

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования

Кафедра психологии

Чернявская Альбина Сергеевна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ
У ОБУЧАЮЩИХСЯ ВЫПУСКНЫХ КЛАССОВ**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Профиль «Психология образования»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой психологии к.п.н., доцент
Е.Ю. Дубовик

_____ (дата, подпись)

Руководитель к.п.н., доцент
Т.И. Петрова

_____ (дата, подпись)

Дата защиты _____
Обучающийся Чернявская А.С.

_____ (дата, подпись)

Оценка _____

Красноярск 2016

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические аспекты изучения тревожности старшекласников.....	8
1.1. Понятие тревожности в отечественной и зарубежной психологии.....	8
1.2. Психологические аспекты подготовки старшекласников к сдаче итогового школьного экзамена в форме ЕГЭ.....	14
1.3. Содержание, задачи и организационно–методические аспекты подготовки учащихся к ЕГЭ.....	28
Вывод по первой главе.....	35
Глава 2. Опытнo-экспериментальное исследования по выявлению и снижению уровня тревожности у старшекласников при подготовке к сдаче ЕГЭ.....	37
2.1. Организация и проведение констатирующего этапа эксперимента	37
2.2. Формирующий этап эксперимента. Работа по преодолению тревожности у старшекласников при подготовке к ЕГЭ.....	45
2.3. Проведение и анализ контрольного этапа эксперимента	51
Выводы по второй главе.....	57
Заключение.....	58
Список использованной литературы и источников.....	60
Приложение А	66
Приложение Б.....	70
Приложение В.....	75

Введение

Актуальность исследования. Возможные трудности при сдаче ЕГЭ, в основном, связаны с особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, с недостаточным уровнем развития самоконтроля, с низкой стрессоустойчивостью учащихся, с отсутствием навыков саморегуляции. Единый государственный экзамен значительно отличается от привычной формы проверки знаний, такая форма экзамена требует хороших знаний по предметам, предварительной психологической подготовки всех участников образовательного процесса (учителей, родителей, учащихся).

Государственный экзамен – это, прежде всего, серьезная стрессовая ситуация для обучающихся, оказывающая отрицательное воздействие на психику ребенка. Зачастую, эту ситуацию усугубляют сами педагоги. В этой связи интересно мнение доктора филологических наук, доцента, заведующего кафедрой современной журналистики и общественного мнения Павла Федоровича Потапова: «Не у всех учащихся стойкий характер. Известно, что в сельской местности их привозят в пункты проведения ЕГЭ за десятки километров. Они испытывают не только усталость, но, как и многие другие участники тестирования, сильный стресс. А теперь представьте себе такую ситуацию: у ребенка повышенная тревожность, рассеян при выполнении монотонных действий или он не привык к тестам и к процедурным моментам и поэтому сдал ЕГЭ плохо. Что ему делать? Так возникает конфликт интересов детей и министерства. По нашим наблюдениям, выпускники реагируют на традиционные устные и письменные экзамены гораздо спокойнее».

В настоящее время, когда все больше выпускников, их родителей, педагогов решают задачи подготовки к ЕГЭ, начинает, как показывает опыт, формироваться специфический феномен – «мифология ЕГЭ». Под мифологией в данном случае понимается иррациональные, неосознаваемые,

эмоционально нагруженные убеждения и установки, отражающие отношение к этому экзамену. Конечно, проявляться они будут по-разному: дети говорят о том, что «ЕГЭ сдать невозможно», педагоги – о нереалистичных требованиях и некорректно сформулированных заданиях, родители – о том, что «где-то в других регионах все куплено и дети получают только пятерки». Как правило, подобные высказывания сопровождаются сильными эмоциями: тревогой, гневом, страхом.

Поэтому психологическая составляющая подготовки ученика является приоритетным пунктом во время подготовки к экзамену и особенно актуальна в день сдачи экзамена. Несмотря на это, система психологического сопровождения школьников складывается не системно, в виду отсутствия нормативно-методических документов и плана работы психологической службы в этом направлении. Сравнивая традиционный экзамен и ЕГЭ, можно отметить, что при новой форме сдачи экзамена от школьника требуются совсем иные, значимые характеристики, а именно: высокая мобильность, переключаемость, высокий уровень организации деятельности, высокая устойчивая работоспособность, высокий уровень концентрации внимания, произвольности и т.д. Следовательно, необходимо так построить психологическое сопровождение, чтобы выше перечисленные, наиболее значимые характеристики были развиты к моменту сдачи ЕГЭ.

По мнению бывшего министра образования и науки РФ Андрея Фурсенко, которое он высказал агентству РИА Новости, после совещания с ректорами российских вузов: «Главная проблема – психологическая. Те требования, те условия (предъявляемые к сдаче ЕГЭ) не являются более жесткими, чем были несколько лет назад».

Поэтому выявляется **противоречие** между потребностью обучающихся в помощи со стороны педагогов, психологов в создании психолого-педагогических условий по снижению тревожности перед экзаменом и недостаточной разработанностью данной проблемы.

Проблема исследования: каковы психолого-педагогические условия снижения тревожности перед экзаменом у обучающихся выпускных классов?

Объект исследования: тревожность учащихся старших классов.

Предмет исследования: психолого-педагогические условия снижения уровня тревожности старшеклассников перед экзаменом.

Цель исследования: теоретически обосновать и опытно-экспериментальным путем проверить эффективность психолого-педагогических условий снижения тревожности у старшеклассников перед экзаменом.

Гипотезой исследования стало предположение, что психологическое сопровождение выпускников в период предэкзаменационной тревожности будет эффективным при соблюдении следующих условий:

- учет возрастно-психологических и индивидуальных особенностей участников группы при выборе содержания занятий и организации внутригруппового взаимодействия;
- использование упражнений на снятие внутреннего напряжения, отреагирование эмоций, снятие стресса, поиск решения проблемы путем ее трансформирования;
- создание доверительной обстановки в процессе групповой работы за счет соблюдения принципов эмпатии, принятия, взаимоуважения партнерского общения, взаимного доверия, безоценочности;
- направленность рефлексии на переоценку своих возможностей, повышение личностной эффективности, расширение репертуара действий в тревожных ситуациях.

Задачи исследования:

1. Проанализировать понятие тревожности в отечественной и зарубежной психологии.

2. Выявить психологические аспекты подготовки старшеклассников к сдаче итогового школьного экзамена в форме ЕГЭ.

3. Охарактеризовать содержание, задачи и организационно-методические аспекты подготовки учащихся к ЕГЭ.

4. Опытным-экспериментальным путем проверить результативность психолого-педагогических условий по снижению уровня тревожности старшеклассников при подготовке к ЕГЭ.

Теоретическую основу исследования составили труды отечественных и зарубежных ученых: Андреева И.Д., Анохин П.К., Батаршев А.В., Беспалько В.П., Бодров В.А., Божович Л.И., Бороздина Л.В., Залученова Е.А., Валентьев А.Ф., Валентьев А.В., Броневщук С.П., Вальдман А.В., Козловская М.М., Медведев О.С., Васильев В.Н., Вилюнас В.К., Габдреева Р.Х., Габдреева Г.Ш., Гальперин П.Я., Эльконин Д.Б., Гиссен Л.Д., Гримак Л.П., Гринберг Дж., Губачёв Ю. М., Иовлев Б. В., Карвасарский Б. Д., Гуткина И.И., Изард Э., Кадневский, В., Гребенникова Н. О., Китаев Н.С., Смык Л.А., Кон И.С, Костина Л.М., Костина Л.М., Кочубей Б.И., Новикова Е. В., Левин К., Левитов Н. Д., Леонова А.Б., Кузнецова А.С., Макаренко А. С., Маркова А.К., Маркова А.К., Меерсон Ф.З., Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г., Мельник Б.Е., Кахана М.С., Микляева А.В., Небылицин В.Д., Немов Р.С., Овчинникова О.В., Пунг Э.Ю., Олышанникова А.Е., Пасынкова Н.Б., Пиаже Ж., Прихожан А.М., Толстых Н.Н., Ротенберг В.С., Рыбина О.В., Райс Ф., Рудестам К., Стукалова Н.И., Спиваковская А.С., Сушкова Ф., Творогова Н.Д., Хеккаузен Х., Хорни К., Хьелл Л., Зиглер Д., М.Ю. Чибисова, Якобсон П.М., Яковлев Г.М.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ, синтез, обобщение, сравнение.
2. Эмпирические: тестирование, эксперимент.
3. Методы качественной и количественной обработки данных.

База исследования. Исследование проходило на базе МБОУ СШ № 70 города Красноярска Советского района Красноярского края. В исследовании приняли участие 50 человек в возрасте 16–18 лет.

Практическая значимость исследования состоит в том, что материалы выпускной квалификационной работы могут быть использованы учителями, психологами и студентами педагогических вузов в период практик для организации работы по снижению тревожности у старшеклассников перед экзаменами.

Структура работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы, приложений.

Глава 1. Теоретические аспекты изучения тревожности старшекласников

1.1. Понятие тревожности в отечественной и зарубежной психологии

Изучением тревожности занимались отечественные психологи Е.Ю.Брель, Р.В.Кисловская, Б.И.Кочубей, Е.В.Новикова, А.М.Прихожан.

Рассматривая понятие тревожность Р.Х.Габдреева, пишет что тревожность – состояние целесообразного подготовительного повышения сенсорного внимания и моторного напряжения в ситуации возможной опасности, обеспечивающее соответствующую реакцию на страх. Склонность индивида к переживанию тревоги, характерная низким порогом возникновения тревоги; один из основных параметров индивидуальных различий [14].

В целом тревожность – субъективное проявление неблагополучия личности.

Тревожность, как отмечал В.Н.Васильев, - это свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях[11].

Так же подчеркивал свое мнение Дж.Гринберг, он рассматривал тревожность – как переживание неопределенной, смутной, безобъектной угрозы преимущественно воображаемого характера[19].

По мнению В.Н.Васильева, тревожность – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях, связанных или с экзаменационными испытаниями или с повышенной эмоциональной и физической напряженностью, порожденной причинами иного характера[11].

По Р.Х. Габдреевой, тревожность – это специфическое переживание, вызываемое предчувствием опасности и угрозы, чаще всего связанным с собственной личностью[14].

В современной психологии принято различать «тревогу» и «тревожность», хотя еще пол века назад это различие было неочевидным. Сейчас подобная терминологическая дифференциация характерна как для отечественной, так и для зарубежной психологии и позволяет проанализировать это явление через категории психического состояния и психического свойства.

Термин «тревожность» используется для обозначения относительно устойчивых индивидуальных различий в склонности индивида испытывать это состояние. Эта особенность напрямую не проявляется в поведении, но ее уровень можно определить исходя из того, как часто и как интенсивно у человека наблюдается состояние тревоги. Личность с выраженной тревожностью склонна воспринимать окружающий мир как заключающий в себе опасность и угрозу в значительно большей степени, чем личность с низким уровнем тревожности[16].

В этом статусе тревожность впервые была описана З. Фрейдом, который для описания «свободно витающей», разлитой тревожности, являющейся симптомом невроза, использовал термин, означающий в буквальном переводе «готовность к тревоге» или «готовность в виде тревоги».

В отечественной психологии тревожность также традиционно рассматривалась как проявление неблагополучия, вызванное нервно – психическими и тяжелыми соматическими заболеваниями, либо представляющее собой последствие перенесенной психической травмы.

В настоящее время отношение к явлению тревожности в российской психологии существенно изменилось, и мнения относительно этой личностной особенности становятся менее однозначными и категоричными.

Современный подход к феномену тревожности основывается на том, что последнюю не следует рассматривать как изначально негативную черту личности; она представляет собой сигнал неадекватности структуры деятельности субъекта по отношению к ситуации. Для каждого человека характерен свой оптимальный уровень тревожности, так называемая полезная тревожность, которая является необходимым условием развития личности.

К настоящему времени тревожность изучается как один из основных параметров индивидуальных различий. При этом ее принадлежность к тому или иному уровню психической организации человека до сих пор остается спорным вопросом; ее можно трактовать и как индивидуальное, и как личностное свойство человека.

Первая точка зрения принадлежит В. С. Мерлину и его последователям, которые анализируют тревожность как обобщенную характеристику психической деятельности, связанную с инертностью нервных процессов [9], то есть как психодинамическое свойство темперамента. Трактовка тревожности как личностного свойства во многом опирается на идеи психоаналитиков «новой волны», согласно она является следствием фрустрации межличностной надежности со стороны ближайшего окружения [14]. Соответственно, к настоящему моменту механизмы формирования тревожности остаются неопределенными, и проблема обращения к этому психическому свойству в практике психологической помощи во многом сводится к тому, является ли она врожденной, генетически обусловленной чертой, или складывается под влиянием различных жизненных обстоятельств. Попытку примирить эти, в сущности, противоположные позиции предприняла А.М.Прихожан, описавшая два типа тревожности: – беспредметную тревожность, когда человек не может соотнести возникающие у него переживания с конкретными объектами; –

тревожность как склонность к ожиданию неблагоприятия в различных видах деятельности и общения[14].

При этом первый вариант тревожности обусловлен особенностями нервной системы, то есть нейрофизиологическими свойствами организма, и является врожденным, в то время как второй связан с особенностями формирования личности в течение жизни.

В целом, можно отметить, что, вероятнее всего, у одних людей существуют генетически обусловленные предпосылки к формированию тревожности, в то время как у других данное психическое свойство является приобретенным в индивидуальном жизненном опыте.

Исследования А.М.Прихожан показали, что есть особые способы ее переживания, осознания, вербализации и преодоления. Среди них можно выделить следующие варианты переживания и преодоления тревожности:

1. Открытая тревожность – сознательно переживаемая и проявляющаяся в деятельности в виде состояния тревоги. Она может существовать в различных формах, например:

– как острая, нерегулируемая или слабо регулируемая тревожность, чаще всего дезорганизуя деятельность человека;

– регулируемая и компенсируемая тревожность, которая может использоваться в качестве стимула для выполнения соответствующей деятельности, что, впрочем, возможно преимущественно в стабильных, привычных ситуациях;

– культивируемая тревожность, связанная с поиском «вторичных выгод» от собственной тревожности, что требует определенной личностной зрелости (соответственно, эта форма тревожности появляется только в подростковом возрасте).

2. Скрытая тревожность – в разной степени несознаваемая, проявляющаяся либо в чрезмерном спокойствии, нечувствительности к реальному неблагоприятию и даже отрицанию его, либо косвенным путем,

через специфические формы поведения (теребление волос, расхаживание из стороны в сторону, постукивание по столу и тд).:

– неадекватное спокойствие (реакции по принципу «У меня все в порядке!»), связанные с компенсаторно–защитной попыткой поддержать самооценку; низкая самооценка в сознание не допускается);

– уход из ситуации[14].

Таким образом, следует заметить, что состояние тревоги или тревожность как психическое свойство находятся в конфронтации с базовыми личностными потребностями: потребностью в эмоциональном благополучии, чувстве уверенности, безопасности. С этим связаны значительные трудности в работе с тревожными людьми: они, несмотря на выраженное стремление избавиться от тревожности, неосознанно сопротивляются попыткам помочь им сделать это. Причина такого сопротивления им самим непонятна и трактуется ими, как правило, неадекватно.

Специфическая особенность тревожности как личностного свойства заключается в том, что она имеет собственную побудительную силу. Возникновение и закрепление тревожности во многом обусловлено неудовлетворением актуальных потребностей человека, которые приобретают гипертрофированный характер. Закрепление и усиление тревожности происходит по механизму «замкнутого психологического круга» [14].

Расшифровать механизм «замкнутого психологического круга» можно следующим образом: возникающая в процессе деятельности тревога частично снижает ее эффективность, что приводит к негативным самооценкам со стороны окружающих, которые, в свою очередь, подтверждают правомерность тревоги в подобных ситуациях. При этом, поскольку переживание тревоги является субъективным неблагоприятным состоянием, оно может не осознаваться человеком.

Учитывая обнаруженную В.А. Бакеевым прямую взаимосвязь между тревожностью и внушаемостью личности, можно предположить, что последняя приводит к усилению и укреплению «замкнутого психологического круга», констеллирующего тревожность. Анализ механизма «замкнутого психологического круга» позволяет отметить, что тревожность зачастую подкрепляется той ситуацией, в которой она однажды возникла. В последнее время экспериментальных исследованиях все чаще делается акцент не столько на отдельной черте, сколько на особенностях ситуации и взаимодействия личности с ситуацией. В частности, выделяют либо общую неспецифическую личностную тревожность, либо специфическую, характерную для определенного класса ситуаций.

