсуждении происходящего мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение. Мы не используем высказывания типа: "Ты мне не нравишься", а говорим: "Мне не нравится твоя манера общения". Мы никогда не скажем: "Ты плохой человек", а просто подчеркнем: "Ты совершил плохой поступок".

Активное участие в происходящем. Это норма поведения, в соответствии с которой в любую минуту мы реально включены в работу. Активно смотрим, слушаем,

чувствуем себя, партнера и коллектив в целом. Не замыкаемся, даже если услышали в свой адрес что-то не очень приятное. Не думаем только о собственном «Я», получив много положительных эмоций. Мы все время в группе, внимательны к другим, нам интересны окружающие.

Уважение говорящего. Когда высказывается кто-то из товарищей, мы его внимательно слушаем, давая возможность сказать то, что он хочет. Помогаем ему, всем своим видом показывая, что слушаем его, рады за него, интересуемся его мнением, внутренним миром. Не перебиваем и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого задаем свои вопросы, благодарим или спорим с ним.

Упражнение 5. «Мои сильные и слабые стороны».

Цель: улучшение навыков межличностного общения, практическое закрепление правил.

Оборудование: бумага и ручка.

Каждому участнику на листе бумаги нужно написать свое имя и разделить лист на 2 части: положительные и отрицательные качества характера. Далее участники выписывают свои положительные и отрицательные качества характера. Упражнение заканчивается обсуждением с соблюдением установленных правил.

Упражнение 6. «Хоровод».

Цель: положительное взаимодействие участников, завершение занятия.

Участники встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и улыбаются.

Ритуал прощания – аплодисменты.

Занятие 2. «Давай общаться».

Цель: сплочение группы, развитие навыков межличностного общения.

Упражнение 1. «Ритуал приветствия».

Цель: установить контакт между участниками в начале занятия.

Упражнение 2. «Печатная машинка».

Цель: создание положительного настроения участников.

У каждого участника есть своя буква алфавита. Ведущий задает слово и участники должны молча, хлопками «напечатать» это слово. Буквы, которых не хватает достаются двум участникам: первому – недостающий гласный, второму – недостающий согласный (у участников нет конкретной буквы, они пропечатывают то чего не хватает). Для усложнения можно задавать целые фразы.

Упражнение 3. «Две правды, одна ложь».

Цель: улучшить навыки межличностной коммуникации.

Упражнение проводится в режиме групповой работы и обсуждения. Каждый участник придумывает три малоизвестных факта о себе, два из которых – правда, один – ложь. Участники по очереди зачитывают свои факты, а группа должна угадать какой из этих фактов является ложным.

Упражнение 4. «Ослиная шкура».

Цель: снятие напряжения в отношениях с другими, раскрепощение участников.

Ведущий говорит группе: «Иногда мы ощущаем себя лучше других, а иногда – хуже. Но настоящие герои чувствуют себя наравне с окружающими. Сейчас мы попробуем почувствовать это. Представьте, что мы попали в заколдованный лес и бродим по нему. Пусть каждый представит, что все другие герои хуже него. Они слабее, не такие умные, не такие красивые. Только ты настоящий герой. И не просто герой. А принц или даже король волшебной страны. Как вы при этом ходите, что чувствуете? (на выполнение этого задания дается 2-3 минуты).

А теперь замрите на мгновение. Пускай каждый из вас представит, что он хуже других. На вас теперь ослиная шкура. Ее не так просто снять. А все вокруг видит вас таким и смеются над вами. Они гораздо сильнее и умнее вас. Как вы при этом ходите, что чувствуете? (на выполнение этого задания дается 2-3 минуты).

Теперь остановитесь и встряхните руками и ногами, сбросьте чары. Мы оказались на волшебной поляне. Найдите себе пару. Один из вас должен стать королем, а другой – ослиной шкурой. Пусть король расскажет своему партнеру, что дает ощущение превосходства, что он чувствует в этом состоянии (задание выполняется 1-2 минуты). А теперь пусть ослиная шкура расскажет о своих чувствах (1-2 минуты)».

Рефлексия упражнения: Какие ощущения вы испытывали, будучи королем? Есть ли что – то неприятное в превосходстве? Какие существуют преимущества у ослиной шкуры? А какие недостатки? Какие преимущества дает равноправие? Бывали ли в вашей жизни моменты, когда вы чувствовали себя королем? А когда ослиной шкурой?

Упражнение 5. «Ассоциации».

Цель: развитие рефлексии.

Оборудование: игрушка-антистресс.

Предлагается подумать и высказаться. На что похож сегодняшний день, проведенное занятие. Упражнение выполняется в круге, передавая право голоса друг другу с помощью игрушки-антистресс.

Ритуал прощания – аплодисменты.

