

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
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

**ПОТЕХИНА ДИАНА СЕРГЕЕВНА**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ПРОФИЛАКТИКА ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ ТРЕВОЖНОСТИ  
СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ**

Направление подготовки  
44.03.02 Психолого – педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы  
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой

канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

21.05.2024

Руководитель

канд. психол. наук, доцент Армачева Л.В.

21.05.2024

Дата защиты

28.06.2024

Обучающийся

Потехина Д.С.

21.05.2024

Оценка

Потехина

Красноярск 2024

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ .....	6
1.1. Понятие тревожности в психологии .....	6
1.2. Проявление экзаменационной тревожности в подростковом возрасте ...	10
1.3. Возможности профилактики и коррекции экзаменационной тревожности подростков .....	13
Выводы по Главе 1 .....	17
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ПРОФИЛАКТИКИ ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ .....	18
2.1. Организация и методы исследования .....	18
2.2. Анализ результатов исследования и их обсуждение.....	21
2.4. Оценка эффективности проведенной работы .....	29
Выводы по 2 Главе. ....	32
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	34
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	36
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	41

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность данной работы заключается в том, что эмоциональное благополучие старшего, школьного поколения — это один из предметов особого внимания родителей, учителей, школьных психологов. Качественная и проведенная вовремя проверка эмоционального здоровья, правильные коррекционные работы могут предотвратить риск возникновения поведения в развитии личности старшеклассника. Нервный срыв может являться одним из примеров отклонения эмоционального здоровья (тревожности).

Дети старшего школьного возраста с повышенной тревожностью могут столкнуться в будущем с рядом психологических проблем: постоянное беспокойство, неуверенность, ожидание неблагоприятного развития событий, постоянное предчувствие худшего, эмоциональная неустойчивость, склонность к психосоматическим заболеваниям.

Поэтому выявление у обучающихся повышенной тревоги является особенно актуальной темой, к тому же в наше время число детей с повышенным беспокойством, неуверенностью, низкой самооценкой, и эмоциональной нестабильностью значительно увеличилось.

Изучением проблемы тревожности занимались такие психологи как Д. Бернс, Р. Мэй, Е.В. Новикова, А.М. Прихожан, Ч.Д. Спилбергер, Б. Филипс, и другие. Среди психологических переживаний ребенка тревожность занимает очень важное место, часто она приводит к трудностям коммуникации и снижению работоспособности. Можно акцентировать внимание на том, что тревожные состояния часто являются предвестниками психологических расстройств, и риск их развития возрастает в подростковом возрасте. В то же время, научные исследования, изучающие тревожность подростков, все еще относительно малочисленны.

В отечественной психологии изучением проблемы тревожности занимались такие ученые как: А.К. Брель, А.М. Дусавицкий, А.И. Захаров, А.М. Прихожан. Исследования этих ученых выявили факт того, что за

последние 10 лет количество детей с повышенной тревожностью увеличилось, тревожность стала более глубинной и личностной, изменились формы ее проявления.

Эмоциональное состояние обучающихся 17–18 лет в процессе подготовки к единому государственному экзамену – один из объектов особого внимания психологов – ученых и практиков (таких, как Е.В. Изотова, Е.П. Ильин). [11].

Экзаменационная тревожность является распространенным явлением среди обучающихся. Многие подростки считают, что неудачная сдача экзаменов помешает реализации жизненных планов, вызовет гнев родителей, снизит их популярность в среде сверстников, соответственно, степень тревожности в период подготовки и сдачи экзаменов существенно увеличивается (Е.В. Щербатых; В.Г. Степанов) [28; 32; 33].

Высокий уровень экзаменационной тревожности может привести к дезорганизации учебной деятельности и снижению работоспособности. Но если правильно психологически подготовить себя к сдаче экзаменов и понизить уровень экзаменационной тревожности, то успех сдачи повысится (В.Б. Стрелец, Н.Н. Самко, Ж.В. Голикова) [29].

Данные положения делают тему исследования актуальной.

**Цель исследования:** выявить возможности профилактики экзаменационной тревожности старших подростков.

**Задачи исследования:**

1. Теоретически изучить понятие «экзаменационная тревожность», рассмотреть показатели экзаменационной тревожности старших подростков.
2. Эмпирическим путем определить уровень экзаменационной тревожности старших подростков.
3. Разработать комплекс профилактических мероприятий, обеспечивающих снижение экзаменационной тревожности старших подростков.
4. Проверить эффективность проведенной работы.

**Объект исследования:** экзаменационная тревожность.

**Предмет исследования:** профилактика экзаменационной тревожности старших подростков.

**Гипотеза исследования:** мы предполагаем, что профилактика экзаменационной тревожности старших подростков будет эффективной, если будет реализован комплекс психолого-педагогических мероприятий, включающий:

- занятия с детьми, направленные на: информирование о понятии «экзаменационная тревожность», освоение способов преодоления тревожного состояния;
- консультативную работу с родителями по вопросам оказания помощи ребенку в период подготовки и сдачи экзаменов.

В своей работе мы использовали такие методы исследования как:

Теоретические: анализ, обобщение научной психолого-педагогической литературы по проблеме исследования.

Эмпирические: тестирование.

Методы количественной и качественной обработки эмпирических данных.

Коррекционно – развивающие: тренинг.

**Методы исследования:**

1. Тест «Тревожность на экзамене» (на основе методики Е.Е. Ромицына).

2. Опросник «Мотивация успеха и боязнь неудачи» А.А. Реан.

**База исследования:** МБОУ СОШ № XX г. Саяногорска.

**Выборка исследования:** 18 обучающихся 11 класса 16-18 лет.

Выпускная квалификационная работа состоит из Введения, двух Глав, Заключения, списка использованных источников, Приложений.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

## 1.1. Понятие тревожности в психологии

Тревожность изучали такие зарубежные исследователи, как Д. Бернс, Р. Мэй, Ч.Д. Спилбергер, Б. Филипс, и такие отечественные ученые, как А.И. Захаров, О.А. Карабанова, Е.В. Новикова, А.М. Прихожан, А.С Спиваковская, и другие.

Школьная тревожность – одна из серьезных проблем, с которыми сталкиваются участники образовательного процесса. Эта проблема негативно сказывается на всех жизненных сферах: не только учебе, коммуникации и социуме, как в школе, так и за ее пределами, психосоматического благополучия, общий уровень когнитивного развития и психологического и эмоционального здоровья, которая привлекает особое внимание педагогов - психологов, так как является явным признаком школьной дезадаптации у детей [4].

Также к причинам возникновения повышенной тревожности способствует влияние окружающей среды, например шумная обстановка, жара, холод и тд. Информационные, физические, эмоциональные нагрузки.

Повторим, что проблема повышенной тревожности у старших школьников является одной из наиболее актуальных в современном изучении психологических.

Понятия беспокойства и тревоги имеют немного разные значения. Если беспокойство – это возбуждения ребенка, от как-либо стрессовых ситуаций, то тревога – это состояние стабильное.