Согласно « Краткому психическому словарю», ситуация представляет собой систему внешних по отношению к субъекту условий, побуждающих и опосредующих его активность. Она предъявляет к человеку определенные требования, реализация которых создает предпосылки к ее преобразованию или преодолению. Тревожность могут вызвать только те ситуации, которые личностно значимы для субъекта, соответствует его актуальным потребностям. При этом возникшая тревожность может, как оказывать мобилизирующий эффект, так и вызвать дезорганизацию поведения в рамках данной ситуации по принципу «выученной беспомощности»[13].

Подводя итог анализу результатов исследования, посвященных проблемам тревожности, можно отметить следующие существенные моменты. В современной психологии различают понятия «тревога» и «тревожность» как психическое состояние, а тревожность – как психическое свойство, детерминированное генетически, онтогенетическим или ситуационно.

Состояние тревоги и тревожность как личностная черта оказывают неоднозначное воздействие на эффективность деятельности, которая определяется соответствием уровня тревоги оптимальному для конкретного

человека состоянию. В целом, эффект может быть как мобилизирующий, так и дезорганизирующий, причем чем интенсивнее состояние тревоги, тем более вероятен дезорганизирующий эффект.

Тревожность обладает силой самоподкрепления и может приводить к формированию «выученной беспомощности».

Тревога и тревожность не всегда осознаются субъектом и могут регулировать его поведение на неосознаваемом уровне. Наблюдение тревожного поведения «со стороны» также зачастую затруднительно в силу того, что тревожность может маскироваться под другие поведенческие проявления.

Таким образом, тревожность представляет собой фактор, опосредующий поведение человека, либо в конкретных, либо в широком диапазоне ситуаций. Несмотря на то что существование феномена тревожности у психологов не вызывает сомнений, ее проявления в поведении проследить довольно сложно. Это связано с тем, что тревожность часто маскируется под поведенческие проявления других проблем, такие как агрессивность, зависимость и склонность к подчинению, лживость, лень как результат «выученной беспомощности», ложная гиперактивность, уход в болезнь и т.д.

1.2. Психологические аспекты подготовки старшеклассников к сдаче итогового школьного экзамена в форме ЕГЭ

Экзамены в традиционной форме и ЕГЭ имеют принципиальные различия в процедуре и форме проведения, что является одним из определяющих условий для положительной результативности сдачи экзаменов. На традиционном экзамене важны не просто фактические знания, а умения их преподнести. Высокий уровень развития устной речи может позволить скрыть пробелы в знаниях. Хороший уровень кругозора и

обширность поверхностных знаний при устном реальном взаимодействии с экзаменатором могут нивелировать отсутствие фактологических конкретных знаний на поставленный вопрос. Однако при знании правильного ответа, при отсутствии вариантов, сложно сориентироваться в предложенном материале. На ЕГЭ оцениваются фактические знания и умения рассуждать, логически мыслить, решать, а также умения удерживаться в рамках задания, четко его выполнять, понимать формулировку тестового задания, организованность, умение строго и грамотно оформлять свою работу, внимательность (невозможность исправлять ошибки). В ситуации незнания правильного ответа, тестовое задание позволяет ответить наугад, ориентируясь на интуицию, т.е. часть тестового задания позволяет ответить, опираясь на узнавание ответа [8].

На традиционном экзамене большую роль играют субъективные факторы, такие как, контакт с экзаменатором, общее впечатление, которое производит учащийся, его настрой на экзамен, отношение к сдаваемой дисциплине, процесс подготовки к экзамену, творческий подход к сдаче экзамена, обучение по данному предмету в течение учебного периода, субъективное отношение к учащемуся членов экзаменационной комиссии, эмпатия. В рамках ЕГЭ максимально объективна оценка, т.к. практически полностью нивелируется человеческий фактор при оценке результатов экзамена. При этом сложно рассчитывать на подключение креативности к процессу сдачи экзамена, т.к. четкая структура тестового задания имеет строгую систему заполнения документа при ответе.

На традиционном экзамене существует более вероятная возможность увидеть и исправить ошибку. На устном экзамене легче заметить ошибку за счет обратной связи с экзаменатором и исправить вовремя ответа на вопрос. При письменном экзамене отслеживание наличия и исправление ошибок происходит вовремя самопроверки работы. На ЕГЭ можно исправить ошибки при наличии времени на самопроверку. Поэтому необходимо постоянно

следить за лимитом времени, сложностью и успешностью в решении данных заданий.

На традиционном экзамене оценивают работу знакомые ученику люди. Это психологически значительно облегчает ситуацию оценивания для ученика. А так же в течение экзамена учащийся всегда может обратиться к учителю с просьбой разъяснить тот или иной непонятный нюанс. Сама процедура экзамена проходит в привычных учащемуся условиях, в стенах своей школы, в присутствии знакомых педагогов. На ЕГЭ в процедуре оценивания принимает участие компьютер, бланковые КИМы (контрольно-измерительные механизмы), незнакомые учащемуся и невидимые эксперты, что добавляет объективности оценивания, но усиливает психологическое напряжение учащегося в процессе ожидания результата. А экзамен проходит в незнакомых учащемуся условиях, что добавляет психологического напряжения при его сдаче[8].

В процессе традиционного экзамена в устной его форме результат известным становится практически сразу. На письменном экзамене результат становится известным в течение нескольких дней. Однако обратную связь от учителя учащийся может получить и раньше. В процессе ЕГЭ результат становится известным течение нескольких дней.

В процессе традиционного экзамена критерии оценки известны заранее. Так же известна и система оценивания по пятибалльной системе, но фактически выставляется 3, 4 и 5 баллов. Учащимся знакомы и эмоциональные критерии оценки результата деятельности учителем, с которыми они знакомятся в течение учебного процесса. На ЕГЭ критерии оценивания так же известны заранее, но в очень общем виде. Помимо этого, балльная система оценивания является отличной от привычной школьной системы отметок, что может привести к дезориентации учащихся в результате.

На традиционном экзамене ученик должен продемонстрировать владение определенным фрагментом учебного материала (определенной темой, вопросом и т.д.). На ЕГЭ процедура экзамена охватывает практически весь объем учебного материала.

На традиционном письменном экзамене фиксирование результатов выполнения задания происходит на том же листе, на котором выполняются задания. На устном экзамене результаты выполнения фиксируются в черновике. На ЕГЭ результаты выполнения задания необходимо перенести на специальный бланк регистрации ответов, что требует дополнительного сосредоточения.

На ЕГЭ стратегия деятельности учащихся в большинстве случаев является унифицированной. В письменной форме экзамен воспринимается как контрольная работа, которая является вполне знакомой процедурой по содержанию и по структуре. В устной форме традиционный экзамен так же предсказуем по стратегии деятельности – выбор билета, подготовка, ответ, ожидание результата. На экзамене стратегия деятельности является, как правило, индивидуальной. Структура тестового задания предполагает наличие разных по форме заданий, и учащийся может, исходя из своих возможностей и личных предпочтений, приступать к тому или иному заданию.

В этой связи в течение всего учебного года необходимо на всех уроках вводить тестовые задания для контроля знаний с оценкой и ограничением времени для выполнения, чтобы работа с материалом в тестовой форме стала привычной для учащихся и психологически комфортной.

Учащиеся – выпускники демонстрируют разные результаты при сдаче экзаменов в традиционной форме и ЕГЭ. Результаты ЕГЭ являются менее успешными по сравнению с результатами экзаменов в традиционной форме. Это объясняется недостаточной готовностью учащихся к сдаче экзаменов в форме ЕГЭ, а так же психологическими особенностями личности учащихся.

Существует связь между психологическими особенностями личности учащихся – выпускников школ и успешностью сдачи ЕГЭ. Психологическими особенностями личности, оказывающими отрицательное влияние на успешность сдачи ЕГЭ являются демонстративная и тревожно–боязливая акцентуации характера, повышенный уровень личностной тревожности, мотивация избегания неудач, мотивация успеха с эффектом перемотивации, низкий уровень направленности на знания при низкой и средней направленности на отметку, низкий уровень притязаний, высокий неадекватный уровень притязаний, низкий уровень самооценки. Данные особенности являются одними из основных в определении успешности учащегося, и в процессе обучения, и в процессе сдачи экзаменов. Акцентуации характера окрашивают личность учащегося в целом и его учебную деятельность. Так старшеклассникам с демонстративной и тревожно – боязливой акцентуациями характера оказалось сложнее сдавать ЕГЭ в силу того, что первые предпочитают личный контакт с экзаменатором для более полного раскрытия своих возможностей, а вторые – ситуацию экзамена, связанную с повышением ситуативной тревожности, исходя из сути акцентуации, воспринимают как непереносимую трудность в абсолютно непривычных условиях, т.к. ЕГЭ проводится на нейтральной территории для учащихся в присутствии незнакомых учителей – наблюдателей. Подобным же образом реагируют на ЕГЭ учащиеся с повышенным уровнем личностной тревожности [17].

Мотивация успеха и избегания неудач – это две ведущие тенденции в деятельности, обеспечивающие во многом ее качество и эмоциональные переживания относительно достигаемого успеха. Таким образом, мотивация избегания неудач способствует восприятию ЕГЭ как тяжелого испытания с ожиданием негативного результата по сравнению со знакомым традиционным экзаменом. Мотивация успеха, несомненно, способствует получению высокого результата на любом экзамене. Однако в полной мере это

происходит при средней сложности задания и при адекватной оценке своих возможностей. В ситуации заданий повышенной сложности (что вполне естественно для экзамена, тем более ЕГЭ) у учащихся может происходить явление перемотивации, связанное с чрезмерным сосредоточением и желанием достичь успеха в любом случае, что может повлечь за собой снижение результата деятельности, т.к. происходит сдвиг с процесса деятельности на ее итог, это влечет за собой различные ошибки.

Таким образом, выделение в процессе подготовки к экзаменам групп учащихся, характеризующихся вышеуказанными психологическими особенностями позволит проводить работу, направленную на минимизацию отрицательного влияния данных особенностей на результативность сдачи итоговых школьных экзаменов, что даст возможность учащимся выпускных классов более успешно и полно реализовывать свои знания, умения и навыки в процессе итогового контроля знаний.

Влияние самооценки и тревожности на экзаменационные переживания.

Наиболее часто экзаменационные переживания школьника связаны с неуверенностью в своих силах, что проявляется в заниженной самооценке.

Особенности самооценки влияют на все стороны жизни человека: на эмоциональное самочувствие и отношение с окружающими, на удовлетворённость работой, учёбой[6].

В подростковом возрасте самооценка неустойчива, колеблется от предельно высокого уровня до крайне низкого.

Когда в самооценке сталкиваются очень высокие притязания и сильная неуверенность в себе, то в результате проявляются острые эмоциональные реакции (нервозность, истерики, слёзы). В психологии этот феномен получил название «аффекта неадекватности». Люди с аффектом неадекватности хотят во всём быть первыми, даже тогда, когда первенство не имеет никакого принципиального значения.

Аффект неадекватности не только препятствует правильному формированию отношения личности к себе, но и искажает многие его связи с окружающим школьника миром. Такие люди часто ждут от других подвоха, недоброжелательства. Всякую, даже нейтральную или заведомо беспроегрешную, ситуацию они склонны воспринимать как угрожающую. Любая ситуация проверки компетентности – экзамен, тест – для таких людей оказывается просто непереносимой.

Исследования, проведённые в последнее время, показывают, что наиболее продуктивными следует считать высокую самооценку, высокий или очень высокий уровень притязаний, которые могут даже превышать реальные возможности учащегося. Важен при этом лишь один момент: такая высокая самооценка должна сочетаться со способностью дифференцированно оценивать свои достижения в разных областях, не настаивать на одинаково сверхвысоком уровне притязаний во всем.

Тревожность, эмоциональная неустойчивость, препятствующая нормальному ходу обучения, начинается уже со школьной парты.

Одной из самых частых причин тревожности являются завышенные требования к ребёнку, негибкая, догматическая система воспитания, не учитывающая собственную активность ребёнка, его способности и интересы и склонности. Наиболее распространённая разновидность такого воспитания – система «ты должен быть отличником». Выраженные проявления тревоги часто наблюдаются даже у хорошо успевающих детей, которые отличаются добросовестностью, требовательностью к себе в сочетании с ориентацией на отметки, а не на процесс познания[6].

Стремясь выработать у детей в первую очередь такие качества как добросовестность, послушание, аккуратность, учителя нередко усугубляют их и без того нелёгкое положение, увеличивая пресс требований, невыполнение которых влечёт для таких детей внутреннее наказание. Это приводит к появлению чувства неуверенности в своих силах, к чувству

тревожности. Как считают уже цитированные нами московские исследователи: «Ведущей причиной невротических страхов, различных форм навязчивостей в этой группе детей были острые или хронические психотравмирующие ситуации, неблагоприятная обстановка в семье, неправильные подходы к воспитанию ребенка, а также трудности во взаимоотношениях с педагогом и одноклассниками».

Любая ориентация ребёнка на внешний успех, на такой результат деятельности, который можно оценить, сравнить, резко увеличивает возможность развития тревоги. Когда ребёнку судят по конкретному результату его действий (по экзаменационной отметке или уровню спортивных достижений), творческая раскованность сменяется страхом «вдруг не смогу?» или отрицательной уверенностью «наверняка не смогу».

Некоторые тенденции в существующей системе образования подкрепляют и без того напряжённую систему оценивая детей по результату. Появившийся в школе оценочный подход к ребёнку был усвоен многими родителями, превратившими свою родительскую любовь в товар, за который дети должны расплачиваться отличными оценками не только в общеобразовательной, но и в музыкальной, спортивной школах.

Освобождение от тревожности в этом случае возможно для ребёнка только тогда, когда его близкие поймут, что дети не делятся на хороших и плохих, что двоечник не меньше заслуживает любви, чем отличник[7].

Одной из самых распространённых школьных проблем, связанных с тревожностью, является проблема перегрузки. Переутомление ведёт к неудачам, а опыт неудач, накапливаясь, рождает страх, неуверенность, эмоциональную нестабильность и новые неудачи.

К таким проблемам относится и сдача ЕГЭ.

Экзамены для подавляющего большинства старших школьников – это не только период интенсивной работы, но и психологический стресс. Экзаменационная ситуация с участием родителей, предварительной

«накачкой», непременным ожиданием своей очереди за дверью нередко становится серьёзной психической травмой. Лишь день полного покоя после экзамена может «восстановить форму» ученика. «К сожалению, – отмечают психологи, – графики сдачи экзаменов и традиции их организации зачастую противоречат элементарным психологическим правилам».

Рекомендации по преодолению страха и тревожности перед экзаменами

Экзамен. Это слово вызывает в каждом из нас не очень приятные эмоции. К сожалению или к счастью, наша жизнь состоит из преодолений. Мы сдаем экзамены не один десяток раз, начиная с выступлений на новогодней елке в детском саду, школьных контрольных, первых признаний в любви, а потом сессий в институте, собеседований при приеме на работу, сдачи экзаменов на права и многого другого. Как не просто собрать силу и волю в кулак и проявить свои самые лучшие качества в минуты испытания, как трудно справиться со своим страхом[20].

Экзамены неизбежны, но всегда есть выбор: переживать, волноваться, испытывать стресс или идти на испытание спокойно и решительно, достигая поставленных целей. Как же справиться с этими чувствами и эмоциями? Существуют некоторые рекомендации, которые помогут стать сильнее собственных переживаний:

1. Никогда не думайте о возможности негативного исхода испытания. Не программируйте себя на неудачу. Психологи утверждают, что, рисуя себе катастрофу, мы тратим на это энергию и силы. Если мы рисуем успешное преодоление ситуации, тогда мы получаем новую энергию, а, значит, большой шанс на реальный успех.

2. Подумайте, для чего вам нужно пройти это испытание. Представьте себе во всех красках, то, что вы получите, справившись с экзаменом. Например, у вас появится возможность поступить в хороший, престижный вуз.