Коррекционно-развивающий модуль.

Занятие 3. «Мои чувства».

Цель: развить навык определения и выражения чувств.

Упражнение 1. «Ритуал приветствия».

Цель: установить контакт между участниками в начале занятия.

Упражнение 2. «Я чувствую».

Цель: настроить участников на работу с чувствами и эмоциями.

Участникам предлагается поделиться своими чувствами, эмоциями и мыслями на начало занятия. Каждый начинает со слов: «Я себя чувствую... Я хотел бы себя чувствовать ...».

Упражнение 3. «Письмо себе».

Цель: способствовать развитию способности обращать внимание на свои мысли, эмоции и поведение.

На этом этапе занятия подросткам предлагается написать письмо себе в будущее. В письме можно отразить то, какой ты сейчас, свои мысли и то, каким ты видишь и хочешь стать в будущем, как хочешь себя изменить. Данное упражнение может выступать в качестве ресурса, как пример самоподдержки.

Упражнение 4. «Я чувствую +».

Цель: знакомство со способами преодоления тревожности.

Участникам предлагается выполнить упражнение 2 еще раз: поделиться своими чувствами и эмоциями. Каждый начинает с фразы: «Я чувствовал себя... Я хотел бы себя чувствовать... Сейчас я себя чувствую ...». Подростки делятся тем, совпало ли их ожидание до начала упражнения 3 с тем, как они чувствуют себя после него.

Ритуал прощания – аплодисменты.

Занятие 4. «Работа с чувствами».

Цель: способствовать развитию навыка эмоциональной саморегуляции.

Упражнение 1. «Ритуал приветствия».

Цель: установить контакт между участниками в начале занятия.

Упражнение 2. «Подарочки».

Цель: понимание своих и чужих чувств, актуализация сильных сторон.

Каждый человек-это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо любому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность. Итак, подумайте над тем, что вы действительно являетесь подарком для человечества. Аргументируйте своё утверждение, например, «Я подарок для человечества, так как я...»

Вопросы обратной связи: Как вы себя чувствовали, когда говорили о себе? Было ли просто подготовить такую речь? Почему человеку нужно знать о своих достоинствах и говорить о них?

Упражнение 3. «Нарисуем свое чувство».

Цель: коррекция ситуативной тревожности при помощи арт-терапии, снятие мышечного напряжения.

Оборудование: листы А4, карандаши, фломастеры или краски.

Возьмите бумагу и нарисуйте, как вы себя в данный момент ощущаете. Подберите цвета, подходящие вашему чувству. Вы можете царапать, можете рисовать линии, круги, узоры или картинку, в общем, всё, что вам хочется.

Я буду ходить по рядам, и вы мне скажите, какое чувство вы хотите показать своим рисунком. Я запишу это слово, и вы сможете его потом приписать на свою картинку.

Ребята сами могут написать чувство на рисунке. Важно, чтобы каждый ребенок смог показать свой рисунок, а Вы положительно оценили его: так, чтобы дети поняли, что подобное рисование – хорошая возможность заметить и назвать свои собственные чувства. Беседа о том, что они могут делать, когда им скучно; когда они волнуются; когда ревнуют.

Вопросы обратной связи: Какое чувство нравится больше всего? Какое не нравится? С каким чувством идешь в школу и возвращаешься домой? Удалось определить свое чувство сейчас?

Упражнение 4. «Дудочка».

Цель: снять мышечное напряжение, вокруг губ.

«Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку, затем начните сначала. Продолжайте играть на ваших дудочках. Какой замечательный оркестр!».

Упражнение 5. «Комплименты».

Цель: создать эмоционально положительную атмосферу в конце занятия.

Участники садятся в круг. Ведущий, в нашем случае, педагог-психолог начинает круг. Психолог приветствует любого участника круга и говорит ему комплимент или пожелание. Обмен комплиментами и пожеланиями происходит в форме диалога, т.е. тот, кому сделали комплимент, должен сказать комплимент в ответ. Далее слово переходит к тому, кому сделали комплимент, уже он выбирает следующего. Повторяться нельзя, каждому должно перейти слово. Круг заканчивается также на психологе.

Ритуал прощания – аплодисменты.

Занятие 5. «Управление тревогой».

Цель: обучить участников навыкам самоконтроля.

Упражнение 1. «Ритуал приветствия».

Цель: установить контакт между участниками в начале занятия.

Упражнение 2. «Что будет если...».

Цель: коррекция тревожного поведения с помощью моделирования ситуации и обратной связи группы.

Ребенку предлагается придумать что будет если все те ожидания, которые от него ждут не сбудутся, а потом что будет если они сбудутся. Психолог должен эти ожидания утрировать, чтобы показать их абсурдность.