Человек с пониженной тревожностью не воспринимает окружающий мир со страхом, и не видит угрозу и опасность, к чему склонен человек с повышенным уровнем тревожности. Что усиливается в подростковом возрасте из-за неустойчивого гормонального состояния.

Состояние тревожности сопровождает человека в любой его деятельности. Мы часто думаем если человек чего-то боится, то речь о различных фобиях, например: боязнь замкнутого пространства, боязнь высоты, боязнь насекомых. Но речь совсем не об этом.

Стресс и страх наблюдается у детей от года до трех лет, им свойственно испытывать ночные кошмары, страх темноты и замкнутого пространства. В период от 5 до 7 лет у детей появляется страх смерти. От 7 до 11 лет дети больше всего боятся, что могут подумать о них другие.

Исследователи Б.И. Кочубей и Е.В. Новикова считают, что тревожность развивается из-за наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван таким факторами, как:

- противоречивые требования, предъявляемые родителями или школой. Например, учитель ставит плохую отметку за прогул и отчитывает при всех в классе, а родители оставили ребенка дома из-за плохого самочувствия;

- неадекватные требования (чаще всего завышенные). Например, гиперопека и избыточный контроль от родителей и требование быть лучшим в классе;

- негативные требования, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение. Например, учитель просит рассказать про других учеников, взамен не сказав родителям о его плохом поведении;

Всем бы педагогам хотелось, чтобы дети были послушные и включенные в процесс, всем родителям бы хотелось чтоб их дети были успешными, но у каждого человека есть своя планка, свой уровень требований к себе. И если это требование неадекватно завышено, то как следствие растет тревожность т.е. ребенок не понимает как он может достичь той планки, которую ему поставили [9].

В отечественной психологии повышенному уровню тревожности служили такие факторы, как наследственность, последствия тяжелыми соматическими заболеваниями, также проявление неблагополучия,

вызванное перенесенной психической травмой.

В связи с требованиями новых образовательных стандартов современной российской школы, переход с одного уровня образования на другой ставят перед учениками сложные задачи, которые часто выходят за рамки их возможностей, нарушают их эмоциональное состояние и вызывают критические негативные реакции. Это является основной особенностью школьной дезадаптации учащихся к образовательной среде, повышению тревожности, эмоциональное неблагополучие подростков в средней школе.

Ряд противоречий выявил анализ проблемы в психолого-педагогической литературе и практике:

1) между ориентацией психологов, педагогов, на решение проблемы школьной тревожности и недостаточностью содержания, методов и форм развития для обеспечения эффективной коррекции школьной тревожности подростков средствами мандала-арт-терапии.

2) между воздействием различных факторов, которые ставят школьника в затруднительное положение, и его незнанием эффективных стратегий выхода из трудных ситуаций.

Особое место среди негативных эмоциональных переживаний занимает тревога.

По мнению В.И. Долговой и Н.Г. Кормушиной, это связано с тем, что старший школьник с явными признаками дезадаптации имеют высокий уровень тревожности. Они испытывают трудности в общении, редко проявляют инициативу, у них снижена мотивация к обучению, а их поведение близко к невротическому [7].

Под пристальным вниманием социальной психологии, психопатологии и социальной педагогики, в настоящее время находятся «тревога» и «школьная тревога» и «экзаменационная тревожность» [30].

А.М. Прихожан писала, что чувство надвигающейся опасности, ожидание неприятности, страха и дискомфорта характерны при повышенной



тревожности. Существует различие между тревогой как эмоциональным состоянием и общей личностной чертой характера [26].

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

1. Открытая тревожность – неуправляемая или слабо управляемая тревожность, либо напротив, управляемая и стимулирующая тревожность.

2. Скрытая тревожность – неосознанная, подавляющая тревожность, либо напротив чрезмерное спокойствие, что у человека все хорошо, и нет никаких проблем и их отрицание.

Таким образом мы можем сказать, что проблема экзаменационной тревожности старших школьников является одной из актуальных в современном образовании. Тревожность развивается из-за наличия у ребенка внутреннего конфликта. Эта проблема негативно сказывается на всех жизненных сферах ребенка: не только учебе, коммуникации в школьном социуме, но и является важным фактором обеспечения психосоматического благополучия, влияет на общий уровень психического и личностного развития и психологического здоровья.

## **1.2. Проявление экзаменационной тревожности в подростковом возрасте**

Понятие «экзаменационная тревожность» часто связывают со страхом неудачи и ожиданием неудовлетворительных результатов, неуверенность в своих знаниях, и определяют, как состояние, при котором обучающиеся испытывают физиологический дискомфорт, беспокойство, сильный стресс, вовремя экзамена или перед ним. В ухудшении продуктивной деятельности в ситуации экзамена чаще всего ведущую роль играет повышенный уровень тревожности, в то время как нормативный уровень тревожности сопровождается нормальной реакцией на возникшие трудности во время проверки знаний. В случае если человек понимает, что любая совершенная ошибка на экзамене или в реальной жизни это не катастрофа, а стимул для поиска решения проблемы и ценный опыт для достижения побед. Тревога становится конструктивной, так как любой опыт ошибок и неудач не менее важен, чем опыт достижений. [37].

По мнению специалистов, факторами, провоцирующими развитие экзаменационной тревожности, стресса, являются генетические особенности, отрицательные переживания, нарушения режима сна, отдыха и питания, интенсивность умственной деятельности.

Тревожность развивается из-за наличия у ребенка внутреннего конфликта. Эта проблема негативно сказывается на всех жизненных сферах ребенка: не только учебе, коммуникации в школьном социуме, но и является важным фактором обеспечения психосоматического благополучия, влияет на общий уровень психического и личностного развития и психологического здоровья.

Три основные фактора, которые повышают уровень тревожности перед экзаменом – это страх перед неизвестным, страх несоответствия, страх перед высокими ставками.

Сама по себе сдача экзаменов – это всегда напряженная и довольно стрессовая жизненная ситуация. Есть и те, кто получает низкую оценку даже при условии усердной подготовки к экзамену, в связи с влиянием внешнего давления впадает в панику или, наоборот, в апатию. Однако кому-то удастся справиться со своими эмоциями и преодолеть это испытание без существенного урона для физического и душевного здоровья.

Проверка уровня знаний и академических достижений – одна из наиболее дискомфортных ситуаций в жизни обучающегося. Особенность экзаменационной тревожности старших подростков заключается в стремлении к социальному одобрению в глазах родителей, друзей, педагогов и к престижу. В целом, оценочно-экзаменационная ситуация относится к причинам тревожности старшего подростка.

Тревога – это эмоция, которую принято считать отрицательной, но деление на отрицательные и положительные эмоции условно. Чувство тревожности перед экзаменом, в небольших количествах принято считать прекрасным стимулом, и она нужна для достижения цели. Но когда ее в избытке мы начинаем слабеть, теряем силы и перестаем быть эффективными. Основные негативные проявления экзаменационной тревожности у подростков: кто-то мучается бессонницей, или же наоборот много спит, кто-то начинает много есть, а кто-то наоборот мало, может проявляться нежелание ходить в школу, ощущение абсолютной «пустоты в голове», панический страх, дрожь конечностей, отсутствие аппетита, нервные спазмы, стойкая ненависть к школе и всему, что с ней связано, раздражительность, неспособность сосредоточиться и отвлечение от уроков, неорганизованное выполнение работы. Помимо этого, проявляется категорический отказ от любой подготовки или чрезмерное усердие при подготовке к экзаменам.

Экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди причин психологического стресса у выпускников [5].

В момент стресса в организме выделяются определенные гормоны: адреналин, норадреналин, кортизол. Благодаря этим гормонам возможности

человека многократно увеличиваются. За короткое время возможно выучить, переделать большое количество материала.

Таким образом мы понимаем, что экзаменационная тревожность это нормальная реакция организма на определенные состояния. Стресс в небольшом количестве помогает нашему организму мобилизоваться, состояние тела максимально продуктивно. Важно эту энергию стресса ощутить и направить в нужное русло, для выполнения деятельности.

Тревога становится конструктивной, если человек понимает, что любая совершенная ошибка на экзамене или в реальной жизни это не катастрофа, а стимул дальнейшего поиска, а как правило опыт ошибок и неудач не менее важен, чем опыт достижений и побед. Но когда у подростка уровень экзаменационной тревожности повыше, это негативно влияет на результат учебной деятельности, он получает низкую оценку даже при условии усердной подготовки к экзамену.

### **1.3. Возможности профилактики и коррекции экзаменационной тревожности подростков**

Возможности профилактики и коррекции экзаменационной тревожности подростков обусловлены рядом психологических теорий.

Положение теории деятельности А.Н. Леонтьева, состоящее в том, что управлять развитием деятельностью – это значит позитивно воздействовать на деятельность по воспитанию и на профессионально ориентированную учебную деятельность подростков, в данном случае влиять на процесс развития [14].

Положение, разработанное в теоретической концепции В.И. Мясищева, согласно которому, личность является продуктом системы значимых отношений и самым эффективным способом является психокоррекция и психопрофилактика экзаменационной тревожности подростков. А для этого необходимо включить в процесс всех участников образовательного процесса [13].

Положение, разработанное С.Л. Рубинштейном о межличностных отношениях между людьми как основе проявления личности [27].

Положение Д.Б. Эльконина о том, что одна из ключевых задач образования состоит в создании новых социальных отношений, обучающихся [37].

Процесс работы психолога организуется таким образом, чтобы подросток мог свободно выразить свое состояние, за которым скрываются проблемы, для дальнейшей ее профилактики и психокоррекции. А источник проблем школьника находится в его прошлом опыте. Первопричина стресса от экзаменов исходит от неуверенности подростка в своих силах и знаниях.

В соответствии теорией социальной научения, где тревожность рассматривается в качестве приобретенной формы поведения, коррекционная работа должна быть направлена на изменение поведение самого учащегося

на социально желаемое. Преодолеть стресс легче, обладая стрессоустойчивостью.

Для каждого конкретного случая, приемлемым является тот подход, который в большей степени соответствует структуре и характеру нарушения. Обучение школьников конструктивным способам взаимодействия устраняет проявления тревожности в ситуациях общения.

Поведенческая модель коррекции предлагает различные варианты тренингах социальных умений. Тренинги организуются для участников образовательного процесса, в зависимости от того, на кого направлена коррекционная программа. Так же допускается совместная работа. Примером коррекционной работы со школьниками является представление о том, что тревожное поведение есть результат незрелости социальных умений в ситуации контакта с окружающими.

Методы психологической коррекции многообразны. Особые возможности для коррекции экзаменационной тревожности у подростков представляют когнитивный, деятельностной и личностный этапы тренингов.

Дискуссии, беседы, релаксационные упражнения, психогимнастические, ролевые игры [8].

Приведем примеры подобной работы.

Помочь детям понять, оценить свои знания, какие стоят задачи на ближайшее время, каких репетиторов или занятия посетить, какой объем информации нужно выучить, и прилагать все усилия и тратить энергию именно в это русло. В то, что дети могут контролировать и чем могут управлять в данный момент времени, потому как сам экзамен — это результат стараний, трудов. Так как на самом экзамене, вряд ли будет возможность что-то контролировать, а лишь отвечать на вопросы исходя из полученных знаний и подготовки.

Показать детям, что у них есть возможность тренироваться, на контрольных работах, которую они пишут в школе, на репетиционных экзаменах, которые проводятся в школе. Обратить внимание детей, как они

справляются с состоянием тревожности, как они себя чувствуют перед началом и во время этих ситуаций, и учиться регулировать свой уровень стресса.

А также предложить обратить внимание, какие вещи помогают опираться и делают эмоциональное состояние более устойчивым, например, хорошо выспаться перед значимым событием, хорошо выспаться утром, подготовиться, за ранее сложить свои вещи, повторить нужный учебный материал. То есть предложить создавать свои опоры, ритуалы, которые будут помогать справляться с стрессом, что позволит значительно снизить уровень повышенной тревожности перед важным событием.

Беседы на тему «Правильное планирование времени», помогающие планированию деятельности и саморегуляции. Занятия на тему «Ваши способы и ритуалы подготовки к экзаменам», где осуществляется демонстрация учащимся различных эффективных технологий подготовки к экзамену. При этом, желательно, чтобы была организована работа в группах, включающая изучение проблем, способы их преодоления, обсуждение и передача опыта друг другу.

Дискуссия на тему «Что делать, если...?», помогающая подросткам представить неудачный исход ситуации и снизить ее значимость, сформулировать и проработать подсознательные страхи и переживания, обсудить их способы решения.

Ролевые игры, которые организуются после дискуссии и завершаются рефлексивными обсуждениями. Значимым моментом является ролевое проигрывание ситуации экзамена: поведение самого ученика сдающего экзамен, преподавателя, принимающего ответ, и наблюдателей. Все участники проговаривают свои чувства, обмениваются опытом и обозначают для себя успешное и неуспешное течение событий, образцы поведений и осознаваемые паттерны.

Психотехнические упражнения «Провал на экзамене», «Что самое страшное» позволяют научиться достигать более комфортного и спокойного состояния, посредством узнавания причин своих тревожных ощущений.

Релаксационные упражнения «Проживание ситуаций успеха», обеспечивает значительное снижение уровня тревожности, повышение уверенности в своих силах. Релаксационное упражнения «Мои сильные стороны» может стать самопрезентацией своих положительных качеств и поможет сфокусироваться на них.

Завершающей частью психокоррекции тревожности перед экзаменом является планирования алгоритма достижения цели и умение применить полученные знания по ее преодолению.

Таким образом, можно сделать вывод, что методы психологической коррекции тревожности перед экзаменом многообразны. Они включают дискуссии, беседы, релаксационные упражнения, психотехнические, ролевые игры. Обучающиеся получают большой ресурс для того, чтобы справиться с тревожностью, что поможет им чувствовать себя уверенней в предстоящих значимых событиях.



## Выводы по Главе 1

Анализ научной психологической литературы позволил сделать выводы.