3. При подготовке к экзамену избегайте многочасовой зубрежки и паники. Не отказывайте себе в отдыхе, обязательно высыпайтесь и правильно питайтесь, не лишайте себя маленьких радостей. Лучше учить 1 час в день, но со свежей головой и положительным настроением, чем проводить за книгами круглые сутки и пребывать в состоянии стресса.

4. Чтобы преодолеть страх, нужно представить, как вы его преодолели. Поэтому во всех мелочах представьте себе – сейчас вы находитесь в ситуации, вызывающей страх, и прекрасно справляетесь со своим страхом. Вы уверенно отвечаете, контролируете эмоции и постепенно добиваетесь своей цели.

5. Выпишите на листок причины ваших страхов, что именно вас пугает в предстоящем испытании. Это может быть строгий учитель, неуверенность в собственных силах, воспоминание о прошлых неудачах и т.д. Рассмотрите каждый пункт в отдельности, трезво проанализируйте, почему это вас пугает. Это упражнение поможет вам понять, что у страха глаза велики, а ваши опасения беспричинны.

6. Если вызывающие страх мысли появляются вновь и вновь, постарайтесь заменить их позитивными. Вспомните приятные или даже смешные события вашей жизни. Прочувствуйте детально эмоции, подаренные ими. Зафиксируйте эти воспоминания и каждый раз, словно переключая телевизионный канал с фильма ужаса на комедию, уходите от своих других мыслей и страхов.

7. Подготовить место для занятий: убирать со стола лишние вещи, удобно расположить нужные пособия, тетради, бумагу, карандаши.

8. Составить план подготовки: для начала определить: кто ты – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально использовать утренние или вечерние часы. Четко определяйте, что именно будете делать сегодня, какие именно разделы будут пройдены.

В усвоении материала могут помочь некоторые приемы. В первую очередь нужно определить канал восприятия, через который вы наилучшим образом усваиваете информацию.

Если вы воспринимаете все на слух, ваш канал аудиальный.

Прием такой: записывайте свою речь на диктофон, а затем прослушивайте. Для вас это лучший способ запоминания.

Ваш канал визуальный, если вы воспринимаете видимую информацию, используете зрительный канал восприятия.

Прием: при чтении текста представляйте образы к каждой фразе, предложению. Потом эти образы помогут восстановить весь текст. Еще можно переписать нужную информацию удобными блоками, составить схемы, нарисовать картинки. Можно воспользоваться правилом «краев». Обычно в учебниках вся нужная информация содержится в начале и конце, например, абзаца. Вот ее и старайтесь запомнить, не «забивая» голову серединным «мусором».

К кинестетикам относятся те, кто воспринимает информацию движения через чувство, ощущение.

Прием: вспоминаем свое расположение в пространстве, как мы сидели, стояли вовремя подготовки к экзаменам или на уроке, семинаре. Некоторым людям в запоминании поможет «развешивание слов на вешалках». Прием: к окружающему пространству, предметам «привязываем» образы. Например, эта комната – война такого – то года, а кухня – сражение притокой – то реке.

Для повышения интеллектуальной активности можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета. Для этого бывает достаточно какой – либо картинки в этих тонах или эстампа.

- Начни с самого трудного – с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», начни с наиболее интересного для тебя материала. Войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

- Чередуй занятия и отдых.

- Готовясь экзамену, никогда не думай о том, что не справишься, а, наоборот, рисуй себе картину положительную.

Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

- Выполняй как можно больше тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

- Тренируйся иногда с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (в части «А» в среднем уходит 2 минуты на задание).

- Оставь один день на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Для старшеклассников так же необходима родительская психологическая поддержка.

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность ребенка в сдаче единого государственного экзамена. Как же поддержать выпускника? Несколько рекомендаций для родителей:

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать».

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражение лица.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- Опирайтесь на сильные стороны ребенка,
- Избегать подчеркивания промахов ребенка,

- Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах,
- Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку,
- Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи.
- Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания.

Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

Помогите детям распределить темы подготовки подним. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и

уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных для него письменных и устных экзаменов. Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка вовремя тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

Обобщая вышесказанное, выделим основную мысль: в этот период самое главное - это снизить напряжение и тревожность обучающегося и обеспечить подходящие условия для занятий.

1.3.Содержание, задачи и организационно – методические аспекты подготовки учащихся к ЕГЭ

Единый государственный экзамен – наша новая реальность. Возникшая сравнительно недавно, она по сей день продолжает будоражить умы людей, так или иначе связанных с вопросами образования. Отношение активной части общества к ЕГЭ было и остается весьма неоднозначным – споры порождает не только сам факт существования такой формы проверки знаний, но и технология его проведения. В этой связи осмысление роли ЕГЭ как нового инструмента оценки качества образования становится первоочередной задачей момента[2].

Впервые ЕГЭ в качестве эксперимента был введен в 2001 году в 5 регионах страны. Количество регионов, которые решили проводить экзамены в форме ЕГЭ, стремительно росло, и уже в 2008 году ЕГЭ проводился на всей территории РФ. Первые 8 лет внедрения единого экзамена школьники сами решали, какие выпускные и вступительные экзамены они будут сдавать – классические или ЕГЭ. В 2008 году более 1 млн. школьников подали заявление на участие в едином экзамене.

Начиная с 2009 года, ЕГЭ стал единственной формой государственной (итоговой) аттестации в школах и основной формой экзаменов в российские вузы.

Единый государственный экзамен (ЕГЭ) – это основная форма государственной (итоговой) аттестации выпускников школ Российской Федерации.

Вузы и ссузы используют результаты ЕГЭ в качестве результатов вступительных испытаний.

ЕГЭ проводится во всех субъектах Российской Федерации, а также в иностранных государствах для выпускников образовательных учреждений при посольствах, военных частях Российской Федерации и др.

ЕГЭ организуется и проводится Федеральной службой по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор) совместно с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющими управление в сфере образования.

Попоручению Рособрнадзора организационным и технологическим обеспечением проведения ЕГЭ на федеральном уровне занимается ФЦТ, разработкой и экспертизой[10].

Естественно, за такой короткий срок существования экзамена его структура и содержание не утвердились полностью, и практически каждый год в них вносятся изменения.

Переход к ЕГЭ – начало принципиального изменения психологии и стратегии образовательного процесса. Он приведет к слому целой системы привычных стереотипов, к существенным изменениям в отношениях:

– между учеником и учителем – учитель уже не контролер знаний ученика, а помощник, сотворец знаний. Укрепится атмосфера сотрудничества между учителем и учеником. В то же время итоговая оценка теперь не будет зависеть от взаимовлияния личностей учителя и ученика на экзамене;

– между родителем и образовательным учреждением – появляется объективная основа для оценки образовательной деятельности школы (и не только результатов обучения, но и условий, где эти результаты формируются);

– между учителем и школьной администрацией, которая будет иметь возможность получить информационную базу для объективной оценки профессиональной деятельности своего педагога;

– и наконец, в отношении учащихся к образовательному процессу – создаются предпосылки формирования ответственного отношения к учебе.

Все это в совокупности ведет к смене идеологической основы системы образования. Если в старой системе все строилось на идее долга – учителя

обязаны учить, а дети обязаны учиться – в этих условиях школа была вынуждена гарантировать положительные результаты (что естественно, не могло не сказаться на познавательной мотивации учеников), то с введением ЕГЭ может сложиться ситуация перехода с идеи долга на шанс на успех.

Школа не гарантирует позитивный результат, а дает шанс на успех[5]. Ученик старшей школы должен брать ответственность на себя за этот шанс. И вот здесь возникают психологические и педагогические трудности, связанные со сменой установок: учителя привыкли контролировать и полностью брать на себя всю ответственность за успешность обучения, а ученики не привыкли быть лично ответственными за результативность своего обучения. Это естественный процесс ломки стереотипа, и к нему надо быть готовыми.

Следующий момент связан с самой формой проведения ЕГЭ, экзамен проводится с использованием тестовых технологий.

ЕГЭ предусматривает совмещение государственной (итоговой) аттестации выпускников 11 – х классов общеобразовательных учреждений и вступительных испытаний в высшие учебные заведения (вузы) и средние специальные учебные заведения (ссузы)[10].

В Интернете на портале информационной поддержки единого государственного экзамена – www.ege.edu.ru размещены нормативные документы по проведению ЕГЭ, демонстрационные варианты заданий прошлых лет и много другой полезной информации.

ЕГЭ – это набор тестов по базовым учебным предметам, состоящий из трех частей. Вопросы каждой (иначе их еще называют «контрольно–измерительные материалы» — КИМ) отличаются по содержанию и уровню сложности и оцениваются соответствующим количеством баллов за правильный ответ. В части «А» ученик должен выбрать один из четырех вариантов ответа, в части «В» – вписать недостающее слово или цифру, в части «С» – дать развернутый ответ на вопросы. Общее число вопросов

покаждому предмету разное и колеблется от 30 (математика) до 80 (география). После тестирования закодированные экзаменационные листы каждого ученика категории «А» и «В» обрабатывает компьютер. Развернутые ответы на вопросы из части «С» также оцениваются анонимно, но уже независимыми, специально подготовленными экспертами[10].

В приемные комиссии выпускник представляет не аттестат, а свидетельство о сдаче ЕГЭ, в котором указаны его результаты по 100 – балльной шкале. Каждый вуз обрабатывает все поступившие заявления и обязан принять абитуриентов с более высоким баллом ЕГЭ в первую очередь. Таким образом, после обработки всех заявлений становится ясно, какой балл ЕГЭ будет «проходным» для данного вуза[4].

Правительство видит смысл замены привычных экзаменов на ЕГЭ в связи с тем, что это позволит решить следующие проблемы:

1. Обеспечить реальную эквивалентность государственных документов ополученном среднем (полном) общем образовании.

2. Восстановить преемственность между высшим и общим образованием на этапе перехода с одной ступени на другую. Реально превратить конкурс в высшие учебные заведения в конкурс знаний.

3. Зачислять в вуз на основе конкурса документов. Эта мера в сочетании с введением предусмотренных планом действий правительства социальных и экономических мер повысит доступность качественного высшего образования для талантливой молодежи из малообеспеченных семей и отдаленных от вузовских центров местностей.

4. Обеспечить государственный контроль качества общего образования путем создания независимой, более объективной системы оценки подготовленности выпускников общеобразовательных учреждений.

5. Создать технологию объективной оценки подготовленности выпускников, которая могла бы использоваться в деятельности,

предусмотренной Законом РФ «Об образовании независимой службы аттестации образовательных учреждений».

Сама процедура и правила проведения ЕГЭ не сложны. По замыслу, процедура экзамена должна быть защищена от возможности посторонней помощи или подтасовки результатов. Для этого придуманы следующие меры.

При проведении единого государственного экзамена на территории всей страны применяются однотипные задания и единая шкала оценок. Задания ЕГЭ разрабатываются разными авторами, участниками конкурса и утверждаются специальной комиссией при Министерстве образования. Огромное количество вариантов заданий должно исключать возможность «вычислить» вероятный «свой» вариант и заранее заготовить решение. КИМы рассылаются секретной почтой, хранятся в сейфах с выполнением всех требований режима секретности. При кодировании вариантов используются штрих – коды. Пакеты вскрываются в день проведения экзамена в присутствии выпускников, членов государственной экзаменационной комиссии и общественных наблюдателей.

Сам экзамен должен проводиться в чужом для выпускников здании. К его проведению привлекаются предварительно назначенные преподаватели, не являющиеся специалистами преподаваемому предмету и учителями данных школьников. Они выполняют функции организаторов[4]. Для контроля за правильным соблюдением инструкций Министерством образования создаются специальные экспертные комиссии, формирующиеся из других регионов страны. Все это ведет к тревоге, переживаниям и стрессу, даже тех людей, которые все знают.

Есть много причин, которыми может быть вызван страх и стресс:

1. Повышенная личностная тревожность. Низкая самооценка и неуверенность в собственных силах. Люди с заниженной самооценкой, например, не решают проблемы, а просто избегают их.

Тревожность чаще проявляется у детей, родители которых предъявляют к ним завышенные требования и ожидания. Этим детей сравнивают с более успешными сверстниками, противопоставляют, а родители этому способствуют. Жизнь «на взводе» может привести к снижению физического и психологического состояния. Если не будет самоконтроля, все может вылиться в слезы, истерики, даже обмороки. Такие случаи с детьми нередки во время самой процедуры ЕГЭ. Человек с повышенной степенью тревожности может перед экзаменом убежденно заявить: «Я ничего не знаю!». Хотя учил. Это объясняется тем, что в напряженном состоянии человека эмоциональная сфера блокирует психические познавательные процессы (память, мышление, внимание). Ситуативная тревожность на экзамене, конечно, повышается. Но она не должна зашкаливать! Иначе блокируются память, мышление. Есть примеры, когда отличник вдруг сдал экзамен плохо, а троечник – выплыл, справился с заданием. Почему такое происходит? Да потому что отличник всю свою энергию направил на страх и боязнь, а троечнику бояться нечего, он был более расслаблен. И вот результат. Для одного хороший, для другого – не очень. ЕГЭ сдается в виде тестов... А вот если устно сдаешь, всегда надо стремиться отвечать уверенно, бодро, со знанием дела. В большинстве случаев это создает впечатление: человек уверен в себе, предмет знает. Наличие небольшого волнения – показатель боеготовности экзаменуемого. Это даже – в легкой мере – необходимо для оптимизации поведения на экзамене

2. Неуверенность в своих знаниях. Она может быть истинной и ложной. Истинная причина вызвана реальными пробелами в знаниях, когда что – то не доучили, пропустили, не дослышали. Здесь ситуацию может спасти качественная подготовка к экзамену. Ложная же причина вызвана боязнью неизвестного. Человек боится, того что будет новое, а он не знает, не имеет представления, даже при его хорошей подготовке.

3. Переоценка значимости ЕГЭ. При наличии такой причины, у человека складывается впечатление, что за провал экзамена его ждет, чуть ли не смертельное наказание. Зачастую, в таком отношении детей к экзаменам виноваты их родители. Ведь именно они нередко угрожают ребенку, в случае провала, лишением телевизора, компьютера, карманных денег, развлечений, и множества других вещей. Учащийся нервничает, и в результате не может сдать экзамен, даже если отлично владеет материалом. Чтобы справиться с этой проблемой, учащемуся в первую очередь нужна поддержка близких. Так как страх перед экзаменом способен достигать таких масштабов, что учащийся забывает совершенно все, что учил[21].

Поэтому можно использовать еще следующие рекомендации для преодоления страха: учить информацию на экзамен стоит планомерно, чтобы осваивать именно тот объем, который в силах запомнить;

-день накануне экзамена посвятить отдыху, чтобы информация успела «утрястись», а ночью как следует выспаться.

Некоторые, чтобы преодолеть страх перед ЕГЭ, принимают успокоительные средства или же занимаются аутотренингом, некоторые – обращаются к психологу.

Порядок проверки заданий также должен исключить возможность нарушений. Задания типа «А» и «В» проверяются компьютерной программой, а задания «С» – независимыми экспертами, дублирующими работу друг друга. После проверки заданий вся информация вводится в компьютер и направляется по выделенной линии в Центр тестирования Министерства образования. Там происходит автоматический подсчет баллов для каждого закодированного ученика и сохранение этих результатов в сводной общероссийской базе данных.

В связи с тем, что с каждым годом требования к проведению и сдаче ЕГЭ меняются, нет возможности выработать одну стратегию подготовки. Поэтому стресс и тревога присутствует всегда, перед неизвестностью. В

связи с этим ответственность, помощи и поддержку берут на себя не только педагоги, но и психологи.

Подводя итог анализу результатов исследований, посвященных проблемам тревожности и снижению уровня тревожности перед сдачей ЕГЭ можно отметить следующие существенные моменты.

В современной психологии тревога понимается как психическое состояние, а тревожность – как психическое свойство, детерминированное генетически, онтогенетически или ситуационно. Тревожность обладает силой самоподкрепления, не всегда осознается субъектом и может регулировать поведение на неосознаваемом уровне.

Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения. Рассматривается как личностное образование и/или как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов.

Тревожность имеет ярко выраженную возрастную специфику. Для каждого возрастного периода существуют определенные области, объекты действительности, которые вызывают повышенную тревогу большинства детей вне зависимости от наличия реальной угрозы или тревожности как устойчивого образования.