Вопросы обратной связи: Какие ситуации повторялись чаще всего? Как вы думаете, почему так? С кем никогда не случилось что-то подобное? Какие советы вы можете дать?

Упражнение 3. «Апельсин».

Цель: обучение управлению раздражением.

Ребенок сидит расслаблено на стуле, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросите ребенка представить, что к его правой руке подкатился апельсин, пусть он возьмет апельсин в руку и начнет выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 секунд). «Разожми кулачок, откати апельсин (некоторые дети представляют, что они выжали сок), ручка теплая.., мягкая.., отдыхает...»

Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура выполняется с левой рукой. Желательно делать упражнения 2 раза (при этом поменять фрукты), если оно выполняется только одно; если в комплексе с другими упражнениями – достаточно одного раза (с левой и правой рукой).

Упражнение 4. «Я – личность».

Цель: развитие навыка уверенного поведения.

Упражнение проводится по кругу. Каждый участник выбирает для себя роль значимого для него и в то же время известного присутствующим человека (Алла Пугачева, президент страны, сказочный персонаж, литературный герой и т.д.). Затем он проводит самопрезентацию (вербально или невербально: произносит какую – либо фразу, показывает жест, характеризующий его героя). Остальные участники пытаются отгадать имя «кумира».

После проведения упражнения проводится обсуждение, в ходе которого каждый участник вербализует те чувства, которые возникли у него в ходе презентации.

Вопросы обратной связи: Почему ты выбрал именно этого героя? Что было самым трудным? С каким чувством вы показывали своего героя?

Упражнение 5. «Сладости».

Цель: создание позитивного настроения в конце занятия.

Все участники встают в круг и по цепочке говорят своему соседу с права: «Если бы ты был сладостью, то был бы ...» и называют что-то вкусное.

Ритуал прощания – аплодисменты.

Занятие 6. «Управление тревогой 2».

Цель: коррекция уровня ситуативной тревожности.

Упражнение 1. «Ритуал приветствия».

Цель: установить контакт между участниками в начале занятия.

Упражнение 2. «Рассказ».

Цель: знакомство участников со способами преодоления тревожности.

Участникам предлагается написать рассказ из 7-10 предложений о любом герое и его маленькая история. Рассказ должен выйти примерно на пол страницы. Рассказ заканчивается фразой: «И вот однажды...». Затем все листы собираются, перемешиваются и раздаются в произвольном порядке. Когда участники получают листы, они, не глядя, подворачивают их, чтобы не видеть, что написал предыдущий участник. Далее подростки пишут окончание истории, не зная, что написано в начале. После этого, рассказ возвращается его владельцу. Упражнение помогает нормализовать состояние, поразмышлять, расслабиться.

Упражнение 3. «Я хуже всех и это плюс».

Цель: актуализировать ситуативную тревожность, создать опыт преодоления тревожности.

Каждый участник выбирает тревожащую или пугающую его ситуацию, на это отводится 1-2 минуты. Затем каждый представляет всем эту ситуацию, как проваленную, доводя провал до абсурда, начиная с фразы «Я хуже всех, потому что...». Озвучив эту ситуацию, участник должен найти в ней что-то положительное. Пример: (страх экзамена) Я хуже всех, потому что набрал минус 8 баллов по нему, НО теперь я могу не учиться целый год вообще!

Вопросы обратной связи: Что вы чувствовали, когда озвучивали свою ситуацию? Что вы чувствовали, когда кто-то другой озвучивал свою ситуацию? Как вы чувствуете себя сейчас?

Упражнение 4. «Нос и мяч».

Цель: снять напряжение от предыдущего упражнения, расслабив максимальное количество мышц.

«Разбейтесь на пары: один – большой надувной мяч, другой – насос. «Мяч» стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены, корпус чуть наклонен вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). «Насос» начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха «мяч» становится все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего – поднимается голова, после четвертого – надулись щёки, и даже руки отошли от боков. «Мяч» надут – «насос» перестал накачивать. Он выдёргивает из «мяча» свой шланг... Из «мяча» с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Затем играющие меняются ролями.

Упражнение 5. «Хоровод».

Цель: положительное взаимодействие участников, завершение занятия.

Участники встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и улыбаются.

Ритуал прощания – аплодисменты.

Занятие 7. «С чем едят стресс».

Цель: создать условия для формирования навыков преодоления стресса и адекватного поведения в ситуациях, вызывающих тревогу и страх.

Упражнение 1. «Ритуал приветствия».

Цель: установить контакт между участниками в начале занятия.

Упражнение 2. «Беседа о стрессе».

Цель: познакомить участников с понятием стресс.

Как вы понимаете слово «стресс»?

(СТРЕСС – это ответ организма на те события, которые с нами происходят.)