1. Проблема экзаменационной тревожности старших школьников является одной из актуальных в современном образовании. Тревожность развивается из-за наличия у ребенка внутреннего конфликта. Эта проблема негативно сказывается на всех жизненных сферах ребенка: не только учебе, коммуникации в школьном социуме, но и является важным фактором обеспечения психосоматического благополучия, влияет на общий уровень психического и личностного развития и психологического здоровья.

2. Экзаменационная тревожность – это нормальная реакция организма на определенные состояния. Тревога становится конструктивной, если человек понимает, что любая совершенная ошибка на экзамене или в реальной жизни это не катастрофа, а стимул дальнейшего поиска, а как правило опыт ошибок и неудач не менее важен, чем опыт достижений и побед. Но когда у подростка уровень экзаменационной тревожности повышей, это негативно влияет на результат учебной деятельности, он получает низкую оценку даже при условии усердной подготовки к экзамену.

3. Методы психологической коррекции тревожности перед экзаменом многообразны. Они включают дискуссии, беседы, релаксационные упражнения, психотехнические, ролевые игры. Обучающиеся получают большой ресурс для того, чтобы справиться с тревожностью, что поможет им чувствовать себя уверенней в предстоящих значимых событиях.

## **ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ПРОФИЛАКТИКИ ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ**

### **2.1 Организация и методы исследования**

Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ № XX г. Саяногорска. Выборку исследования составили 18 обучающихся 11 класса 16-18 лет. Для изучения экзаменационной тревожности старших подростков мы использовали психодиагностические методики:

1. Тест «Тревожность на экзамене» (на основе методики Е.Е. Ромицына).

2. Опросник «Мотивация успеха и боязнь неудачи» Реан А.А.

Цель первой методики: выявление у старших школьников уровня тревожности, перед экзаменом.

Данная методика состоит из 10 вопросов.

Обработка результатов осуществляется с учетом гендерного статуса испытуемых:

У девочек низкий уровень тревожности при проверке знаний, если набрано от 0 до 1 балла;

средний уровень, если набрано от 2 до 6 баллов;

повышенный уровень – 7–8 баллов;

крайне высокий уровень – от 9 до 10.

У мальчиков низкой уровень тревожности при проверке знаний, если набрано 0 баллов;

средний уровень, если набрано от 1 до 4 баллов;

повышенный уровень – от 5 до 6 баллов;

крайне высокий уровень – от 7 до 10.

Цель второй методики: определение сформированности у учащихся мотивации к достижению успеха, исследования реакций на неудачу.

Инструкция к методике: отвечая на нижеприведенные вопросы, необходимо выбрать ответ «да» или «нет». Если Вы затрудняетесь с ответом, то вспомните, что «да» объединяет как явное «да», так и «скорее да, чем нет». То же относится и к ответу «нет»: он объединяет явное «нет» и «скорее нет, чем да».

Отвечать на вопросы следует быстро, не задумываясь надолго. Ответ, который первый приходит в голову, как: правило, является и наиболее точным.

Ключ к опроснику

- ответ «да»: 1,2,3,6,8, 10, 11, 12. 14, 16, 18, 19,20.
- ответ «нет»: 4, 5. 7,9, 13, 15, 17.

Обработка результатов и критерии оценки

За каждое совпадение ответа с ключом испытуемому дается 1 балл. Подсчитывается общее количество набранных баллов.

Если количество набранных баллов от 1 до 7, то диагностируется мотивация на неудачу (боязнь неудачи).

Если количество набранных баллов от 14 до 20, то диагностируется мотивация на успех (надежда на успех).

Если количество набранных баллов от 8 до 13; то следует считать, что мотивационный полюс ярко не выражен. При этом можно иметь в виду, что, если количество баллов 8,9, есть определенная тенденция метизации на неудачу, а если количество баллов 12,13, имеется определенная тенденция мотивации на успех.

Когда у человека преобладает мотивация на достижение успеха он действует по принципу «вижу цель, не вижу препятствий». И старается предпринять все усилия, чтобы достичь поставленных перед собой задач.

Мотивация на успех относится к позитивной мотивации. При таких показателях, можно говорить, что у подростка в основе лежит потребность в достижении успеха. Он уверен в своих силах, инициативен, имеет как правило адекватную самооценку. Личность отличается

целеустремленностью, активностью и настойчивостью в достижении успеха в любых сферах жизни. А значит дети с таким показателем меньше подвержены экзаменационному стрессу.

Средний уровень мотивации, ничем не характерен, нет ярко выраженных компетенций поведения.

В ситуации мотивации на неудачу, человек находится в стрессе, он пытается просчитать все варианты где что-то может пойти не так и старается их избегать. Человек пытается проанализировать все происходящее, все опасные моменты, где что-то может пойти не так, на что тратиться очень много жизненных ресурсов его энергии.

Мотивации на неудачу относится к негативной мотивации. При таких показателях, можно говорить, что подросток сфокусирован на боязни неудачного исхода событий, а не достижении успеха. Таким людям свойственно испытывать тревожность, низкую уверенность в своих силах, страх проживания наказания за неудачу. Такие люди чаще всего испытывают потребность избегания ситуаций с возможным неудачным исходом. А значит дети с таким показателем больше подвержены экзаменационному стрессу.

Для того, чтобы стараться находиться в состоянии мотивации успеха, очень помогает социальная поддержка, когда нас поддерживают другие люди, нам легче ставить и достигать поставленных целей, и меньше переживать и волноваться относительно ситуаций, когда уровень мотивации настроен на неудачу.

## 2.2 Анализ результатов исследования и их обсуждение

Приведем результаты проведенного теста «Тревожность на экзамене» Е.Е. Ромицына (Таблица 1, Рисунок 1).

Таблица 1

Бланк подсчета результатов «Тревожность на экзамене»

<b>№</b>	<b>Ф.И.О.</b>	<b>баллы</b>	<b>Критерии оценки</b>
1	А. Б.	6	Повышенный уровень тревожности
2	Л. В.	1	Низкий уровень тревожности
3	В. К.	5	Средний уровень тревожности
4	П. К.	2	Средний уровень тревожности
5	В. К.	6	Средний уровень тревожности
6	У. Л.	8	Повышенный уровень тревожности
7	В. Л.	4	Средний уровень тревожности
8	Е. Л.	1	Низкий уровень тревожности
9	Д. М.	5	Средний уровень тревожности
10	В. Н.	6	Средний уровень тревожности
11	Е. Н.	8	Повышенный уровень тревожности
12	М. О.	4	Средний уровень тревожности
13	А. С.	1	Низкий уровень тревожности
14	В. С.	5	Средний уровень тревожности
15	Г. Т.	4	Средний уровень тревожности
16	Е. Т.	3	Средний уровень тревожности
17	А. Х.	5	Средний уровень тревожности
18	П. Я.	3	Средний уровень тревожности

Обобщенные результаты диагностики представлены на Рисунке 1.