Вывод по первой главе. Таким образом, изучив теоретические аспекты проблемы тревожности, можно сделать вывод, что тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения. Рассматривается как личностное образование и/или как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов.

Девушки и юноши переживают стрессовую ситуацию вовремя сдачи Единого государственного экзамена. Ребята перестают адекватно оценивать

ситуацию, проявлять хладнокровность и выдержку. Это может плохо повлиять на самочувствие, на мозговую деятельность и на оценку результатов, так как высокий уровень тревожности затмевает рассудок. В связи с этим необходимо проводить регулярно коррекционную работу по снижению страха и тревожности, особенно у старшеклассников перед экзаменами в форме ЕГЭ.

Глава 2. Опытнo-экспериментальное исследование по выявлению и снижению уровня тревожности у старшеклассников при подготовке к сдаче ЕГЭ

2.1. Организация и проведение констатирующего этапа эксперимента

Исследование по выявлению и снижению уровня тревожности проводилось на базе средней школы МБОУ СШ № 70 города Красноярскa Советского района Красноярского края. В исследовании принимали участие ученики 11А и 11Б класса в количестве 50 человек. Обучающиеся были разделены на две группы – контрольная и экспериментальная.

Диагностическая программа, целью которой было выявление уровня тревожности у учащихся старших классов, включала в себя следующие методики:

- 1) Шкала социально-ситуационной тревоги Кондаша;
- 2) Методика Ч.Д.Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности (адаптирована Ю.Л.Ханиным).

Результаты исследования по методике «Шкала социально-ситуационной тревоги» Кондаша экспериментальной группы (11А класс) представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты исследования по методике «Шкала социально-ситуационной тревоги» Кондаша экспериментальной группы (11А класс)
(в баллах)

Уровень тревожности	№ испытуемого	Уровень различных видов тревожности			
		общая	школьная	самооценочная	межличностная
Несколько повышенный	1	75	23	25	27
	2	72	19	26	27
	3	72	20	25	27

	4	53	16	20	17
	5	56	17	21	18
	6	73	21	25	27
	7	50	15	20	15
	8	55	16	18	19
Высокий	9	65	21	24	20
	10	87	30	32	25
	11	67	21	24	22
	12	71	22	26	23
Очень высокий	13	102	36	30	36
	14	99	35	30	34
	15	79	25	29	25
	16	79	26	28	25
«Чрезмерное спокойствие»	17	14	4	7	3
	18	19	4	11	4
	19	13	3	6	4
	20	14	4	7	3
	21	10	3	5	2
	22	14	4	7	3
	23	17	3	10	4
	24	13	3	6	4
	25	14	4	7	3



Рисунок 1. Результаты исследования по методике «Шкала социально-ситуационной тревоги» Кондаша экспериментальной группы (11А класс) по уровням (%)

Анализ результатов исследования по методике «Шкала социально-ситуационной тревоги» Кондаша в экспериментальной группы (11А класс) показал, что 4 девочки и 4 мальчика имеют несколько повышенный уровень тревожности, что может говорить о некотором беспокойстве юношей и девушек по поводу предстоящих экзаменов.

1 девочка и 3 мальчика имеют высокий уровень тревожности, что может говорить именно о постоянном состоянии внутренней тревоги у юношей и девушек данного класса.

2 девочки и 2 мальчика имеют очень высокий уровень тревожности, что может говорить о постоянном чувстве тревоги у юношей и девушек данного класса с возможностью психосоматических проявлений.

2 девочки и 7 мальчиков имеют уровень тревожности «чрезвычайно спокойный». Что может говорить о наличии механизма «защиты» у юношей и девушек данного класса. Такое состояние опасно тем, что эти учащиеся могут недооценивать серьезность ситуации и пренебрегать необходимыми советами.

Учащихся с нормальным уровнем тревожности в данном классе нет.

Общий анализ уровней показал, что у 32% учащихся несколько повышенный уровень тревожности, у 16% учащихся – высокий уровень

тревожности, у 16% учащихся – очень высокий уровень тревожности, у 36% учащихся – уровень тревожности – «чрезвычайно спокоен».

Результаты исследования по методике «Шкала социально-ситуационной тревоги» Кондаша контрольной группы (11Б класс) представлен в таблице 2.

Таблица 2

Результаты исследования по методике «Шкала социально-ситуационной тревоги» Кондаша контрольной группы (11Б класс)(в баллах)

Уровень тревожности	№ испытуемого	Уровень различных видов тревожности			
		общая	школьная	самооценочная	межличностная
Несколько повышенный	1	53	16	20	17
	2	56	17	21	18
	3	72	20	25	27
	4	53	16	20	17
	5	56	17	21	18
	6	73	21	25	27
	7	50	15	20	15
	8	55	16	18	19
	9	50	15	20	15
	10	55	16	18	19
Высокий	11	65	21	24	20
	12	87	30	32	25
	13	87	30	32	25
	14	87	30	32	25
	15	87	30	32	25
	16	87	30	32	25
	17	87	30	32	25
	18	87	30	32	25

Очень высокий	19	79	25	29	25
	20	99	35	30	34
	21	79	25	29	25
	22	79	26	28	25
«Чрезмерное спокойствие»	23	14	4	7	3
	24	19	4	11	4
	25	13	3	6	4

Результаты исследования по методике «Шкала социально-ситуационной тревоги» Кондаша контрольной группы (11Б класс) представлен на рисунке 2.

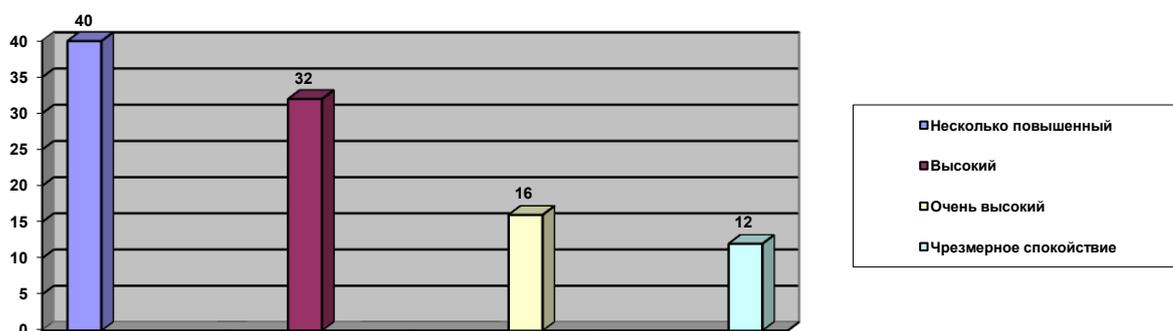


Рисунок 2. Результаты исследования по методике «Шкала социально-ситуационной тревоги» Кондаша контрольной группы (11Б класс) по уровням (%).

Анализ результатов исследования по методике «Шкала социально-ситуационной тревоги» Кондаша контрольной группы (11Б класс) показал, что 2 девочки и 8 мальчиков имеют несколько повышенный уровень тревожности, что может говорить о некотором беспокойстве юношей и девушек по поводу предстоящих экзаменов.

7 девочек и 1 мальчик имеют высокий уровень тревожности, что может говорить именно опостоянном состоянии внутренней тревоги у юношей и девушек данного класса.

1 девочка и 3 мальчика имеют очень высокий уровень тревожности, что может говорить опостоянном чувстве тревоги у юношей и девушек данного класса с возможностью психосоматических проявлений.

1 девочка и 2 мальчика имеют уровень тревожности «чрезвычайно спокойный». Что может говорить оналичие механизма «защиты» у юношей и девушек данного класса. Такое состояние опасно тем, что эти учащиеся могут недооценивать серьезность ситуации и пренебрегать необходимыми советами.

Учащихся с нормальным уровнем тревожности в данном классе нет.

Общий анализ уровней показал, что у 40% учащихся несколько повышенный уровень тревожности, у 32% учащихся – высокий уровень тревожности, у 16% учащихся – очень высокий уровень тревожности, у 12% учащихся – уровень тревожности – «чрезвычайно спокоен».

Результаты исследования по методике Ч.Д. Спилбергера выявление личностной и ситуативной тревожности экспериментальной группы (11А класс) представлены на рисунке 3.

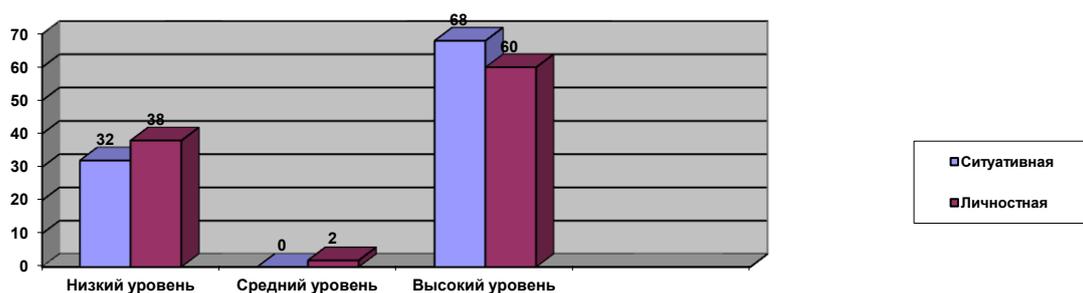


Рисунок 3. Результаты исследования по методике Ч.Д. Спилбергера выявление личностной и ситуативной тревожности экспериментальной группы (11А класс) (%).

Анализ результатов исследования по методике Ч.Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности экспериментальной группы (11А класс) показал, что у учащихся данного класса низкий уровень ситуативной (32%) и личностной (38%) тревожности. Для низкотревожных учащихся требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Высокий уровень тревожности у 68% (ситуативная тревожность) и 60% (личностная тревожность). Состояние реактивной (ситуационной) тревоги возникает при попадании в стрессовую ситуацию и характеризуется субъективным дискомфортом, напряженностью, беспокойством и вегетативным возбуждением. Естественно, это состояние отличается неустойчивостью во времени и различной интенсивностью в зависимости от силы воздействия стрессовой ситуации. Таким образом, значение итогового показателя поданной подшкалы позволяет определить, что данные учащиеся находятся под воздействием стрессовой ситуации и интенсивность этого воздействия на учащихся достаточно сильная.

Личностная тревожность представляет собой конституциональную черту, обуславливающую склонность воспринимать угрозу в широком диапазоне ситуаций. В данном случае каждая из жизненных ситуаций обладает стрессовым воздействием на учащихся и вызывает у него выраженную тревогу. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Учащимся с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач

на содержательное осмысление деятельности конкретное планирование по подзадачам.

Учащихся с оптимальным уровнем тревожности 0% (ситуативная тревожность) и 2% (личностная тревожность)

Результаты исследования по методике Ч.Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности контрольной группы (11Б класс) представлены на рисунке 4.



Рисунок 4. Результаты исследования по методике Ч.Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности контрольной группы (11Б класс) (%).

Анализ результатов исследования по методике Ч.Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности 11Б класса показал, что у учащихся данного класса низкий уровень ситуативной (33%) и личностной (41%) тревожности. Для низкотревожных учащихся требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Высокий уровень тревожности у 67% (ситуативная тревожность) и 58% (личностная тревожность). Состояние реактивной (ситуационной) тревоги возникает при попадании в стрессовую ситуацию и характеризуется субъективным дискомфортом, напряженностью, беспокойством и вегетативным возбуждением. Естественно, это состояние отличается неустойчивостью во времени и различной интенсивностью в зависимости от

силы воздействия стрессовой ситуации. Таким образом, значение итогового показателя поданной подшкале позволяет определить, что данные учащиеся находятся под воздействием стрессовой ситуации и интенсивность этого воздействия на учащихся достаточно сильная.

Личностная тревожность представляет собой конституциональную черту, обуславливающую склонность воспринимать угрозу в широком диапазоне ситуаций. В данном случае каждая из жизненных ситуаций обладает стрессовым воздействием на учащихся и вызывает у него выраженную тревогу. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Учащимся с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам.

Учащихся с оптимальным уровнем тревожности 0% (ситуативная тревожность) и 1% (личностная тревожность).

После того, как мы определили уровень тревожности в двух одиннадцатых классах и проанализировали результаты исследования, мы определили программу занятий на формирующий этап эксперимента.

2.2 Формирующий этап эксперимента

На формирующем этапе эксперимента мы определили программу занятий, направленных на коррекцию тревожности у старшеклассников. А также определили экспериментальную группу – 11А класс и контрольную группу – 11Б класс.

Занятия проводили только с экспериментальной группой.

Программа тренинговых занятий

Тема занятия	Краткое содержание занятия	Время
Занятие №1 Тема 1. «Объективный взгляд на экзамен». Анализ полученных результатов.	Познакомить выпускников с особенностями ЕГЭ в сравнении с традиционными экзаменами, выработать адекватное представление о ЕГЭ, повысить мотивацию на участие в занятиях	1ч.
Занятие № 2. Тема 2. «Понятие о стрессе». Анализ полученных результатов.	Проработка тревоги и страха перед экзаменами	1ч.
Занятие № 3. Тема 3. «Понятие о стрессе»	Выработка объективного отношения к ЕГЭ, снижение тревоги	1ч.
Занятие № 4. Тема 4. « Как справиться со стрессом на экзамене?»	Познакомить учеников с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации	1ч.
Занятие № 5. Тема 5. «Как справиться с тревогой на ЕГЭ?»	Смоделировать ситуацию, научить самообладанию в стрессовых ситуациях	1ч.
Занятие № 6. Тема 6. «Как справиться с напряжением?»	Познакомить с когнитивными установками, мешающими нормальной сдаче экзамена; переформулировать нездоровые установки на здоровые.	1ч.
Занятие № 7. Тема 7. «Релаксация»	Научить поддерживать себя в ситуации экзамена	1ч.
Занятие №8. Тема8: «Я люблю... Я могу... Я хочу...».	Осветить теоретические аспекты и рекомендовать упражнения на нейтрализацию и снятие стресса	1ч.
Занятие №9. Тема 9: «Уверенность на экзамене».	Познакомить с понятием саморегуляции и предложить эффективные способы снятия напряжения	1ч.
Занятие №10. Тема10: «Я И Моя самооценка».	Положительный настрой, развитие чувства эмпатии, повышение самооценки	1ч.

Пример содержания занятия.

Занятие №5. «Как справиться с тревогой на ЕГЭ?»

Ход занятия

Занятие начинается с взаимного приветствия всех членов группы (например, сказать соседу что-то приятное; подарить «подарок», передать прикосновением свои добрые чувства и т.п.).

Время: 5 минут.

Упражнение 1. «Самопрезентация»

Цель:

- выявление представлений слушателей о себе;
- формирование установки значимости своей личности;
- создание условий для самораскрытия.

Время: 5 минут.

Процедура: Психолог просит всех участников поочередно рассказать о себе. Важно говорить не столько об биографии, хотя это тоже важно, сколько о своих личных качествах. Задача может быть уточнена, например, назвать 5 наиболее характерных личностных качеств. Акцент необходимо делать на положительных качествах («Самопрезентация»).

Все члены группы и ведущий тренинга могут задавать вопросы типа:

- Твое главное достоинство?
- Есть ли у тебя слабости? Можешь ли ты их назвать?

Второй вариант данного упражнения: Члены группы разбиваются попарам, расходятся в разные стороны, берут друг у друга интервью, а затем представляют по очереди коллегу.

Упражнение 2. «Обсуждение правил работы в группе»

Назначение: формирование представлений о правилах и методах работы в группе.

Время: 5 минут.

Процедура: Психолог объясняет участникам основные принципы и особенности этой формы работы. Затем члены группы приступают к обсуждению правил работы в группе.

Основные правила работы в группе. Правило персонификации обращения и высказывания «Я предлагаю...», «Я думаю...»; правило «здесь и теперь»; правило «обратной связи»; правило недопустимости непосредственных оценок человека (оценивать действия человека), правило конфиденциальности и правило «стоп»

Упражнение 3 «Торг»

Цель: рефлексия собственных положительных и отрицательных качеств.

Время: 15 минут.

Ход работы: Участникам тренинга предлагается в течение 3 минут написать свои сильные и слабые качества. Затем проводится торг.

Упражнение 4 «Чистка луковицы»

Цель: четко уяснить, кем вы являетесь в действительности, представить свое внутреннее «Я» и осознавать свои цели и желания.