Как вы считаете полезен ли стресс для человека? Как он влияет на его настроение, самочувствие? (Ребята, часто испытывающие стресс хуже себя, ведут и на уроках, и в общении со сверстниками и взрослыми. Плохо это отражается и на учебе, т.к. во время уроков они часто заняты своими переживаниями. У них нарушается сон: их мучают ночные кошмары или бессонница, чаще чем остальные простывают, болит сердце, появляется масса незнакомых ранее заболеваний).

Испытывали ли вы что-то подобное? Как вы с этим боролись? Насколько удачно? Считаете ли вы себя устойчивым к стрессу?

Представьте, что стресс – это маленький, худой, горбатый, черный человечек, который появляется рядом с вами всякий раз, когда вы начинаете переживать, нервничать, злиться и т.д. Он в восторге от того, что сумел довести вас до такого состояния. Его радость – это ваши слезы и плохое настроение. Как лишить его этого удовольствия?

Упражнение 3. «Ежик».

Цель: саморегуляция, снятие стресса.

Участники располагаются по кругу. Игру начинает учитель, он тихим шепотом, еле слышно зовет: «Ежик!» Далее в строгой последовательности ученики должны незначительно повышать голос, причем каждый следующий должен сказать немного громче предыдущего, пока последний не дойдет до громкого крика. Игра проходит несколькими кругами.

Упражнение 4. «Имя».

Цель: осознание подростками своих личных ресурсов, помогающих справляться со стрессом.

Оборудование: бумага и ручка.

Ребята, запишите свое полное имя вертикально на листе бумаги. Напишите напротив каждой буквы качества присущие вам, которые помогают справиться со стрессом.

Упражнение 5. «Как я отдыхаю».

Цель: способствовать осознанию способов расслабления и отдыха.

Упражнение проходит в групповой форме в процессе обсуждения. Подростки садятся в круг и по очереди делятся тем, как они проводят свое свободное время. Ответ начинается с фразы: «Свое свободное время я обычно провожу... Это приносит мне удовольствие, потому что...». Пример ответа: «Свое свободное время я провожу за чтением книг. Это приносит мне удовольствие, потому что так я расслабляюсь и отпускаю все свои негативные мысли».

Ритуал завершения – аплодисменты.

Занятие 8. «Стрессоустойчивость».

Цель: создать условия для формирования навыков преодоления стресса и адекватного поведения в ситуациях, вызывающих тревогу и страх.

Упражнение 1. «Ритуал приветствия».

Цель: установить контакт между участниками в начале занятия.

Упражнение 2. «Мои невидимые помощники».

Цель: осознание своих внутренних ресурсов стрессоустойчивости, формирование положительного отношения к миру.

Представь себе, что у тебя есть невидимый помощник, не отстающий от тебя ни на шаг. Всякий раз, когда ты испытываешь что-то приятное, он нежно касается твоего плеча и тихо говорит тебе: «Как прекрасно!» Конечно, такой невидимый помощник не нужен тебе, чтобы замечать и без того бросающие в глаза приятные мгновения твоей жизни. Например, ты и сам без посторонней помощи можешь насладиться отменой занятия в школе. Да и когда ты в жаркий день ешь порцию своего любимого мороженого, тебе не нужно посторонней помощи, чтобы всласть порадоваться этому. Но тебе понадобится помощь твоего невидимого помощника, чтобы наслаждаться теми важными, но неуловимыми вещами, которые ежечасно и постоянно происходят с нами и делают жизнь прекрасной и удивительной. Можно, например, порадоваться теплым лучам солнца, получить облегчение после глубокого и сильного вдоха, услышать доброе слово одноклассника, увидеть улыбку друга и так далее. Невидимый помощник может обратить твое внимание на все эти маленькие радости жизни, чтобы ты успел насладиться ими. Чем больше ты наслаждаешься каждым мгновением своей жизни, тем счастливее ты станешь.

Давайте проверим, насколько вы поняли мои слова. Ведь это так просто, и всё же эти ворчуны и пессимисты на своем жалком примере показывают всем нам, как необходим в жизни такой невидимый помощник, вновь и вновь шепчущий нам на ухо: «Как прекрасно!».

Встаньте, пожалуйста, и начните медленно бродить по залу... Представь себе, что невидимый помощник ходит рядом с тобой и каждый раз кладет свою руку тебе на плечо, как только ты замечаешь нечто красивое и приятное. Почувствовав руку на своём плече, ничего не произноси вслух, просто подойди к моему столу и позвони в колокольчик. И снова броди по залу в ожидании момента, когда ещё что-нибудь приятное привлечет твоё внимание. (10-15 минут).