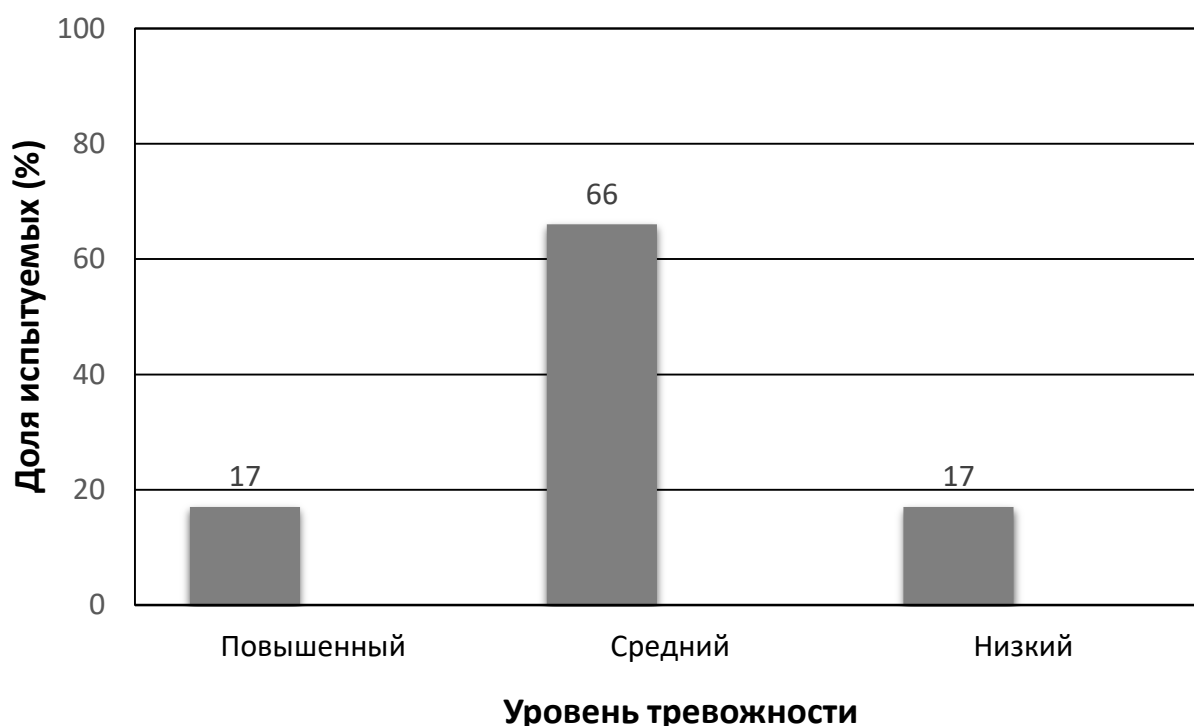


Рисунок 1. Распределение выборочной совокупности испытуемых по уровням экзаменационной тревожности (тест Е.Е. Ромицына «Тревожность на экзамене»)

По результатам проведенного теста "Тревожность на экзамене" (Рисунок 1), было отмечено, что подростки испытывают трудности с повышенным уровнем тревожности перед экзаменом. В данной таблице результатов мы видим, что одиннадцатиклассники в большей мере имеют средний уровень тревожности, которые выражается благоприятным поведением и прогнозирует удачный прогноз на предстоящие экзаменационные этапы жизни.

Выявлено:

- средний уровень тревожности имеют большинство детей из выборки (66%), они чаще используют адекватные типы реакций, им характерен спокойный эмоциональный фон;

- повышенный уровень тревожности имеют 17% подростков, который характеризуется склонностью чрезмерно фиксироваться на препятствиях и возможных неудачах. Что может создавать препятствия в успешной учебной деятельности.

- низкий уровень тревожности имеют 17% подростков, а это значит они владеют своим эмоциональным поведением, и устойчивы к стрессовым ситуациям проверки знаний.

Приведем результаты проведения методики «Мотивация успеха и боязнь неудачи» А.А. Реана (Таблица 2, Рисунок 2).

Таблица 2

Бланк подсчета результатов «Мотивация успеха и боязнь неудачи»

<b>№</b>	<b>Ф.И.О.</b>	<b>баллы</b>	<b>Критерии оценки</b>
<b>1</b>	А. Б.	<b>14</b>	мотивация на успех (надежда на успех).
<b>2</b>	Л. В.	<b>18</b>	мотивация на успех (надежда на успех).
<b>3</b>	В. К.	<b>16</b>	мотивация на успех (надежда на успех).
<b>4</b>	П. К.	<b>18</b>	мотивация на успех (надежда на успех).
<b>5</b>	В. К.	<b>11</b>	мотивационный полюс ярко не выражен
<b>6</b>	У. Л.	<b>7</b>	мотивация на неудачу (боязнь неудачи).
<b>7</b>	В. Л.	<b>13</b>	мотивационный полюс ярко не выражен
<b>8</b>	Е. Л.	<b>19</b>	мотивация на успех (надежда на успех).
<b>9</b>	Д. М.	<b>15</b>	мотивация на успех (надежда на успех).
<b>10</b>	В. Н.	<b>13</b>	мотивационный полюс ярко не выражен
<b>11</b>	Е. Н.	<b>11</b>	мотивационный полюс ярко не выражен
<b>12</b>	М. О.	<b>14</b>	мотивация на успех (надежда на успех).
<b>13</b>	А. С.	<b>19</b>	мотивация на успех (надежда на успех).
<b>14</b>	В. С.	<b>18</b>	мотивация на успех (надежда на успех).
<b>15</b>	Г. Т.	<b>15</b>	мотивация на успех (надежда на успех).
<b>16</b>	Е. Т.	<b>18</b>	мотивация на успех (надежда на успех).
<b>17</b>	А. Х.	<b>12</b>	мотивационный полюс ярко не выражен

18	П. Я.	17	мотивация на успех (надежда на успех).
----	-------	----	--

Обобщенные результаты диагностики представлены на Рисунке 2.