Время: 5 минут.

Технология выполнения: Закройте глаза, расслабьтесь.

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

Упражнение 5 «Три года» (см. Дж. Рейнуотер)

Цель: осознание как построить свою жизнь.

Время: 15 минут.

Технология выполнения:

1. Упражнению должна предшествовать непродолжительная релаксация: следите за своим дыханием, оно ровное, естественное. Фиксируйте вдох, выдох, отмечайте попутно, какие части вашего тела

движутся, когда вы дышите..., заметьте, где ваше тело касается кресла, стула... Будьте спокойны, расслаблены, пусть стул сам держит ваше тело.

2. Представьте, что Вы узнали: Вам осталось жить три года. Все это время Вы будете совершенно здоровы. Какова ваша первая реакция на это известие... (запишите). Начали ли Вы сразу строить свои планы или разозлились, что Вам дано так мало времени?

3. Вместо того чтобы испытывать ненависть к тому, что «меркнет свет», или завязнуть в трясине фантазий одеялах приближающего конца жизни, решите лучше, как Вам хочется провести это время.

4. Запишите, где бы Вы хотели их прожить? С кем бы вы хотели их прожить? Хотите ли Вы работать? Учиться? Что обязательно нужно успеть сделать за это время?

5. После того, как Ваше воображение построит картину жизни в течение этих трех лет, сравните ее с той жизнью, которой Вы живете сейчас.

6. Запишите, в чем сходство между ними? В чем отличие? Есть ли в этой воображаемой картине что-то, что Вы хотели бы включить в вашу нынешнюю жизнь?

7. Теперь хорошенько осознайте, что предположение от трех годах жизни – это только игра воображения, которая понадобилась, чтобы выполнить упражнение, отбросьте эти мысли (кто-то крепко ошибся, жить Вам еще долго). Оставьте от этой игры то, что Вам подходит, и что Вы хотели бы сохранить. Запишите, какой опыт Вы приобрели, выполняя это упражнение.

Упражнение 6. «Представление одостигнутом успехе»

Цель: развитие уверенности в себе на основе представлений одостигнутом успехе.

Время: 5 минут.

Психологическая сущность упражнения: Так как успех вселяет чувство собственного достоинства, то если Вы представите, что добились успеха, это

поможет Вам чувствовать большую уверенность в себе. Благодаря осознанию достигнутого успеха Вы чувствуете в себе больше сил, динамичности, больше целеустремленности, больше чувства собственного достоинства и все эти чувства вносят вклад в чувство большей уверенности в себе.

Задание:

1. Решите, какой успех наиболее важен для Вас – добиться признания на работе, построить дачу, приобрести автомобиль, удачно выйти замуж и т.д.

2. Расслабьтесь, закройте глаза и представьте, что вы достигли этой цели. Представьте свой успех, испытайте удовлетворение и чувство собственной силы, которое он приносит. Чувствуйте подъем, возбуждение, силу, мощь, абсолютную уверенность в себе и владение ситуацией.

3. Потом представьте, как другие подходят к вам или звонят, чтобы искренне поздравить Вас. Вы чувствуете теплоту, и Вы взволнованы, принимая похвалы от них. Они говорят Вам, какой Вы удачливый человек. И Вы себя прекрасно чувствуете и способны на все, что вы захотите.

Упражнение 7. «Рефлексия»

Время: 5 минут.

Выскажите, пожалуйста, ваше мнение от тренинга, о своем самочувствии, удовлетворенности своей работой в группе и свои пожелания.

Содержание занятий (приложение В)

2.3 Проведение и анализ контрольного этапа эксперимента

На контрольном этапе эксперимента мы провели исследование пометодикам, представленным на констатирующем этапе эксперимента. На данном этапе эксперимента участвовали обе группы: экспериментальная (11А) и контрольная (11Б).

Таблица 3

Результаты исследования (контрольный этап эксперимента) по методике «Шкала социально-ситуационной тревоги» Кондаша
экспериментальная группа (11А)(в баллах)

Уровень тревожности	№ испытуемого	Уровень различных видов тревожности			
		общая	школьная	самооценочная	межличностная
Нормальный	1	48	16	13	19
	2	43	15	13	15
	3	39	10	11	18
	4	33	13	10	10
	5	42	14	16	12
	6	43	15	13	15
	7	33	13	10	10
	8	42	14	16	12
	9	33	13	10	10
	10	39	10	11	18
	11	33	13	10	10
	12	33	13	10	10
	13	39	10	11	18
	14	39	10	11	18
	15	42	14	16	12
	16	42	14	16	12

Несколько повышенный	17	53	16	20	17
	18	75	23	25	27
	19	55	16	18	19
	20	53	16	20	17
	21	53	16	20	17
	22	55	16	18	19
	23	73	21	25	27
	24	55	16	18	19
	25	50	15	20	15

Результаты исследования (контрольный этап эксперимента) по методике «Шкала социально-ситуационной тревоги» Кондаша экспериментальная группа (11А) по уровням представлены на рисунке 5.



Рисунок 5. Результаты исследования (контрольный этап эксперимента) по методике «Шкала социально-ситуационной тревоги» Кондаша экспериментальная группа (11А) по уровням (%)

Проанализировав результаты контрольного этапа эксперимента экспериментальной группы (11А), мы пришли к следующим выводам.

7 девочек и 9 мальчиков имеют нормальный уровень тревожности. 2 девочки и 7 мальчиков имеют несколько повышенный уровень тревожности,

что может говорить о некотором беспокойстве юношей и девушек по поводу предстоящих экзаменов.

Общий анализ результатов контрольного этапа эксперимента по экспериментальной группе(11А) показал, что 64% учащихся данного класса имеют нормальный уровень тревожности, 32% учащихся – несколько повышенный уровень тревожности.

Таблица 4

Результаты исследования (контрольный этап эксперимента) по методике «Шкала социально-ситуационной тревоги» Кондаша контрольной группы (11Б класс)(в баллах)

Уровень тревожности	№ испытуемого	Уровень различных видов тревожности			
		общая	школьная	самооценочная	межличностная
Высокий	1	65	21	24	20
	2	65	21	24	20
	3	87	30	32	25
	4	65	21	24	20
	5	65	21	24	20
	6	87	30	32	25
	7	65	21	24	20
	8	65	21	24	20
	9	65	21	24	20
	10	87	30	32	25
	11	87	30	32	25
	12	87	30	32	25
Очень высокий	13	79	25	29	25
	14	99	35	30	34
	15	79	25	29	25

	16	79	26	28	25
«Чрезмерное спокойствие»	17	14	4	7	3
	18	19	4	11	4
	19	13	3	6	4
	20	19	4	11	4
	21	19	4	11	4
	22	14	4	7	3
	23	17	3	10	4
	24	13	3	6	4
	25	17	3	10	4

Результаты исследования (контрольный этап эксперимента) по методике «Шкала социально-ситуационной тревоги» Кондаша контрольной группы (11Б класс) по уровням представлен на рисунке 6.

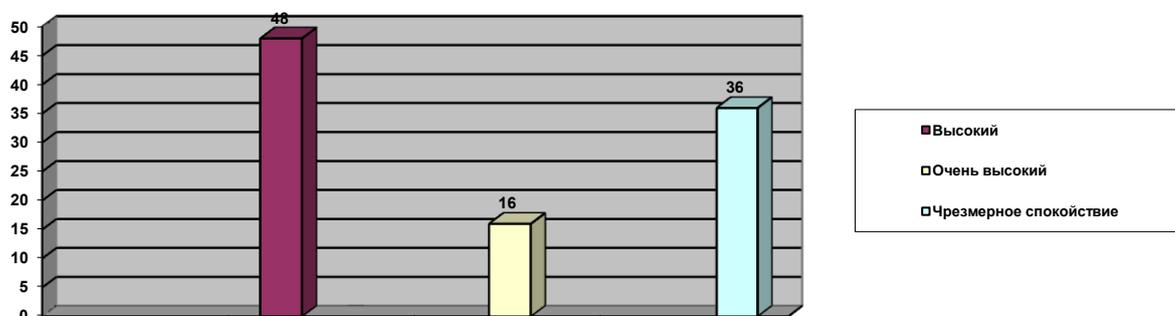


Рисунок 6. Результаты исследования (контрольный этап эксперимента) по методике «Шкала социально-ситуационной тревоги» Кондаша контрольной группы (11Б класс) по уровням (%)

Анализ результатов исследования по методике «Шкала социально-ситуационной тревоги» Кондаша (контрольный этап эксперимента) в 11Б классе показал, что 5 девочек и 7 мальчиков имеют высокий уровень

тревожности, что может говорить именно о постоянном состоянии внутренней тревоги у юношей и девушек данного класса.

1 девочка и 3 мальчика имеют очень высокий уровень тревожности, что может говорить о постоянном чувстве тревоги у юношей и девушек данного класса с возможностью психосоматических проявлений.

5 девочек и 4 мальчика имеют уровень тревожности «чрезвычайно спокойный». Что может говорить о наличии механизма «защиты» у юношей и девушек данного класса. Такое состояние опасно тем, что эти учащиеся могут недооценивать серьезность ситуации и пренебрегать необходимыми советами.

Учащихся с нормальным уровнем тревожности в данном классе нет.

Общий анализ уровней показал, у 48% учащихся – высокий уровень тревожности, у 16% учащихся – очень высокий уровень тревожности, у 36% учащихся – уровень тревожности – «чрезвычайно спокоен».

Результаты исследования (контрольный этап эксперимента) по методике Ч.Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности экспериментальной группы (11А класс) представлен на рисунке 7.

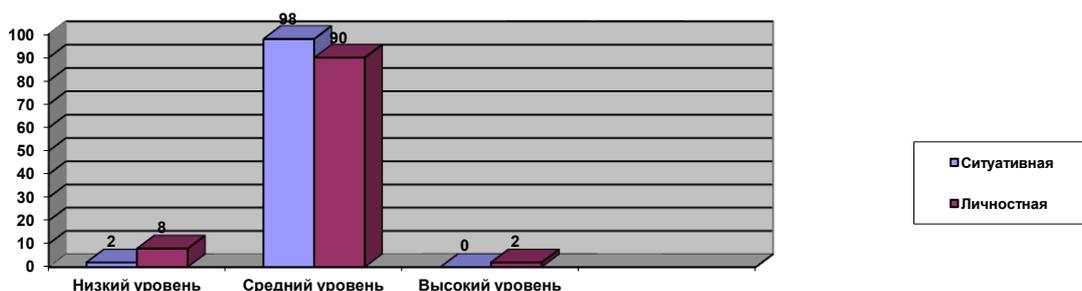


Рисунок 7. Результаты исследования (контрольный этап эксперимента) по методике Ч.Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности экспериментальной группы (11А класс) (%)

Из данного рисунка можно увидеть, что низкий уровень тревожности (ситуативная тревожность) у 2% учащихся и у 8% (личностная тревожность).

У 98% средний уровень тревожности (ситуативная тревожность) и у 90% учащихся (личностная тревожность). Высокий уровень тревожности имеют 0% учащихся (ситуативная тревожность) и 2% (личностная тревожность).

Результаты исследования (контрольный этап эксперимента) пометодике Ч.Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности контрольной группы (11Б класс) представлен на рисунке 9.

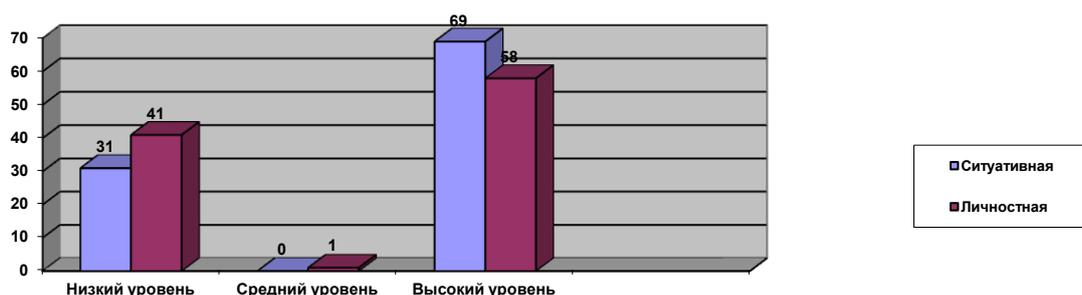


Рисунок 9. Результаты исследования (контрольный этап эксперимента) пометодике Ч.Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности контрольной группы (11Б класс) (%)

Из данного рисунка можно увидеть, что низкий уровень ситуативной тревожности у 31% учащихся и 41% учащихся имеют низкий уровень личностной тревожности.

Средний уровень ситуативной тревожности у 0% учащихся и 1% учащихся имеют средний уровень личностной тревожности.

Высокий уровень ситуативной тревожности у 69% учащихся и 58% учащихся имеют высокий уровень личностной тревожности.

Таким образом, по результатам исследования на контрольном этапе эксперимента можно сделать вывод, что после проведения формирующего этапа эксперимента у экспериментальной группы (11А класс) уровень

тревожности у большинства учащихся на среднем уровне, небольшое количество учащихся имеют несколько повышенный уровень тревожности.

У контрольной группы (11Б класс), с которыми занятия не проводились, уровень тревожности значительно повысился.

Выводы по второй главе. В данной главе нашего исследования мы описали организацию, проведение и анализ результатов констатирующего этапа эксперимента. В ходе которого было выявлено, что в 11А и в 11Б классах нет учащихся с нормальным уровнем тревожности.

Далее был организован и проведен формирующий этап эксперимента, участие в котором приняла экспериментальная группа (11А класс). На данном этапе нами были подобраны тренинговые упражнения по коррекции тревожности у старшеклассников.

Контрольный этап эксперимента был проведен с экспериментальной и контрольной группой. По результатам исследования можно сделать вывод, что после проведения формирующего этапа эксперимента у экспериментальной группы (11А класс) уровень тревожности у большинства учащихся на среднем уровне, небольшое количество учащихся имеют несколько повышенный уровень тревожности.

У контрольной группы (11Б класс), с которыми занятия не проводились, уровень тревожности значительно повысился.

Заключение

Таким образом, в заключение нашего исследования можно сделать следующие выводы.

Изучив теоретические аспекты проблемы тревожности, можно сделать вывод, что тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения. Рассматривается как личностное образование и/или как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов.

Девушки и юноши переживают стрессовую ситуацию во время сдачи Единого государственного экзамена. Ребята перестают адекватно оценивать ситуацию, проявлять хладнокровность и выдержку. Это может плохо повлиять на самочувствие, на мозговую деятельность и на оценку результатов, так как высокий уровень тревожности затмевает рассудок. В связи с этим необходимо проводить регулярно коррекционную работу по снижению страха и тревожности, особенно у старшеклассников перед экзаменами в форме ЕГЭ.

В практической части нашего исследования мы описали организацию, проведение и анализ результатов констатирующего этапа эксперимента. В ходе которого было выявлено, что в 11А и в 11Б классах нет учащихся с нормальным уровнем тревожности.

Далее был организован и проведен формирующий этап эксперимента, участие в котором приняла экспериментальная группа (11А класс). На данном этапе нами были подобраны тренинговые упражнения по коррекции тревожности у старшеклассников.

Контрольный этап эксперимента был проведен с экспериментальной и контрольной группой. По результатам исследования можно сделать вывод, что после проведения формирующего этапа эксперимента у

экспериментальной группы (11А класс) уровень тревожности у большинства учащихся на среднем уровне, небольшое количество учащихся имеют несколько повышенный уровень тревожности.

У контрольной группы (11Б класс), с которыми занятия не проводились, уровень тревожности значительно повысился.

Таким образом, гипотеза нашего исследования подтвердилась. Психологическое сопровождение выпускников в период предэкзаменационной тревожности будет эффективным при соблюдении следующих условий:

- Учет возрастнo-психологических и индивидуальных особенностей участников группы при выборе содержания занятий и организации внутригруппового взаимодействия (соответствие выбранных упражнений возрастным особенностям учащихся 11 класса).

- Использование упражнений на снятие внутреннего напряжения, отреагирование эмоций, снятие стресса, поиск решения проблемы путем ее трансформирования (Приложение А).

- Создание доверительной обстановки в процессе групповой работы за счет соблюдения принципов эмпатии, принятия, взаимоуважения партнерского общения, взаимного доверия, безоценочности.