Попросите детей после этого рассказать обо всем, что их обрадовало. И пусть весь сегодняшний день твой невидимый помощник незримо следует за тобой. Постарайтесь заметить все эти маленькие радости, на которые укажет тебе помощник-невидимка. Вопросы обратной связи: Какие прекрасные звуки тебе удалось услышать? Какие прекрасные образы ты смог увидеть? Слышал ли ты приятные слова? Прикасался ли ты к чему-нибудь приятному?

Упражнение 3. «Нахал».

Цель: совершенствовать умение выстраивать своё речевое поведение в экстремальной ситуации.

Бывает же так: вы стоите в очереди и вдруг перед вами кто-то «влезает». Ситуация очень жизненная, а ведь частенько и слов не находится, чтобы выразить своё возмущение и негодование. Да и не всяким, словом легко отбить охоту на будущее такому нахалу. А, тем не менее, как же быть? Ведь не мириться же с тем, что такие случаи должны быть неизбежны. Давайте попробуем разобрать такую ситуацию. Разбейтесь на пары. В каждой паре сидящий слева - добросовестно стоит в очереди. Нахал заходит справа. Отреагируйте экспромтом на его появление, да так, чтобы было неповадно. Затем каждая пара меняется ролями, и игра продолжается. В конце игры группа обсуждает, какой ответ был самым удачным.

Упражнение 4. «Конфликт в транспорте».

Цель: развить умение действовать в стрессовой ситуации.

В комнате ставят стулья: два – рядом (имитируя парные сиденья в автобусе), один – впереди. Участников игры трое (два плюс один). Двое получают инструкцию втайне от третьего, третий – втайне от двоих. Задача двоих: «войти в автобус» и сесть рядом, чтобы поговорить на важную для обоих тему. Задача третьего участника: занять одно из спаренных мест, например, «у окна» и уступить место только в том случае, если действительно возникнет такое желание.

Обсуждение: участники игры отвечают на вопросы:

Почему «третий» все-таки уступил (или, напротив, не уступил) свое место?

Были ли моменты, когда «третьему» хотелось освободить это место?

Какие чувства испытывали играющие?

Чей способ решения проблемы самый успешный?

Что именно было причиной успеха (или, напротив, неудачи)?

Упражнение 5. «Твоя звезда».

Цель: релаксация.

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох... Теперь представь себе, что над твоей головой висит чудесная золотая звезда. Это – твоя звезда, она принадлежит тебе и заботится о том, чтобы ты был счастлив. Представь себе, что ты с ног до головы озарён светом этой звезды, светом любви и радости... Представь себе ещё, что этот свет насквозь пронизывает всё твоё тело... Теперь последовательно приложи свою руку сначала к сердцу, потом – к горлу и ко лбу. Почувствуй, как золотой свет особенно ясно сияет в этих местах. Представь себе, что ты, как и твоя звезда, тоже выпускаешь во все стороны лучи ясного теплого света, и что этот свет идет ко всем

ребятам в этой комнате... Подумай обо всех, кто находится в этой комнате, и пошли всем немного своего света...

Теперь пошли немного своего света людям, которых нет в этой комнате: твоим домашним, друзьям, а также близким и знакомым, живущим в других городах...

Теперь прислушайся к самому себе. Ощущаешь ли ты какие-нибудь сильные чувства, которые мы все сейчас посылаем друг другу? (Пауза 10 секунд.)

Сохрани в памяти эти чувства и обращай к ним в тех случаях, когда ты устал, или у тебя грустное настроение, или тебе просто нужны свежие силы...

А сейчас попрощайся со своей звездой и мысленно возвращайся назад.

Когда я досчитаю до трех, ты сможешь открыть глаза и снова оказаться в этой комнате. Раз... Два... Три...

Ритуал завершения – аплодисменты.

Профилактический модуль.

Занятие 9. «Экстренный вызов».

Цель: обучить участников способам снижения уровня ситуативной тревожности в ситуации острого стресса и практически закрепить их.

Упражнение 1. «Ритуал приветствия».

Цель: установить контакт между участниками в начале занятия.

Упражнение 2. «Сжимая тревогу в кулак».

Цель: обучить участников способу снижения ситуативной тревожности.

Иногда тревожность нападает там, где ее не ждешь, но с ней можно справиться. Ребята, вспомните как проявляется тревожность. Теперь сожмите кулак правой руки и держите 10 секунд. Расслабьте руку. Прodelайте тоже самое с другой рукой и каждой ногой. Эмоциональное напряжение переходит в мышечное и при расслаблении мышц тревога снижается. 2-3 повторения.

Упражнение 3. «Веду обратный отсчет».

Цель: обучить участников способу эмоционального расслабления в ситуации стресса.

Представьте, что вы сталкиваетесь со своим страхом. Он на вас пытается напасть, а вы не можете пошевелиться. Теперь вместе со мной начинаем медленно вести обратный отсчет: 10..9..8..7..6..5..4..3..2..1. Обратный отсчет успокаивает нас так как мы движемся в обратном направлении от страшного к комфортному. 2-3 повторения.