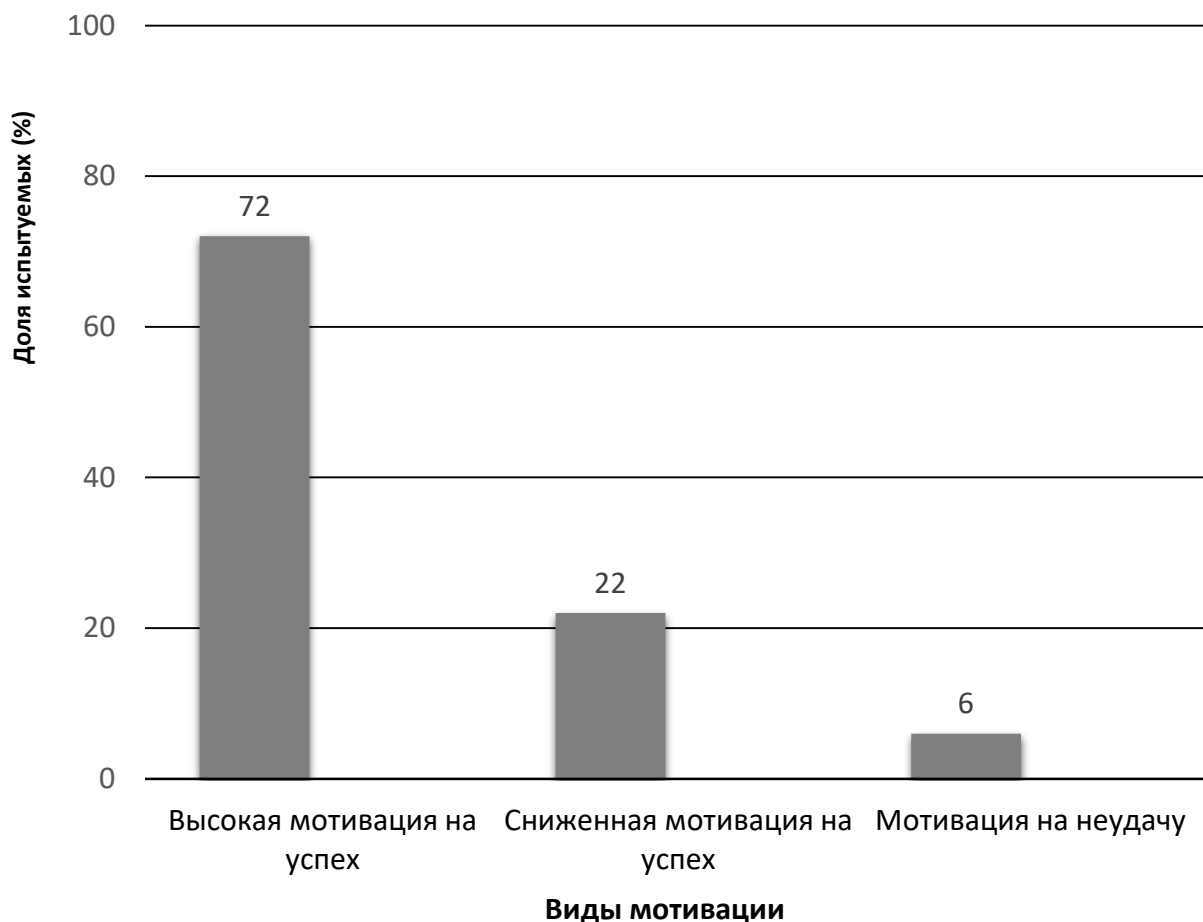


Рисунок 2. Распределение выборочной совокупности испытуемых по видам мотивации (Опросник А.А. Реана «Мотивация успеха и боязнь неудачи»)

По результатам проведенного теста мотивации на успех и боязнь неудачи Реана А.А. в одиннадцатом классе (Рисунок 2) было выявлено, что у подростков в большинстве случаев мотивация на успех (надежда на успех) повышена. Лишь некоторые не имеют ярко выраженного показателя и у одного человека была выявлена мотивация на неудачу.

Установлено:



- большинство школьников демонстрирует высокий (72%) показатель, дети мотивированы на успех, основе активности лежит потребность в достижении успеха, уверенность в своих и силах и знаниях, а значит и меньше подвержены экзаменационному стрессу;

- сниженный уровень имеют 22% старшеклассников;
- очень низкий (6%) имеет мотивацию на неудачу, а в основе этой мотивации лежит идея избегания и идея негативных ожиданий, страх и повышенная тревожность. 72% подростков рассматривают затруднительную ситуацию как нечто неизбежное, преодолимое, и мотивационно настроены на успех.

Таким образом, мы можем сделать вывод. Дети, мотивированные на неудачу, как правило, отличаются повышенной тревожностью, низкой уверенностью в своих силах.

По данному исследованию можно заметить, что в старшеклассники больше мотивированы на успех, в основе активности лежит надежда на успех и потребность в достижении успеха, уверенности в своих и силах и знаниях, а значит и меньше подвержены экзаменационному стрессу.

Сравнивая оба показателя тестирования, можно сказать, что дети, имея низкий и средний уровень тревожности, как правило имеют мотивацию на успех (надежда на успех).

И также дети, имея высокий уровень тревожности, показывают мотивацию на неудачу (боязнь неудачи).

### **2.3. Программа профилактики экзаменационной тревожности старших подростков**

На основе результатов диагностики была разработана программа профилактики экзаменационной тревожности старших подростков.

Цель программы: формирование навыков адаптивного совладания с тревожностью перед экзаменами.

Задачи программы:

- Расширение знаний участников программы о способах совладания с тревожностью перед экзаменами;
- Развитие (повышение) осознанности действий, направленных на преодоление тревожности, и способности к рефлексии;
- Формирование и закрепление навыков на снижение уровня тревожности подростков на этапе подготовки к экзаменам, снятие психоэмоциональных зажимов;
- Повышение уверенности учащихся в себе, развитие адекватной самооценки и позитивного мышления; развитие умения адекватно оценивать свои возможности, планировать и распределять время;
- Обучение приемам эффективного запоминания и мобилизации собственных когнитивных ресурсов для достижения желаемого результата на экзамене.

Содержательные блоки:

- Ориентировочный блок
- Практический блок
- Рефлексивный блок

Программа рассчитана на учащихся 11 классов (17-18 лет), на 3 месяца (15 занятий) Периодичность занятий 1 раз в неделю, после уроков. Продолжительность занятий составляет 45 минут.

Содержание профилактической работы представлено в таблице 3.

Таблица 3

Содержание профилактической работы  
Тренинг для обучающихся

Цель профилактической работы	Профилактические занятия
<p>Блок 1. Ориентировочный</p> <p>Цель: ознакомление с понятием «тревожность», способами совладения с экзаменационной тревогостью.</p>	<p>Групповое занятие с детьми:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Мини лекция «Что такое тревожность?»;</li><li>• Мини лекция «как готовиться к экзаменам»;</li><li>• Упражнение «Самое трудное»;</li></ul>
<p>Блок 2. Практический</p> <p>Цель: профилактика негативных эмоциональных переживаний учащихся, связанных с ситуацией подготовки и сдачи экзаменов. Совершенствование навыков постановки и достижения цели, обучение приемам эффективного запоминания.</p> <p>Формирование и закрепление навыков на снижение уровня тревожности подростков, снятие психоэмоциональных зажимов на этапе подготовки к экзаменам.</p>	<p>Групповые занятия с детьми:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Упражнение «Состояние тревоги и покоя»;</li><li>• Мини лекция «Память. Приемы организации запоминаемого материала»;</li><li>• Упражнение «Моя группа поддержки»;</li><li>• Упражнение «Дыхательная релаксация»;</li><li>• Упражнение «Мышечная релаксация»;</li><li>• Упражнение «Передача уверенности в успехе»;</li><li>• Упражнения, которые помогают избавиться от волнения;</li><li>• Работа с ассоциативно-</li></ul>

	метафорическими фотокартами.
--	------------------------------

Продолжение Таблицы 3

Цель профилактической работы	Профилактические занятия
<p>Блок 3. Рефлексивный</p> <p>Групповое обсуждение как особая форма работы</p> <p>Цель: анализ эффективности проведенной работы</p>	<p>Групповые занятия с детьми:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Обмен опытом (дискуссия).</li> <li>• Упражнения «Мой опыт»;</li> <li>• Групповая дискуссия, «Мозговой штурм»;</li> </ul> <p>Консультация для родителей.</p> <p>Памятка для родителей</p> <p>(Приложение В)</p>

## 2.4. Оценка эффективности проведенной работы

Для изучения эффективности разработанной программы была проведена повторная диагностика с использованием тех же диагностических методик, как и на констатирующем этапе (Рисунок 3, 4).