- Направленность рефлексии на переоценку своих возможностей, повышение личностной эффективности, расширение репертуара действий в тревожных ситуациях.

Список использованной литературы и источников

1. Андреева И.Д. Подготовка к ЕГЭ / ОКО.2008.№ 1.С. 43-48.
2. Анохин П.К. Эмоции / Психология эмоций. М.: Педагогика, 2011.
3. Батаршев А.В. Базовые психологические свойства и самоопределение личности: Практическое руководство по психологической диагностике. СПб.: Речь, 2015. С.44 – 49.
4. Беспалько В. Педагогический анализ ЕГЭ / Педагогическая диагностика. 2008. № 6. С. 8-37, 37-50.
5. Бодров В.А. Психологический стресс: Развитие учения и современное состояние проблемы. М.: Наука, 2005. 288 с.
6. Божович Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе // Вопросы психологии, 2009.
7. Бороздина Л.В., Залученова Е.А. Увеличение индекса тревожности при расхождении уровней самооценки и притязаний // Вопросы психологии, 2010.
8. Валентьев А. ЕГЭ и успешность учеников в социуме / Народное образование. 2008. № 6. С. 206-209.
9. Валентьев А.В., Броневщук С.П. Профильное обучение и единый государственный экзамен // Интернет-журнал «Эйдос». 2003.
10. Вальдман А.В., Козловская М.М., Медведев О.С. Фармакологическая регуляция эмоционального стресса. М.: Медицина, 2010. 359 с.
11. Васильев В.Н. «Здоровье и стресс». М.: Наука, 2010. 156 с.
12. Вилюнас В.К. Основные проблемы психологической теории эмоций. М.: Педагогика, 2010
13. Все о ЕГЭ. Тематический выпуск // Вестник образования. 2002. №2. Пилотный выпуск.

14. Габдреева Р.Х. Основы самоуправления психическим состоянием. / Проблемы самоуправления в системе психологической службы ВУЗов.– Казань, 1983, с. 68–85.
15. Габдреева Г.Ш. Самоуправление психическим состоянием. Казань, 2009. 378 с.
16. Гальперин П.Я., Эльконин Д.Б. К анализу теории Ж. Пиаже о развитии детского мышления: Послесловие // Флейвелл Дж.Х. Генетическая психология Жана Пиаже. М., 1967
17. Гиссен Л.Д. Время стрессов. М.: Педагогика, 2011. 410 с.
18. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики. Введение в психологию активности. М.: Политиздат, 1989.
19. Гринберг Дж. Управление стрессом. СПб.: Питер, 2009. 496 с.
20. Губачёв Ю. М., Иовлев Б. В., Карвасарский Б. Д. и другие. Эмоциональный стресс в условиях нормы и патологии человека. Л., 2010. 253 с.
21. Гуткина И.И. Психологические проблемы общения учителя с подростками // Вопросы психологии. 1984. №2
22. Диагностики эмоционально-нравственного развития / Ред. и сост. И.Б.Дерманова. — СПб.: Издательство «Речь», 2014. С.124 – 126.
23. Изард Э. Психология эмоций. М., 2011
24. Кадневский, В., Гребенникова, Н. О здоровьесберегающей функции ЕГЭ и немного больше / Народное образование. 2008. № 8. С.111-117.
25. Китаев Н.С., Смык Л.А. Психология стресса. М.: Наука, 2007.
26. Кон И.С, Психология старшеклассника. М., 1982
27. Костина Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми. СПб.,2010.
28. Костина Л.М. Методы диагностики тревожности. СПб., 2009.
29. Кочубей Б.И., Новикова Е. В. Эмоциональная устойчивость школьника. М.: Знание, 2005.

30. Левин К. Хрестоматия по истории психологии. М., 1980
31. Левитов Н. Д., О психических состояниях человека, М., 1964: Эмоциональный стресс, пер. с англ., Л., 2010.
32. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психопрофилактика стрессов. М., МГУ, 2011.
33. Макаренко А. С. Методика организации воспитательного процесса. М., 2010
34. Маркова А.К. Психология обучения подростков. М., 2011
35. Маркова А.К. Формирование мотивации учения в школьном возрасте. М., 2003
36. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика. М. : Наука, 2009. 278 с.
37. Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессорным ситуациям и нагрузкам. М.: Медицина, 2011. 256 с.
38. Мельник Б.Е., Кахана М.С. Медико-биологические формы стресса. – Кишинев: Штиинца, 2010. 176 с.
39. Методы системного педагогического исследования: Учебное пособие. М.: Народное образование, 2002. 342 с.
40. Микляева А.В. Психопрофилактика школьной тревожности: программы работы, диагностика. / А. В. Микляева, П. В. Румянцева // Педагогическая диагностика. 2007. №2, с.88–111.
41. Небылицин В.Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий. М.: Педагогика, 2006.
42. Немов Р.С. Общие основы психологии /Психология. М. 2007.
43. Овчинникова О.В., Пунг Э.Ю. Экспериментальное исследование эмоциональной напряженности в ситуации экзамена. // Психологические исследования. М., 2006.

44. Ольшанникова А.Е. К психологической диагностике эмоциональности. / Проблемы общей, возрастной, педагогической психологии. М.: Педагогика, 2008.
45. Особенности обучения и психического развития школьников 13–17 лет. / Под ред. И. В. Дубровиной, Б.С. Круглова. М.: Педагогика, 2007.
46. Пасынкова Н.Б. Связь уровня тревожности подростков с эффективностью их интеллектуальной деятельности // Психологический журнал, т. 17, 1996, № 1, с.169–174.
47. Пиаже Ж. История зарубежной психологии М., 1986
48. Прихожан А.М., Толстых Н.Н. Подросток в учебнике и в жизни. М.: Знание, 2005.
49. Практикум по психологии состояний: Учебное пособие / Под ред. проф. О.А. Прохорова. СПб: Речь, 2014. С.121 – 122.
50. Психодиагностика школьников: тексты, тесты, пояснения / Автор-составитель Г.И. Колесникова. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – С.222 – 225 – (Библиотека школьника).
51. Ротенберг В.С. Сон и стресс / В. С. Ротенберг, Л. А. Китаев–Смык // Вопросы психологии. 2009. №5. С. 64–74.
52. Рыбина, О.В. Деятельность общеобразовательных учреждений по подготовке учащихся к ЕГЭ / Образование в современной школе. 2007. № 3 С. 21-30.
53. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. СПб., 2010.
54. Рудестам К. Групповая психотерапия. СПб.: Питер, 2009. 473 с.
55. Стукалова, Н.И. / Народное образование. 2008. №2. С .269.
56. Стукалова, Н.И., Алексеенко, Н.А. Организация работы профессиональных методических объединений по повышению качества обучения в условиях введения ЕГЭ / Методист, 2008. № 10. С. 13-15

57. Спиваковская А.С. Профилактика детских неврозов: комплексная психологическая коррекция. М.: Педагогика, 2006.
58. Сушкова Ф. Уровень тревожности школьника растет. / Ф. Сушкова
// Воспитание школьников. 2006. №9.
59. Творогова Н.Д. Страх и тревожность. \Психология. 2008,
60. Тревога. Тревожность. Явления тревожного ряда. /Психологический словарь (Под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова) М.: Педагогика Пресс, 1999, с.385–386.
61. Учителям и родителям о психологии подростка. (Сборник). М.: Высшая школа, 2009.
62. «Хрестоматия по психологии» под редакцией А.И. Копытина., изд. «Питер». 2008.
63. Хеккаузен Х. Мотивация и деятельность. М.: Прогресс, 2009
64. Хорни К. Тревожность. / Собр. соч. в 3 томах. М.: Смысл, 2009. Т.2. С. 174 — 180 с.
65. Хьелл Л., ЗиглерД. Теории личности. СПб.: Питер, 2010. 608 с.
66. М.Ю.Чибисова, Единый государственный экзамен (психологическая подготовка), М. Генезис, 2007 Презентация «Единый государственный экзамен (психологическая подготовка)»
67. Энциклопедический словарь Брокгауза и Ефрона: В 86 томах (82 т. и 4 доп.). СПб.: 2007.
68. Яacobсон П.М. Изучение чувств у детей и подростков. М.: АПН, 2009.
69. Яковлев Г.М. Эмоциональный стресс и психосоматические заболевания. / Психология. Учебник под ред. А.А. Крылова. М.: Проспект, 2009

Электронные ресурсы:

70. http://psylab.info/Шкала_тревоги_Спилбергера - Энциклопедия психодиагностики.

Шкала социально-ситуационной тревоги

Кондаша

Цель: выявление разных видов тревожности

Материал: бланки с вопросами.

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

Данная методика направлена на выявление разных видов тревожности:

- а) школьная тревожность;
- б) самооценочная тревожность;
- в) межличностная тревожность, вызванная общением со сверстниками.

Виды тревожности, выявляемые при помощи данной шкалы обозначены следующим образом:

Виды тревожности	Номера пункта шкалы
школьная	1, 4, 6, 9, 10, 13, 16, 20, 25, 30
самооценочная	3, 5, 12, 14, 19, 22, 23, 27, 28, 29
межличностная	2, 7, 8, 11, 15, 17, 18, 21, 24, 26

Обработка результатов

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

Показатели уровня тревожности

№	Уровень тревожности	Группа учащихся		Уровень различных видов тревожности (в баллах)			
		клас с	пол	общая	школьная	самооценочная	межличностная
1	Нормальный	IX	Дев. Юн.	30-62 17-54	7-19 4-17	4-18 11-21	7-20 5-17

		X	Дев. Юн.	17-54 10-48	2-14 1-13	6-19 1-17	4-19 3-17
		XI	Дев. Юн.	35-62 23-47	5-17 5-14	12-23 8-17	5-20 5-14
2	Несколько повышенный	IX	Дев. Юн.	63-78 55-73	20-25 18-23	22-26 19-25	21-27 18-24
		X	Дев. Юн.	55-72 49-67	15-20 14-19	20-26 18-26	20-26 18-25
		XI	Дев. Юн.	63-76 48-60	18-23 15-19	24-29 18-22	21-28 15-19
3	Высокий	IX	Дев. Юн.	79-94 74-91	26-31 24-30	27-31 26-32	28-33 25-30
		X	Дев. Юн.	73-90 68-86	21-26 20-25	27-32 27-34	27-33 26-32
		XI	Дев. Юн.	77-90 61-72	24-30 20-24	30-34 23-27	29-36 20-23
4	Очень высокий	IX	Дев. Юн.	>94 >91	>31 >30	>31 >32	>33 >30
		X	Дев. Юн.	>90 >86	>26 >25	>32 >34	>33 >32
		XI	Дев. Юн.	>90 >72	>30 >24	>34 >27	>36 >23
5	«Чрезмерное спокойствие»	IX	Дев. Юн.	<30 <17	<7 <4	<11 <4	<7 <5
		X	Дев. Юн.	<17 <10	<2 -	<6 -	<4 <3
		XI	Дев. Юн.	<35 <23	<5 <5	<12 <8	<5 <5

СТИМУЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ
к методике «Шкала социально-ситуационной тревоги
Кондаша»

Инструкция

В данном тесте перечислены ситуации, с которыми вы часто встречаетесь в жизни. Некоторые из них могут быть для вас неприятными и вызывать волнение, беспокойство, тревогу, страх. Внимательно прочитайте каждое предложение и обведите кружком одну из цифр справа: 0, 1, 2, 3, 4.

✓ Если ситуация не кажется вам неприятной, обведите кружком цифру «0».

- ✓ Если она немного беспокоит вас, обведите цифру «1».
- ✓ Если ситуация неприятна и вызывает серьезное беспокойство, обведите цифру «2».
- ✓ Если она для вас очень неприятна и вызывает сильное беспокойство, тревогу, страх, обведите цифру «3».
- ✓ Если ситуация для вас крайне неприятна, вы не можете перенести ее, вызывает у вас сильное беспокойство и страх, обведите цифру «4».

Ваша задача представить степень угрозы, уровень тревожности в той или иной ситуации и обвести кружком одну из цифр.

Мне неприятно...

1. Отвечать у доски – 0 1 2 3 4
2. Пойти в гости к незнакомым людям – 0 1 2 3 4
3. Участвовать в соревнованиях, конкурсах, 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. Когда учитель смотрит в журнал и выбирает, кого бы спросить – 0 1 2 3 4
7. Меня критикуют и в чем-то упрекают -0 1 2 3 4
8. На меня смотрят, когда я что-нибудь делаю
(наблюдают за мной во время работы, решения задачи) – 0 1 2 3 4
9. Делать контрольную работу – 0 1 2 3 4
10. Когда после контрольной работы учитель вслух произносит
отметки – 0 1 2 3 4
11. Меня игнорируют или не обращают внимания – 0 1 2 3 4
12. У меня что-то не получается – 0 1 2 3 4
13. Жду родителей с родительского собрания – 0 1 2 3 4
14. Мне грозит неудача или провал – 0 1 2 3 4

15. Когда я слышу за своей спиной смех или шепот – 0 1 2 3 4
16. Сдаю экзамены в школе - 1 2 3 4
17. Когда на меня сердятся без видимой на то причины – 0 1 2 3 4
18. Мне предстоит выступать перед большой аудиторией – 0 1 2 3 4
19. Предстоит важное решающее дело – 0 1 2 3 4
20. Не понимаю объяснения учителя – 0 1 2 3 4
21. Со мной не согласны и противоречат моему мнению - 0 1 2 3 4
22. Сравниваю себя с другими – 0 1 2 3 4
23. Проверяют мои способности - 0 1 2 3 4
24. Со мной разговаривают как с маленьким – 0 1 2 3 4
25. На уроке учитель неожиданно задает мне вопрос – 0 1 2 3 4
26. Одноклассники вдруг резко замолчали, когда я подошел – 0 1 2 3 4
27. Оценивается моя работа – 0 1 2 3 4
28. Думаю о своих проблемах – 0 1 2 3 4
29. Мне необходимо принять важное решение – 0 1 2 3 4
30. Не могу справиться с домашним заданием – 0 1 2 3 4

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

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

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

Исследование может проводиться индивидуально или в группе.

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

Бланк 1. Шкала ситуативной тревожности (СТ)

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Соверше нно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4

9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжённости	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбуждён, и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Бланк 2. Шкала личностной тревожности (ЛТ)

№	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
2	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
3	Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
4	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
5	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
6	Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4
7	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
11	Я всё принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
12	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13	Я чувствую себя незащищённым	1	2	3	4
14	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16	Я бываю доволен	1	2	3	4
17	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
19	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Ключ

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

Интерпретация результатов

При анализе результатов надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

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

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием

тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам.

Для низкотревожных людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Состояние реактивной (ситуационной) тревоги возникает при попадании в стрессовую ситуацию и характеризуется субъективным дискомфортом, напряженностью, беспокойством и вегетативным возбуждением. Естественно, это состояние отличается неустойчивостью во времени и различной интенсивностью в зависимости от силы воздействия стрессовой ситуации. Таким образом, значение итогового показателя по данной подшкале позволяет оценить не только уровень актуальной тревоги испытуемого, но и определить, находится ли он под воздействием стрессовой ситуации и какова интенсивность этого воздействия на него.

Личностная тревожность представляет собой конституциональную черту, обуславливающую склонность воспринимать угрозу в широком диапазоне ситуаций. При высокой личностной тревожности каждая из этих ситуаций будет обладать стрессовым воздействием на субъекта и вызывать у него выраженную тревогу. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Сопоставление результатов по обеим подшкалам дает возможность оценить индивидуальную значимость стрессовой ситуации для испытуемого. Шкала Спилбергера в силу своей относительной простоты и эффективности широко применяется в клинике с различными целями: определение выраженности тревожных переживаний, оценка состояния в динамике и др.

Программа тренинговых занятий

Тема занятия	Время
Занятие №1 Тема 1. «Объективный взгляд на экзамен». Анализ полученных результатов.	1ч.
Занятие № 2. Тема 2. «Понятие о стрессе». Анализ полученных результатов.	1ч.
Занятие № 3. Тема 3. «Понятие о стрессе»	1ч.
Занятие № 4. Тема 4. « Как справиться со стрессом на экзамене?»	1ч.
Занятие № 5. Тема 5. «Как справиться с тревогой на ЕГЭ?»	1ч.
Занятие № 6. Тема 6. «Как справиться с напряжением?»	1ч.
Занятие № 7. Тема 7. «Релаксация»	1ч.
Занятие №8. Тема8: «Я люблю... Я могу... Я хочу...».	1ч.
Занятие №9. Тема 9: «Уверенность на экзамене».	1ч.
Занятие №10. Тема10: «Я И Моя самооценка».	1ч.