Упражнение 4. «Самовнушение».

Цель: обучение техники предотвращения повышения уровня ситуативной тревожности.

Вы должны сформулировать позитивную фразу (например, «Успокойся, все будет хорошо!», «Все в порядке, меня это не касается») и повторять ее несколько раз внушая ее себе. Можно проговаривать вслух. Помните, что самовнушение работает на опережение. Поэтому каждому необходимо придумать для себя фразу и регулярно ее повторять, чтобы в критической ситуации она сработала. Каждый по очереди проговаривает свою фразу в слух.

Упражнение 5. «Злой ребенок».

Цель: устранить последствия воздействия стрессовой ситуации.

Стрессовая ситуация заставляет нас нервничать и после того как она произошла симптомы проходят не сразу, поэтому необходимо дать выход всей оставшейся тревоге. Видели когда-нибудь злого ребенка? Когда он злится, он краснеет, трясется, дрыгает ногами. Это хороший способ избавиться от остатков стресса. Нужно встать напярчь все мышцы, затрястись, как злой ребенок, если есть возможность еще и покричать. Затем расслабить все мышцы. Давайте насчет три превращаемся в злого ребенка. 1, 2, 3. (не менее 30 секунд). А теперь расслабились.

Упражнение 6. «повторение».

Цель: закрепить полученные навыки

Повторить все упражнения по 1 разу.

Упражнение 7. «Водопад».

Цель: релаксация.

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Глубоко вдохните и выдохните...

Представь себе, что ты стоишь возле водопада. Но это не обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представь себя под этим водопадом и почувствуй, как этот прекрасный белый свет струится по твоей голове... Ты чувствуешь, как расслабляются твой лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи.

Белый свет течёт по твоим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с твоей спины, и ты замечаешь, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течёт по твоей груди, по животу. Ты чувствуешь, как они расслабляются, и ты сам собой, без всякого усилия, можешь глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет тебе ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течёт также по твоим рукам, по ладоням, по пальцам. Ты замечаешь, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течёт и по ногам, спускается к твоим ступням. Ты чувствуешь, что и они расслабляются и становятся мягкими.

Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё твоё тело. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом ты всё глубже расслабляешься и наполняешься свежими силами...

(Пауза 30 секунд.)

Теперь поблагодари этот водопад света за то, что он тебя так чудесно расслабил... Немного потянись, выпрямись и открой глаза.

Ритуал завершения – аплодисменты.

Занятие 10. «Экстренный вызов 2».

Цель: обучить участников способам снижения уровня ситуативной тревожности в ситуации острого стресса и практически закрепить их.

Упражнение 1. «Ритуал приветствия».

Цель: установить контакт между участниками в начале занятия.

Упражнение 2. «Дыхание по квадрату».

Цель: обучить участников методу снижения ситуативной тревожности.

Самые распространенные рекомендации связаны с дыханием, и мы тоже сейчас изучим одну из техник. Сейчас мы мысленно будем рисовать квадрат. Вдох на 4 счета – первая сторона квадрата, задерживаем дыхание на 4 счета – вторая сторона, выдох на 4 счета – 3 сторона, снова задерживаем дыхание на 4 счета – и вот у нас получился квадрат. Повторить 3-4 раза.

Упражнение 3. «Когнитивная перестройка».

Цель: научить участников прерывать поток тревожных мыслей.

Иногда нас заставляют тревожиться собственные мысли. Это тот случай, когда быть в потоке не стоит. Чтобы прервать череду бесконечных мыслей нам необходима «когнитивная перестройка». Осмотритесь вокруг. Что вы видите? Например, «стул». В слове стул 4 буквы. Теперь на каждую букву этого слова нужно придумать еще 4 слова. Если ситуация требует быстрого решения выбираем короткое слово, если есть время длинное. Теперь давайте вместе выполним это упражнение.

Упражнение 4. «Новая стратегия».

Цель: составить список вещей и действий, которые могут снять стресс.

Например, выпить воды, послушать музыку и др.

Упражнение 5. «Первые впечатления».

Цель: дать возможность участникам самостоятельно отследить произошедшие изменения.

Участники сидят в кругу. Задача каждого – посмотреть на своего соседа справа и вспомнить то впечатление, которое он произвел на него в первый день тренинга. Далее

участники говорят о своих первых впечатлениях. При желании можно расспросить их и о том, как эти впечатления менялись в процессе работы, зависело ли это только от партнера или от самого участника тоже. Можно попросить участников представить, какое впечатление производили они в первый день и какое производят сейчас, что изменилось в их образе и почему.

Завершение группы.