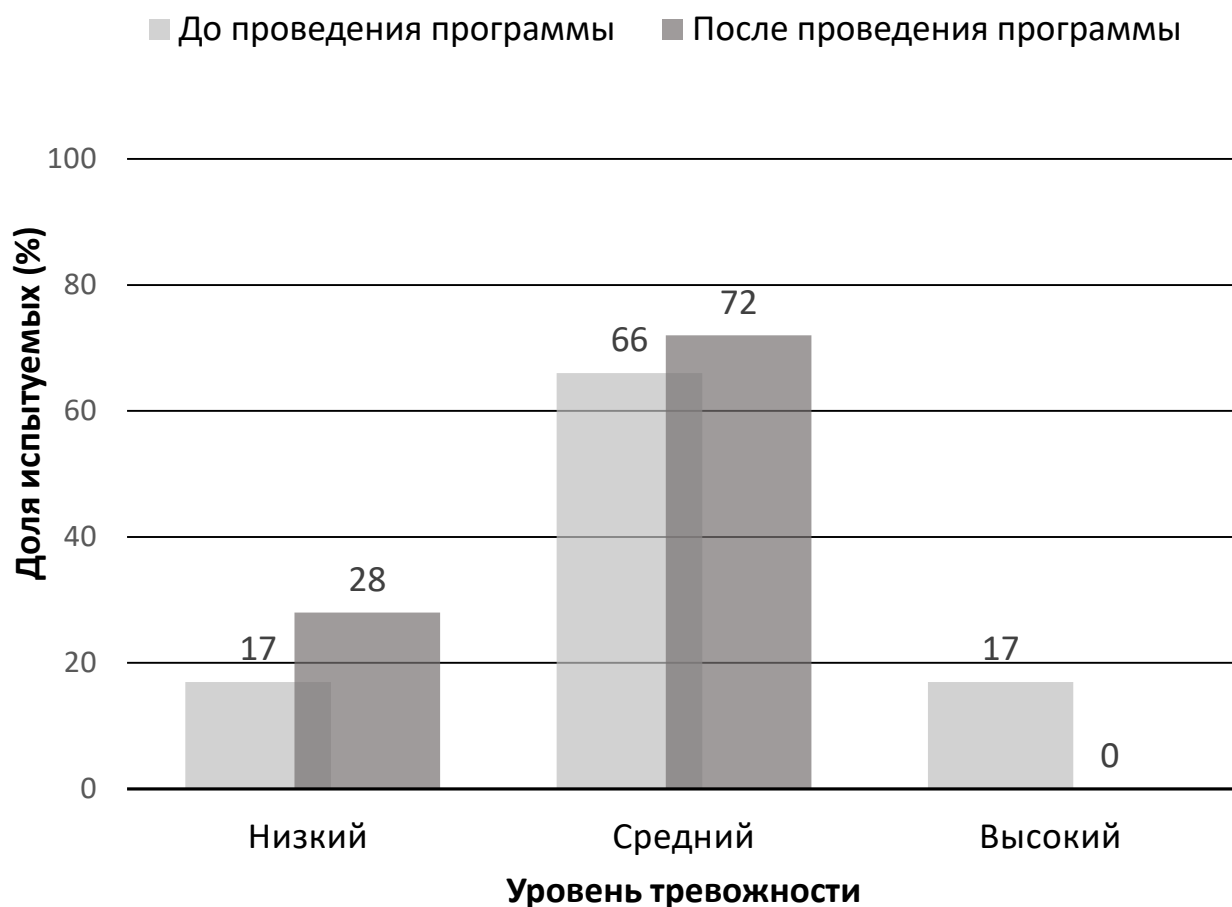


Рисунок 3. Распределение выборочной совокупности испытуемых по уровням экзаменационной тревожности до и после реализации программы (Тест «Тревожность на экзамене»)

Оценка эффективности проведенной работы по уровням проявления экзаменационной тревожности показала, что низкий уровень тревожности вырос до 11%. Средний уровень тревожности повысился на + 6%, можно считать, что остался практически на прежних показателях. Высокого уровня тревожности не выявлено.