Содержание занятий.

Занятие №1.

Тема 1. «Объективный взгляд на экзамен»

Цель: познакомить выпускников с особенностями ЕГЭ, выработать адекватное представление оЕГЭ.

Необходимые материалы: тетради по количеству участников.

1. Знакомство.

Цель: снятие психофизического напряжения, создание атмосферы безопасности на занятии.

Инструкция: «Представьте, пожалуйста. Назовите свой любимый цвет, любимое блюдо, расскажите о своих увлечениях». Упражнение выполняется по кругу, участники передают друг другу мячик [3].

– После того как мы познакомились, приступим к изучению основных правил тренинга и особенностей этой формы общения. Сейчас мы обсудим основные из них, а затем приступим к выработке правил работы именно нашей группы. Поэтому внимательно выслушайте предлагаемые правила.

Доверительный стиль общения. Для того чтобы группа работала с наибольшей отдачей и участники как можно больше доверяли друг другу, в качестве первого шага к практическому созданию климата доверия предлагается принять единую форму обращения на «ты». Это психологически уравнивает всех членов группы, в том числе и тренера, независимо от возраста.

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, обсудить события, случившиеся с другими людьми. Это срабатывает «механизм психологической защиты». Поэтому вовремя занятий все говорят только о том, что волнует каждого; то, что происходит с нами в группе, мы обсуждаем здесь и теперь.

Искренность в общении. Вовремя работы группы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т.е. только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно, то мы молчим.

Конфиденциальность всего происходящего в группе. Все, что происходит вовремя занятий, никогда, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы. Мы доверяем друг другу и группе в целом.

Недопустимость непосредственных оценок человека. При обсуждении происходящего в группе 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 плохо поступил».

Активное участие в происходящем. Это норма поведения, согласно которой мы все время, каждую минуту, активно участвуем в работе группы: внимательно смотрим и слушаем, прислушиваемся к себе, пытаемся почувствовать партнера и группу в целом. Мы не замыкаемся в себе, даже если узнали о себе что – то не очень приятное. Получив много положительных эмоций, мы не думаем исключительно о себе. В группе мы все время внимательны к другим, нам интересны другие люди.

Уважение к говорящему. Когда высказывается кто – либо из членов группы, мы его внимательно слушаем, даем человеку возможность сказать то, что он хочет. Мы помогаем говорящему, всем своим видом показывая, что мы слушаем его, что мы рады за него, что нам интересны его мнение, его внутренний мир. Мы не перебиваем человека и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого мы задаем свои вопросы, благодарим его или спорим с ним.

2. Упражнение «Ассоциации»

Цель: настрой на тему, возможность поделиться своими чувствами по поводу экзамена.

Инструкция: «Ассоциации – это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое–то слово. Придумайте ассоциации на слово «экзамен». Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову».

Ведущий: «На протяжении всех занятий вводятся правила, сформулированные в форме слогана. Правила записываются в тетрадь на отдельной странице» [3].

Правило №1. Экзамен – не конец жизни. Я – это не только экзамен

3. Рисунок «Символ экзамена».

Цель: проработка тревоги и страха перед экзаменами.

Инструкция: «На листе бумаги нарисуйте, пожалуйста, символ (метафору) экзамена».

Обсуждение рисунков.

4.Рефлексия.

Цель: получение обратной связи от участников группы опрошедшем занятии.

Подводится итог занятия. Ведущий задает вопрос: «Что важного, интересного, полезного было для вас на этом занятии?»

Занятие №2 - №4. Понятие острессе. Как справиться со стрессом на экзамене?

Цель: познакомить учеников с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации.

Необходимые материалы: карточки к упражнению «Откровенно говоря...», раздаточный материал к упражнению «Эксперимент», старые газеты.

1.Разогрев. Упражнение «Приветствие без слов».

Цель: настрой на занятие, развитие коммуникативных умений.

Инструкция: «Сейчас мы будем приветствовать друг друга, используя язык движений и жестов.»

2. Упражнение «Откровенно говоря».

Цель: побудить участников к откровенному разговору, создание доверительной атмосферы на занятии.

Материал: карточки с незаконченными предложениями.

Инструкция: «На карточке написано начало предложения, прочитайте его и закончите, как считаете нужным».

Примерное содержание карточек:

Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах...

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...

Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно предстоящих экзаменов...

Откровенно говоря, когда я прихожу домой...

Откровенно говоря, когда у меня свободное время...

Откровенно говоря, когда я гуляю на улице или иду на дискотеку...

Откровенно говоря, когда я волнуюсь...

Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями...

Откровенно говоря, когда я слышу об этих экзаменах...

Анализ: «Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?»

3. Упражнение. «Эксперимент».

Цель: моделирование ситуации, научить самообладанию в стрессовых ситуациях.

Инструкция: «Каждый из вас получит карточку с заданием. Вам надо прочитать текст и записать его в тетрадь. Время выполнения задания 2 минуты. Обратите внимание на свои мысли и чувства вовремя выполнения задания. Это задание-модель экзамена, мини-стресс, т. к. время ограничено».

Содержание задания:

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ
НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКАКПЕРЕ
нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУганНОГоРеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО;
наКОНецПОСЛЫШАЛСяТопОтБеГУщиХ ног

Обсуждение: «Какие мысли и чувства удалось отследить перед заданием и во время работы? Какую стратегию выполнения задания вы выбрали: сразу начали писать или сначала прочитали текст? Уложились ли в отведенное время?»

4. Презентация темы.

Экзамен - это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса. И значит, необходимо разобраться с тем, что такое стресс и какое влияние оказывает на человека ситуация неопределенности.

Стресс-это своего рода сигнал бедствия, который заставляет тело приготовиться «либо к бою, либо к бегству». Стресс мобилизует нас на борьбу с неожиданным препятствием.

Информирование

Научные исследования говорят о наличии двух больших групп людей, переживающих стресс. В зависимости от того, как ведут себя старшеклассники в тревожной ситуации перед предстоящими экзаменами, всех ребят можно разделить на две группы. Одни приходят в состоянии повышенной мобилизации, готовы отстаивать свои права на хорошую отметку, т. е. проявляют качества, аналогичные спортивной злости, помогающей выиграть. Другие суетливо листают учебник. Эти ребята заранее предчувствуют поражение. Взяв экзаменационный билет, они не могут сразу прочитать вопросы.

Медики и психологи установили, что экзамен затрагивает глубокие пласты личности. Возможность провала становится для ученика показателем его жизненной несостоятельности, его человеческой неполноценности. Притоком восприятия экзамен - уже не просто определенная проверка знаний, а препятствие, которое может лишить человека самоуважения, уважения в глазах окружающих. Это проверка на право чувствовать себя Человеком. При этом не играет роли даже «объективный результат» - полученные отметки. Хорошую оценку такие ученики объясняют «счастливым случаем», удачным билетом, а не результатом собственного труда. Экзамен оказывается поводом еще раз убедиться в собственной несостоятельности. Формируется замкнутый круг: прошлые неудачи - сходный тип реагирования на них - новая неудача - закрепление способа реагирования - так и накапливается груз неудач. Неудача для таких людей равносильна личностному поражению, т. к. затрагивает глубокие пласты самооценки

5. Таблица «Позитивные и негативные установки».

Цель: познакомить с когнитивными установками, мешающими нормальной сдаче экзамена; переформулировать нездоровые установки на здоровые.

Психологический фактор	Негативная установка	Позитивная установка
1. Негативная установка на экзамен.	У меня ничего не получится.	Я надеюсь и верю, что у меня все получится. Правило № 3. Делай, что должен, и будь, что будет. Правило №4. Думай о задании, а не об оценке.
2. Негативное отношение к себе.	Я бездарь и неудачник.	Я уважаю и люблю себя.
3. Стремление быть совершенным.	Я НЕ имею права на ошибку. Я обязан все делать на «отлично». Я обязан быть успешным.	Каждый человек имеет право на ошибку. Я имею право иногда быть неуспешным.

6. Упражнение «Слова поддержки».

Цель: научить поддерживать себя в ситуации экзамена.

Инструкция: «Напишите слова ободрения и поддержки, как если бы их сказал человек, который верит в вас и уважает вас».

Обсуждение.

Правило №5. Поддерживай себя, особенно в трудный момент.

7. Мини-лекция о стрессе

Цель: осветить теоретические аспекты и рекомендовать упражнения на нейтрализацию и снятие стресса.

Информирование.

Ганс Сельев выделил три фазы реагирования организма на стресс:

1- реакция тревоги. В начале стрессовой ситуации происходит мобилизация необходимых сил. Об этом свидетельствуют: учащенный пульс, учатившиеся головные боли, жалобы на боли в желудке, учащенное дыхание и сердцебиение, повышенное потоотделение, кроме того, снижение усидчивости, неспособность сосредоточиться, приступы раздражительности, гнева, беспокойство, смятение, отсутствие уверенности в себе, страх.

Занятие №5. «Как справиться с тревогой на ЕГЭ?»

Ход занятия

Занятие начинается с взаимного приветствия всех членов группы (например, сказать соседу что-то приятное; подарить «подарок», передать прикосновением свои добрые чувства и т.п.).

Время: 5 минут.

Упражнение 1. «Самопрезентация»

Цель:

- выявление представлений слушателей о себе;
- формирование установки значимости своей личности;
- создание условий для самораскрытия.

Время: 5 минут.

Процедура: Психолог просит всех участников поочередно рассказать о себе. Важно говорить не столько об биографии, хотя это тоже важно, сколько о своих личных качествах. Задача может быть уточнена, например, назвать 5 наиболее характерных личностных качеств. Акцент необходимо делать на положительных качествах («Самопрезентация»).

Все члены группы и ведущий тренинга могут задавать вопросы типа:

- Твое главное достоинство?
- Есть ли у тебя слабости? Можешь ли ты их назвать?

Второй вариант данного упражнения: Члены группы разбиваются попарам, расходятся в разные стороны, берут друг у друга интервью, а затем представляют по очереди коллегу.

Упражнение 2. «Обсуждение правил работы в группе»

Назначение: формирование представлений о правилах и методах работы в группе.

Время: 5 минут.

Процедура: Психолог объясняет участникам основные принципы и особенности этой формы работы. Затем члены группы приступают к обсуждению правил работы в группе.

Основные правила работы в группе. Правило персонификации обращения и высказывания «Я предлагаю...», «Я думаю...»; правило «здесь и теперь»; правило «обратной связи»; правило недопустимости непосредственных оценок человека (оценивать действия человека), правило конфиденциальности и правило «стоп»

Упражнение 3 «Торг»

Цель: рефлексия собственных положительных и отрицательных качеств.

Время: 15 минут.

Ход работы: Участникам тренинга предлагается в течение 3 минут написать свои сильные и слабые качества. Затем проводится торг.

Упражнение 4 «Чистка луковицы»

Цель: четко уяснить, кем вы являетесь в действительности, представить свое внутреннее «Я» и осознавать свои цели и желания.

Время: 5 минут.

Технология выполнения: Закройте глаза, расслабьтесь.

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

Упражнение 5 «Три года» (см. Дж. Рейнуотер)

Цель: осознание как построить свою жизнь.

Время: 15 минут.

Технология выполнения:

8. Упражнению должна предшествовать непродолжительная релаксация: следите за своим дыханием, оно ровное, естественное. Фиксируйте вдох, выдох, отмечайте попутно, какие части вашего тела

движутся, когда вы дышите..., заметьте, где ваше тело касается кресла, стула... Будьте спокойны, расслаблены, пусть стул сам держит ваше тело.

9. Представьте, что Вы узнали: Вам осталось жить три года. Все это время Вы будете совершенно здоровы. Какова ваша первая реакция на это известие... (запишите). Начали ли Вы сразу строить свои планы или разозлились, что Вам дано так мало времени?

10. Вместо того чтобы испытывать ненависть к тому, что «меркнет свет», или завязнуть в трясине фантазий одетая приближающего конца жизни, решите лучше, как Вам хочется провести это время.

11. Запишите, где бы Вы хотели их прожить? С кем бы вы хотели их прожить? Хотите ли Вы работать? Учиться? Что обязательно нужно успеть сделать за это время?

12. После того, как Ваше воображение построит картину жизни в течение этих трех лет, сравните ее с той жизнью, которой Вы живете сейчас.

13. Запишите, в чем сходство между ними? В чем отличие? Есть ли в этой воображаемой картине что-то, что Вы хотели бы включить в вашу нынешнюю жизнь?

14. Теперь хорошенько осознайте, что предположение от трех лет жизни – это только игра воображения, которая понадобилась, чтобы выполнить упражнение, отбросьте эти мысли (кто-то крепко ошибся, жить Вам еще долго). Оставьте от этой игры то, что Вам подходит, и что Вы хотели бы сохранить. Запишите, какой опыт Вы приобрели, выполняя это упражнение.

Упражнение 6. «Представление одостигнутом успехе»

Цель: развитие уверенности в себе на основе представлений одостигнутом успехе.

Время: 5 минут.

Психологическая сущность упражнения: Так как успех вселяет чувство собственного достоинства, то если Вы представите, что добились успеха, это

поможет Вам чувствовать большую уверенность в себе. Благодаря осознанию достигнутого успеха Вы чувствуете в себе больше сил, динамичности, больше целеустремленности, больше чувства собственного достоинства и все эти чувства вносят вклад в чувство большей уверенности в себе.

Задание:

4. Решите, какой успех наиболее важен для Вас – добиться признания на работе, построить дачу, приобрести автомобиль, удачно выйти замуж и т.д.

5. Расслабьтесь, закройте глаза и представьте, что вы достигли этой цели. Представьте свой успех, испытайте удовлетворение и чувство собственной силы, которое он приносит. Чувствуйте подъем, возбуждение, силу, мощь, абсолютную уверенность в себе и владение ситуацией.

6. Потом представьте, как другие подходят к вам или звонят, чтобы искренне поздравить Вас. Вы чувствуете теплоту, и Вы взволнованы, принимая похвалы от них. Они говорят Вам, какой Вы удачливый человек. И Вы себя прекрасно чувствуете и способны на все, что вы захотите.

Упражнение 7. «Рефлексия»

Время: 5 минут.

Выскажите, пожалуйста, ваше мнение от ринге, о своем самочувствии, удовлетворенности своей работой в группе и свои пожелания.

Занятие № 6 - №7 «Как справиться с напряжением? Релаксация»

Упражнение «Звуковая гимнастика»

Цель: знакомство со звуковой гимнастикой, укрепление духа и тела.

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, ведущий рассказывает о правилах применения: спокойное, расслабленное состояние, стоя с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

Припеваем следующие звуки:

А – воздействует благотворно на весь организм

Е – воздействует на щитовидную железу;

И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О – воздействует на сердце, легкие;

У – воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я – воздействует на работу всего организма;

М – воздействует на работу всего организма;

Х – помогает очищению организма;

ХА – помогает повысить настроение.

Упражнение «Ааааа»

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом

Инструкция: «Сделайте очень глубокий вдох, выдохните. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте все время выдоха долгое «Ааааа». Представьте себе, что при этом из вас вытекают ощущения напряжения или усталости, утомления. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли».

Упражнение «Стряхни»

Цель: обучить избавляться от всего негативного, неприятного.

Инструкция: «Я хочу показать вам, как можно легко и просто избавиться от неприятных чувств. Начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное – плохие чувства, нехорошие мысли – слетает с вас как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Теперь отряхните лицо. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь все бодрее».

Упражнение «Дыхательная релаксация»

Цель: научить справляться с тревогой, используя дыхание.

Наиболее простой способ – это дыхание на счет. Нужно предложить подросткам принять удобную позу, закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре счета – выдох.

Упражнение на саморегуляцию «Ритмичное четырехфазное дыхание»

Для выполнения этого упражнения достаточно сесть, распрямиться и положить расслабленные руки на колени.