Обратная связь.

Что вам дала работа в группе? Что изменилось? Есть ли что-то что осталось недосказанным? (каждый должен высказаться)

Упражнение 6. «Аплодисменты».

Цель: поблагодарить каждого за работу, создать позитивное впечатление о завершении работы.

Все участники встают в круг, один выходит в середину круга, все говорят ему: «Спасибо за работу, спасибо за участие!» и хлопают. Выходит, каждый участник по цепочке.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования ситуативной тревожности у старших подростков после реализации программы

Таблица 4.1 – Результаты исследования общего уровня тревожности у старших подростков по методике «Шкала тревожности» О. Кондаша после реализации коррекционной программы

ФИО	Итого баллов				Уровень тревожности
	Общая тревожность	Школьная тревожность	Самооценочная тревожность	Межличностная тревожность	
101	41	11	15	15	Нормальная
102	70	20	24	26	Высокая
103	78	26	26	26	Высокая
104	28	10	11	7	Нормальная
105	27	9	11	7	Нормальная
106	60	20	25	17	Повышенная
107	35	10	14	11	Нормальная
108	17	6	5	6	Нормальная
109	28	9	14	6	Нормальный
1010	41	8	16	17	Нормальная
1011	38	12	10	16	Нормальная
1012	40	14	19	7	Нормальная
1013	40	10	11	19	Нормальная
1014	46	13	17	16	Нормальная
1015	33	9	12	12	Нормальная
1016	62	24	19	19	Повышенная
1017	59	19	21	19	Повышенная
1018	63	17	19	27	Повышенная
1019	37	12	12	13	Нормальная
1020	72	20	26	26	Повышенная
111	27	5	10	12	Нормальная
112	47	13	15	19	Нормальная
113	31	10	12	9	Нормальная
114	37	13	13	11	Нормальная
115	43	8	15	20	Нормальная
116	27	7	9	11	Нормальная
117	53	11	19	23	Нормальная
118	24	8	8	8	Нормальная
119	60	18	22	20	Нормальная
1110	45	14	17	14	Нормальная

Итого:

Нормальный уровень тревожности – 77 % (23 человека).

Повышенный уровень тревожности – 16 % (5 человек).

Высокий уровень тревожности – 7 % (2 человека).

Низкий уровень общей тревожности (чрезмерное спокойствие) – не выявлен.

Таблица 4.2 – Результаты исследования уровня ситуативной тревожности у старших подростков по методике «Диагностика ситуативной и личностной тревожности» Ч.Д. Спилбергера (адаптация Ю.Л. Ханина) после реализации коррекционной программы

ФИО	Итого баллов	Уровень ситуативной тревожности
101	33	Средняя
102	49	Высокая
103	50	Высокая
104	35	Средняя
105	38	Средняя
106	44	Средняя
107	37	Средняя
108	32	Средняя
109	32	Средняя
1010	41	Средняя
1011	38	Средняя
1012	33	Средняя
1013	36	Средняя
1014	35	Средняя
1015	37	Средняя
1016	47	Средняя
1017	44	Средняя
1018	58	Высокая
1019	29	Низкая
1020	47	Высокая
111	37	Средняя
112	40	Средняя
113	34	Средняя
114	29	Низкая
115	35	Средняя
116	27	Низкая
117	33	Средняя
118	30	Низкая
119	39	Средняя
1110	37	Средняя

Итого:

Низкий уровень – 13 % (4 человека).

Средний уровень – 74 % (22 человека).

Высокий уровень – 13 % (4 человека).

Таблица 4.3 – Результаты исследования уровня подверженности стрессу по результатам диагностики по методике «Подверженность стрессу» Э. Ховарда после реализации программы коррекции

ФИО	Итого баллов	Уровень подверженности стрессу
101	30	Умеренный
102	35	Умеренный
103	36	Высокий
104	26	Умеренный
105	28	Умеренный
106	34	Умеренный
107	32	Умеренный
108	23	Слабый
109	20	Слабый
1010	28	Умеренный
1011	30	Умеренный
1012	31	Умеренный
1013	30	Умеренный
1014	24	Слабый
1015	25	Слабый
1016	34	Умеренный
1017	30	Умеренный
1018	38	Высокий
1019	27	Умеренный
1020	35	Умеренный
111	30	Умеренный
112	32	Умеренный
113	32	Умеренный
114	20	Слабый
115	31	Умеренный
116	21	Слабый
117	33	Умеренный
118	20	Слабый
119	34	Умеренный
1110	29	Умеренный

Итого:

Слабо подвержены стрессу – 23 % (7 человек).

Умеренно подвержены стрессу – 70 % (21 человек).

Сильно подвержены стрессу – 7 % (2 человека).

Таблица 4.4 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по данным методики «Шкала тревожности» О. Кондаша

№	До измерения, t	После измерения, t	Сдвиг (t после – t до)	Абсолютное значение сдвига	Ранг
101	48	41	-7	7	20,5
102	77	70	-7	7	20,5
103	83	78	-5	5	17
104	30	28	-2	2	5
105	30	27	-3	3	9
106	70	60	-10	10	26,5
107	40	35	-5	5	17
108	19	17	-2	2	5
109	30	28	-2	2	5
1010	41	41	0	0	–
1011	41	38	-3	3	9
1012	38	40	<u>+2</u>	2	<u>5</u>
1013	49	40	-9	9	24
1014	50	46	-4	4	13
1015	38	33	-5	5	17
1016	71	62	-9	9	24
1017	69	59	-10	10	26,5
1018	79	63	-16	16	29
1019	41	37	-4	4	13
1020	79	72	-7	7	20,5
111	28	27	-1	1	1,5
112	61	47	-14	14	28
113	34	31	-3	3	9
114	36	37	<u>+1</u>	1	<u>1,5</u>
115	47	43	-4	4	13
116	25	27	<u>+2</u>	2	<u>5</u>
117	57	53	-4	4	13
118	28	24	-4	4	13
119	69	60	-9	9	24
1110	52	45	-7	7	20,5
Сумма нетипичных рангов:		5+1,5+5=11,5			

Таблица 4.5 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по данным методики «Диагностика ситуативной и личностной тревожности» Ч.Д. Спилбергера (адаптация Ю.Л. Ханина)

№	До измерения, t	После измерения, t	Сдвиг (t после – t до)	Абсолютное значение сдвига	Ранг
101	34	33	-1	1	2
102	53	49	-4	4	20,5
103	65	50	-15	15	29
104	38	35	-3	3	13,5
105	41	38	-3	3	13,5
106	48	44	-4	4	20,5
107	40	37	-3	3	13,5
108	31	32	<u>+1</u>	1	<u>2</u>
109	33	32	-1	1	2
1010	39	41	<u>+2</u>	2	<u>6</u>
1011	40	38	-2	2	6
1012	36	33	-3	3	13,5
1013	39	36	-3	3	13,5
1014	39	35	-4	4	20,5
1015	40	37	-3	3	13,5
1016	50	47	-3	3	13,5
1017	47	44	-3	3	13,5
1018	63	58	-5	5	24,5
1019	32	29	-3	3	13,5
1020	52	47	-5	5	24,5
111	37	37	0	0	–
112	45	40	-5	5	24,5
113	32	34	<u>+2</u>	2	<u>6</u>
114	27	29	<u>+2</u>	2	<u>6</u>
115	37	35	-2	2	6
116	20	27	<u>+7</u>	7	<u>28</u>
117	38	33	-5	5	24,5
118	34	30	-4	4	20,5
119	42	39	-3	3	13,5
1110	43	37	-6	6	27
Сумма нетипичных рангов:		28+6+6+6+2=48			

Таблица 4.6 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по данным методики «Подверженность стрессу» Э. Хораврда

№	До измерения, t	После измерения, t	Сдвиг (t после – t до)	Абсолютное значение сдвига	Ранг
101	27	30	<u>+3</u>	3	<u>17,5</u>
102	37	35	-2	2	7,5
103	39	36	-3	3	17,5
104	28	26	-2	2	7,5
105	27	28	<u>+1</u>	1	<u>2</u>
106	37	34	-3	3	17,5
107	30	32	<u>+2</u>	2	<u>7,5</u>
108	20	23	<u>+3</u>	3	<u>17,5</u>
109	20	20	0	0	–
1010	31	28	-3	3	17,5
1011	29	30	<u>+1</u>	1	<u>2</u>
1012	29	31	<u>+2</u>	2	<u>7,5</u>
1013	32	30	-2	2	7,5
1014	27	24	-3	3	17,5
1015	27	25	-2	2	7,5
1016	37	34	-3	3	17,5
1017	35	30	-5	5	28
1018	43	38	-5	5	28
1019	30	27	-3	3	17,5
1020	38	35	-3	3	17,5
111	28	30	<u>+2</u>	2	<u>7,5</u>
112	36	32	-4	4	25
113	30	32	<u>+2</u>	2	<u>7,5</u>
114	17	20	<u>+3</u>	3	<u>17,5</u>
115	27	31	<u>+4</u>	4	<u>25</u>
116	18	21	<u>+3</u>	3	<u>17,5</u>
117	36	33	-3	3	17,5
118	21	20	-1	1	2
119	38	34	-4	4	25
1110	34	29	-5	5	28
Сумма нетипичных рангов:			17,5+25+17,5+7,5+7,5+7,5+2+17,5+7,5+2+17,5=129		