Первая фаза (4-6 сек.). Глубокий вдох через нос. Медленно поднять руки вверх до уровня груди ладонями вперед. Сосредоточить свое внимание в центре ладоней и почувствовать сконцентрированное тепло (ощущение «горячей монетки»).

Вторая фаза (2-3 сек.). задержка дыхания.

Третья фаза (4-6 сек.). Сильный, глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисовать перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками.

Четвертая фаза (2-3 сек.). Задержка дыхания.

Дышать таким образом не более 2-3 минут.

Сосредоточение на пульсе.

В ситуациях тревоги и стресса попробовать сосредоточиться на собственном пульсе. найти пульс на руке и начать считать. У спокойного человека пульс не более 80 ударов в минуту, у взволнованного – гораздо больше. Задача – усилием мысли выровнять его и заставить биться реже. (Можно так же сосредотачиваться на своем дыхании, представляя себе ощущение прохлады при вдохе и тепла – при выдохе. Сконцентрироваться на этих ощущениях).

Аутогенная тренировка (3-5 минут)

Инструкция: «Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формуле «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать, подобно облакам в небе.

Мысленно повторите 5-6 раз произнесите формулу: «Левая рука тяжелая».

Снова повторите мысленно «Я спокоен. Я готов, я собран, я уверен в успехе!»

Для того чтобы привести тело в исходное состояние, сожмите кисти в кулаки и откройте глаза, сделав глубокий вдох и выдох».

Упражнение на саморегуляцию

Инструкция: «Закройте глаза и сядьте как можно удобнее на этом стуле. Положите руки на колени, а спину держите прямо. Представьте себе, что сейчас в свое солнечное сплетение вы сажаете маленькое зернышко. Это зернышко вашей уверенности (или спокойствия). Дышите ровно и сконцентрируйтесь на этом маленьком семечке и на своих ощущениях. Оно начинает расти. С каждым вдохом и с каждой минутой оно все увеличивается, разрастается и уже заполняет всю вашу грудную клетку. Почувствуйте, какой большой стала ваша уверенность (спокойствие). Сделайте еще несколько вдохов, сосредоточившись на своих ощущениях. А теперь сожмите руки в кулаки и откройте глаза».

Упражнение «Лимон»

Представьте себе, что в левой руке у вас находится лимон. Сожмите руки в кулак так сильно, чтобы из лимона начал капать сок. Еще сильнее. Еще крепче. А теперь бросьте лимон и почувствуйте, как ваша рука расслабилась, как ей приятно и спокойно. Опять сожмите лимон крепко-крепко... Так по 3 раза каждой рукой.

Упражнение «Кошечки»

Представьте себе, что вы – красивые пушистые кошечки. Вам очень хочется потянуться. Поднимите руки вверх, голову откиньте и тянитесь вверх и назад. Почувствуйте сильное напряжение в мышцах рук, шеи и спины... 3 раза.

Упражнение «Муха»

Представьте себе, что вам на нос села муха и вам без помощи рук нужно прогнать ее. Покрутите носом вправо и влево, наморщите его, напрягите все мышцы лица... А теперь расслабьте лицо. Муха улетела.

Почувствуйте, как состояние покоя приятно разливается повашему лицу... 3 раза.

Упражнение «Жмурки»

Вам нужно зажмурить глаза, чтобы солнце не слепило их. Крепко-крепко сожмите веки. Еще сильнее, еще крепче, сильнее сжимайте веки... Но вот солнце уходит, и лицо можно расслабить... 3 раза.

«Снятие напряжения в 12 точках»

Для снятия напряжения необходимо начать с плавного вращения глазами – дважды в одном направлении, а затем дважды в другом направлении. Зафиксировать внимание на отдельном предмете, а затем переключить его на предмет, расположенный поблизости. Нахмуриться, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабиться. После этого широко зевнуть несколько раз. Расслабить шею, сначала покачав головой, а затем покрутив ею из стороны в сторону. Поднять плечи до уровня ушей и медленно опустить. Расслабить запястья и поводить ими. Сжать и разжать кулаки, расслабляя кисти рук. Затем сделать три глубоких вдоха, мягко прогнуться в позвоночнике вперед – назад и из стороны в сторону. Напрячь и расслабить ягодицы, а затем икры ног. Покрутить ступнями, чтобы расслабить лодыжки. Сжать пальцы ног так, чтобы ступни изогнулись вверх, повторить это упражнение три раза.

Таким образом, организм освободится от напряжения в 12 основных точках.

Чем больше вы будете упражняться, тем в большей мере овладеете навыками самоконтроля и расслабления. Обязательно выполняйте это упражнение в период подготовки к экзамену.

Постепенно с успокоением и повышением самооценки, страх перед экзаменами и испытаниями исчезнет.

Занятие № 8, №9 «Я люблю... Я могу... Я хочу... Уверенность на экзамене»

Тема: “Уверенность в себе”

Упражнение “Три портрета”

Цель: формулирование представлений о различиях между уверенным, неуверенным и самоуверенным поведением.

Инструкция: Ребята делятся на три группы. Каждая группа получает задание нарисовать человека: уверенного в себе, неуверенного, самоуверенного, а также описать его основные психологические особенности.

По окончании подгруппы представляют результаты работы. На доске в таблице фиксируются основные особенности поведения уверенного, неуверенного и самоуверенного человека.

Упражнение “Задача”

Цель: тренировка уверенного поведения на модели игровой ситуации.

Инструкция: Ребятам необходимо решить логическую задачу (сложность задачи зависит от возраста группы), ответ написать на карточке и передать ведущему. По количеству вариантов ответов формируются подгруппы, которые должны в дискуссии доказать всем правильность именно своего варианта ответа. Если у кого-то изменилось мнение, он принял точку зрения другой подгруппы – можно перейти туда.

По истечении времени (20 минут) класс должен представлять единую группу с общим ответом (желательно правильным). В противном случае поигравшими будут считаться все.

На следующем этапе ведущий сообщает правильный ответ (развернуто, с объяснением).

Класс формулирует правила наиболее эффективного (уверенного) поведения в этой ситуации, записывают их на доске, основные правила подчеркивают (не кричит, а говорит; доказывает свою точку зрения; не молчит, а пытается объяснить; говорит четко и т.п.).

Далее каждый участник оценивает свое поведение в этой игре (используем аналог шкал Дембо-Рубинштейн): Говорил – Молчал, Не перебивал – Перебивал; Говорил четко – Не четко и т.п.

Далее каждый отвечает на вопросы:

Устраивает ли меня то, что получилось? Почему?

Что мне мешало проявить себя “на все сто”?

Тренинг 2.

Тема: “Экзамены: как к ним подготовиться и как их пережить”

Упражнение – игра “Эксперимент”

Цель: научить самообладанию в стрессовых условиях.

Каждому участнику даются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание почитать текст за 30 сек.

Пример задания:

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ
НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ
нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУганНОГоРеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО;
наКонецПОСЛЫШАЛСяТопОтБеГУщиХ ног

Обсуждение: Сразу ли вы справились с заданием? Что понадобилось вам для его быстрого выполнения? В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?

Мини-лекция “Как вести себя вовремя экзамена”

Цель: познакомить учащихся с правилами поведения до и вовремя экзаменов.

Рассказать об одежде на экзамене, режиме дня перед экзаменом, эмоциях, возможных дыхательных упражнениях для снятия напряжения, последовательности ответов на вопросы, поведении вовремя ответа.

Упражнение – дискуссия

Цель: закрепление лекционного материала по подготовке к экзаменам, развитие умения выступать перед публикой.

Инструкция: Разбившись на мини-группы составить рекомендации для старшеклассников, сдающих экзамены. Для экономии времени и чтоб группы не повторяли одно и то же, можно каждой группе дать отдельные задания: плюсы и минусы в поведении во время экзамена; как сосредоточиться во время экзамена; как избежать неудачи вовремя экзамена; как расположить к себе преподавателя во время экзамена и т.п.

Далее от каждой группы выступает участник, а остальные в это время отмечают позитивные моменты его выступления.

Тренинг 3.

Тема: “Снятие нервно-психического напряжения”

Упражнение – игра “Дорисуй и передай”

Цель: снятие психофизического напряжения, сплочение группы.

Инструкция: Возьмите лист бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну в ладоши, вы начнете рисовать что хотите. Похлопку передадите свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Затем я опять хлопну в ладоши, и лист передается дальше по кругу до тех пор, пока не вернется назад к хозяину.

Обсуждение: Понравилось ли вам то, что получилось? Поделитесь своими чувствами, настроением. Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

Мини-лекция “Способы снятия нервно-психического напряжения”

Цель: познакомить учащихся с понятием саморегуляции и предложить эффективные способы снятия нервно-психического напряжения

Для снятия нервно-психического напряжения используют следующие способы:

- Релаксация – напряжение – релаксация и т.д.
- спортивные занятия

- контрастный душ
- пальчиковое рисование
- скомкать, порвать и выбросить газету, закрасить разворот газеты
- громко спеть любимую песню
- потанцевать под музыку
- смотреть на горящую свечу
- вдохнуть глубоко 10 раз
- погулять в лесу, покричать
- посчитать зубы языком с внутренней стороны.

Упражнения для снятия нервно – психического напряжения:

“Лимон”

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

“Воздушный шар”

Инструкция: Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы – большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления.

“Вверх парадуге”

Инструкция: Встаньте, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и представьте себе, что с этим вдохом вы взбираетесь вверх по радуге, и, выдыхая, съезжаете с нее как с горки. Вдох должен быть максимально полным и плавным, так же как и выдох. Между выдохом и следующим вдохом должна быть небольшая пауза. Повторите 3 раза.

Обсуждение: Какие упражнения понравились? Что изменилось? Какие вы используете способы снятия эмоционального напряжения?

Тренинг 4.

Тема: “Боремся со стрессом”

Мини-лекция “Как справиться со стрессом”

Цель: осветить теоретические аспекты и рекомендовать упражнения на нейтрализацию и снятие стресса.

Рассказать ребятам о причинах возникновения стресса, о физических и психологических признаках стресса, о способах нейтрализации стресса (физических упражнениях, витаминизации, общении с семьей, психической и физической релаксации).

Упражнение “Антистрессовая релаксация”

Упражнение выполнять поэтапно:

1. Лечь или сесть поудобнее в тихом, слабо освещённом помещении.
2. Закрывать глаза, дышать медленно и глубоко. Сделать вдох и примерно на 10 секунд задержать дыхание. Выдохнуть не торопясь, следить за расслаблением и мысленно говорить себе: “Вдох и выдох, как прилив и отлив”. Повторить эту процедуру 5-6 раз. Затем отдохнуть около 20 секунд.
3. Волевым усилием сокращать отдельные мышцы или их группы. Сокращение удерживать до 10 секунд, потом расслабить мышцы. Таким образом пройтись повсему телу. Повторить данную процедуру трижды, отрешиться от всего, думать о расслаблении мышц тела.

4. Попробовать как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее от пальцев ног, через икры, бёдра, туловище до головы. Повторять просебя: “Я успокаиваюсь, мне приятно”.

5. Представить себе, что ощущение расслабленности проникает во все части тела. Почувствовать, как напряжение покидает тело. Как расслабляются плечи, шея, лицевые мускулы (рот может быть приоткрыт). Наслаждаться испытываемым ощущением около 30 секунд.

6. Сосчитать до 10, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой мышцы всё более расслабляются.

7. Наступает “пробуждение”. Сосчитать до 20. Говорите себе: “Когда я досчитаю до 20, мои глаза откроются, я буду чувствовать себя бодрым”.

Это упражнение рекомендуется выполнять 2-3 раза в неделю.

На заключительном этапе ребятам дается задание: разбиться на 3-4 группы и сделать плакаты (стенгазеты) по теме, связанной с успешной сдачей экзаменов, в которых будут отражены советы, мнения, подсказки, все то, что ребята усвоили за предыдущие занятия.

Занятие №10 «Я и Моя самооценка»

Цели:

- 1) сформировать чувство уверенности в себе, повысить самооценку, помочь каждому участнику осознать себя в новом качестве;
- 2) научить гармонично воспринимать самого себя и других в общении;
- 3) проработать положительные модели поведения в общении.

Материалы:

- мягкая игрушка в качестве микрофона, карточки с названием сказочных персонажей, сумочка и зеркальце.

1. Ритуал приветствия.
2. Работа потеме.

1) Беседа на тему «Мои положительные качества».

2) Упражнение «Посмотри на хорошего человека».

Для этого упражнения понадобится сумочка и зеркальце (6 - 9 см). Зеркальце крепится так, чтобы приоткрытии сумочки взгляд падал именно на него.

Участники интригуются словами психолога о том, что у него в сумочке находится портрет самого хорошего, удачливого, симпатичного, любимого и любящего человека на свете. Потом участникам предлагается отгадать, чей это портрет. После того, как все предположения и аргументация иссякнут, участникам предлагается поочередно заглянуть в сумочку и посмотреть на портрет. При этом комментировать увиденное нельзя, чтобы остальные подростки раньше времени не догадались, чей портрет там изображен. Получится, что каждый из участников увидит собственное отражение в зеркале, а значит, самого себя.

Анализ упражнения:

— Кто согласен с увиденным? А кто не согласен? Почему?

— Какие чувства у вас вызвало увиденное?

3) Упражнение «Роль».

Каждому участнику предлагается представить себя в определенной роли, например:

- Добрая фея;
- Добрый волшебник;
- Сказочная королева;
- Благородный принц;
- Принцесса страны грёз;
- Добрый король;
- Царевна-лебедь;
- Мудрый звездочёт.

Задача тех, кому достались роли: войти в помещение, занять какую-либо позицию, например, сесть на стул и проговорить одно-два предложения так, чтобы в них не было прямых указаний на ролевую позицию. Задача зала — расшифровать предлагаемую роль.

Анализ упражнения:

- Определите каждый для себя, насколько успешно вы сыграли свою роль.

- Кому из вас было сложно представить себя в доставшейся вам роли и почему?

- Какие качества и особенности характера были присущи вашей роли? Обладаете ли вы этими качествами? Или, может быть, хотели бы ими обладать?

- Какая из увиденных вами ролей вам понравилась больше и почему? Что вам больше всего запомнилось?

- Какую роль вам было легко угадать, а какую сложно? Почему?

3. Анализ занятия:

— Что больше всего тебе понравилось в этих упражнениях?

— Что нового ты сегодня узнал о себе?

4. Ритуал прощания.

По окончании занятий для старшеклассников была разработана памятка старшеклассника.

Памятка старшеклассника

Для снятия нервно-психического напряжения используют следующие способы:

- Релаксация – напряжение – релаксация и т.д.
- спортивные занятия
- контрастный душ
- пальчиковое рисование

- скомкать, порвать и выбросить газету, закрасить разворот газеты
- громко спеть любимую песню
- потанцевать под музыку
- смотреть на горящую свечу
- вдохнуть глубоко 10 раз
- погулять в лесу, покричать
- посчитать зубы языком с внутренней стороны.

Упражнение “Антистрессовая релаксация”

Упражнение выполнять поэтапно:

8. Лечь или сесть поудобнее в тихом, слабо освещённом помещении.
9. Закрыть глаза, дышать медленно и глубоко. Сделать вдох и примерно на 10 секунд задержать дыхание. Выдыхать не торопясь, следить за расслаблением и мысленно говорить себе: “Вдох и выдох, как прилив и отлив”. Повторить эту процедуру 5-6 раз. Затем отдохнуть около 20 секунд.
10. Волевым усилием сокращать отдельные мышцы или их группы. Сокращение удерживать до 10 секунд, потом расслабить мышцы. Таким образом пройтись повсему телу. Повторить данную процедуру трижды, отрешиться от всего, думать о расслаблении мышц тела.
11. Попробовать как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее от пальцев ног, через икры, бёдра, туловище до головы. Повторять про себя: “Я успокаиваюсь, мне приятно”.
12. Представить себе, что ощущение расслабленности проникает во все части тела. Почувствовать, как напряжение покидает тело. Как расслабляются плечи, шея, лицевые мускулы (рот может быть приоткрыт). Наслаждаться испытываемым ощущением около 30 секунд.
13. Сосчитать до 10, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой мышцы всё более расслабляются.

14. Наступает “пробуждение”. Сосчитать до 20. Говорите себе: “Когда я досчитаю до 20, мои глаза откроются, я буду чувствовать себя бодрым”.