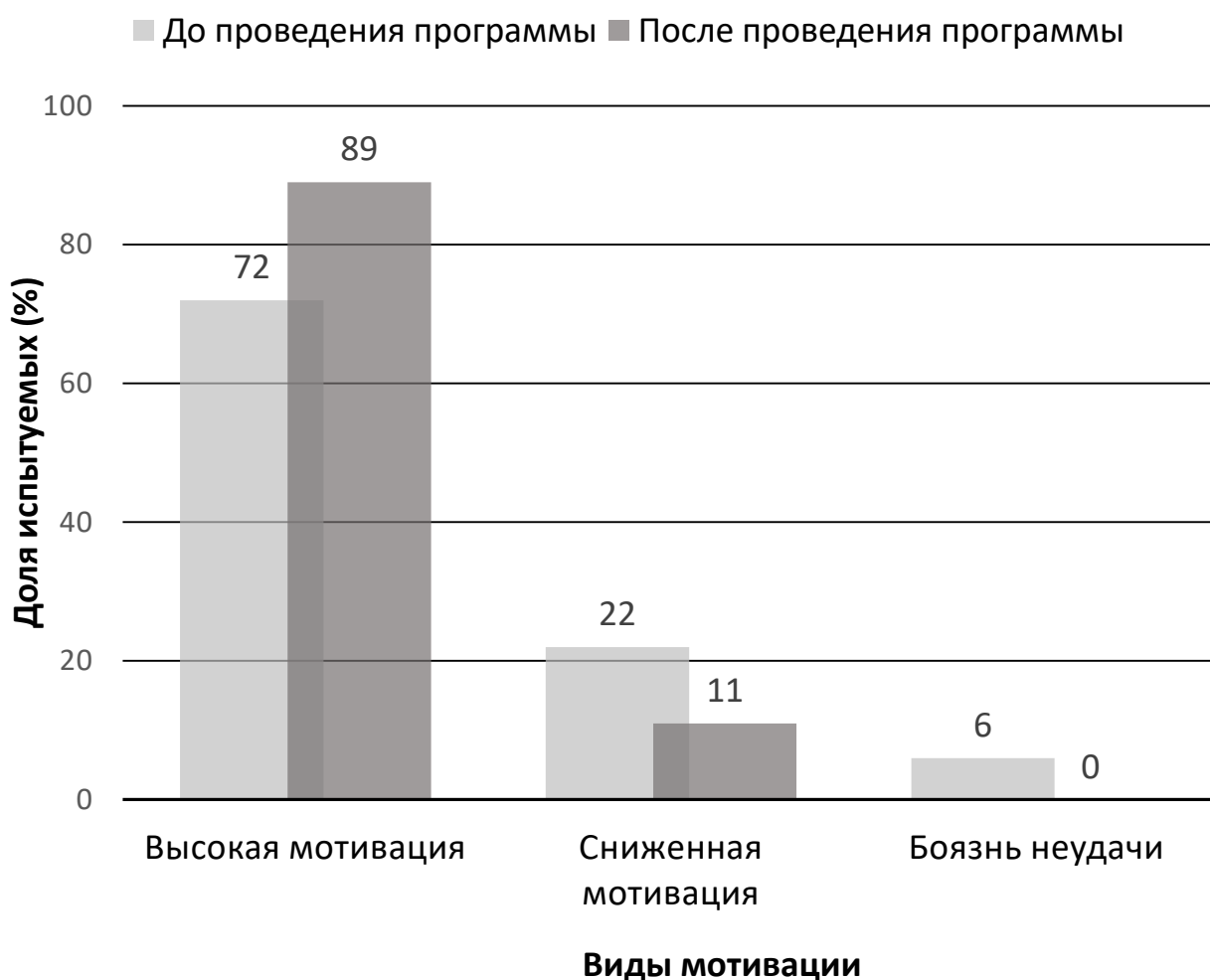


Рисунок 4. Распределение выборочной совокупности испытуемых по видам мотивации до и после программы (Опросник Реана А.А. «Мотивация успеха и боязнь неудачи»)

Выявлено: высокий уровень мотивации на успех повысился до 17%. Сниженная мотивация детей уменьшилась на 11%. Детей, испытывающих боязнь неудачи, не выявлено.

По данным оценки результатов мы видим, что одиннадцатиклассники в большей мере имеют средний уровень тревожности, которые выражается благоприятным поведением и прогнозирует удачный прогноз на предстоящие экзаменационные этапы жизни. Стоит отметить, что испытуемые, которые показали мотивацию на успех, в этом тесте были отмечены с средним и низким уровнем тревожности.

Таким образом, делаем выводы о том, что после реализации программы профилактики тревожности подростков на этапе подготовки к экзаменам:

1. Уменьшилась доля детей с высоким уровнем экзаменационной тревожности (на 17%), число обучающихся со средним и низким уровнем – возросло.

2. Изменились показатели сформированности мотивации на успех:

- высокая мотивация на успех +17%.
- сниженная мотивация на успех -11%.
- боязни неудачи -6%.

Следовательно, цель исследования достигнута, гипотеза подтвердилась

## Выводы по Главе 2

1. Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ № XX г. Саяногорска. Выборку исследования составили 18 обучающихся 11 класса 16-18 лет. Для изучения экзаменационной тревожности старших подростков мы использовали психодиагностические методики: тест «Тревожность на экзамене» (на основе методики Е.Е. Ромицына); опросник «Мотивация успеха и боязнь неудачи» Реан А.А.

С помощью тест Е.Е. Ромицына «Тревожность на экзамене» выявлено: средний уровень тревожности имеют большинство детей из выборки (66%), они чаще используют адекватные типы реакций, им характерен спокойный эмоциональный фон; повышенный уровень тревожности имеют 17% подростков, который характеризуется склонностью чрезмерно фиксироваться на препятствиях и возможных неудачах. Что может создавать препятствия в успешной учебной деятельности; низкий уровень тревожности имеют 17% подростков, а это значит они владеют своим эмоциональным поведением, и устойчивы к стрессовым ситуациям проверки знаний.

С помощью методики «Мотивация успеха и боязнь неудачи» А.А. Реана установлено: большинство школьников демонстрирует высокий (72%) показатель, дети мотивированы на успех, основе активности лежит потребность в достижении успеха, уверенность в своих и силах и знаниях, а значит и меньше подвержены экзаменационному стрессу; сниженный



уровень имеют 22% старшеклассников; очень низкий (6%) имеет мотивацию на неудачу, а в основе этой мотивации лежит идея избегания и идея негативных ожиданий, страх и повышенная тревожность. 72% подростков рассматривают затруднительную ситуацию как нечто неизбежное, преодолимое, и мотивационно настроены на успех.

2. На основе результатов диагностики была разработана программа профилактики экзаменационной тревожности старших подростков. Задачами программы определены: расширение знаний участников программы о способах совладания с тревожностью перед экзаменами; развитие (повышение) осознанности действий, направленных на преодоление тревожности, и способности к рефлексии; формирование и закрепление навыков на снижение уровня тревожности подростков на этапе подготовки к экзаменам, снятие психоэмоциональных зажимов, которые выражается благоприятным поведением и прогнозирует удачный прогноз на предстоящие

экзаменационные этапы жизни; повышение уверенности учащихся в себе, развитие адекватной самооценки и позитивного мышления; развитие умения адекватно оценивать свои возможности, планировать и распределять время; обучение приемам эффективного запоминания и мобилизации собственных когнитивных ресурсов для достижения желаемого результата на экзамене.

3. Для изучения эффективности разработанной программы была проведена повторная диагностика с использованием тех же диагностических методик, как и на констатирующем этапе. Оценка эффективности проведенной работы показала: уменьшилась доля детей с высоким уровнем экзаменационной тревожности (на 17%), число обучающихся со средним и низким уровнем – возросло; изменились показатели сформированности мотивации на успех: высокая мотивация на успех +17%, сниженная мотивация на успех -11%, боязни неудачи -6%. Следовательно, цель исследования достигнута, гипотеза подтвердилась

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Экзаменационная тревожность является распространенным явлением среди обучающихся. Многие подростки считают, что неудачная сдача экзаменов помешает реализации жизненных планов, вызовет гнев родителей, снизит их популярность в среде сверстников, соответственно, степень тревожности в период подготовки и сдачи экзаменов существенно увеличивается (Е.В. Щербатых; В.Г. Степанов)

Высокий уровень экзаменационной тревожности может привести к дезорганизации учебной деятельности и снижению работоспособности. Но если правильно психологически подготовить себя к сдаче экзаменов и понизить уровень экзаменационной тревожности, то успех сдачи повысится (В.Б. Стрелец, Н.Н. Самко, Ж.В. Голикова).

Нами проведено исследование возможностей профилактики экзаменационной тревожности старших подростков.

В ходе исследования решены следующие задачи:

- теоретически изучено понятие «экзаменационная тревожность», рассмотрены показатели экзаменационной тревожности старших подростков.
- эмпирическим путем определен уровень экзаменационной тревожности старших подростков.

- разработан и апробирован комплекс профилактических мероприятий, обеспечивающих снижение экзаменационной тревожности старших подростков.

- доказана эффективность проведенной работы.

Решение указанных задач позволило доказать гипотезу исследования о том, что профилактика экзаменационной тревожности старших подростков эффективна, если реализуется комплекс психолого-педагогических мероприятий, включающий: занятия с детьми, направленные на: информирование о понятии «экзаменационная тревожность», освоение способов преодоления тревожного состояния; консультативную работу с родителями по вопросам оказания помощи ребенку в период подготовки и сдачи экзаменов.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бернс Д. Психология младшего школьного возраста: учеб. пособие. 2-е изд. М.: Флинта, 2015. 272 с.
2. Василюк Ф.Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций. М.: Изд. М. 1984. 200 с.
3. Верхотурова Н.Ю. Эмоциональное реагирование: функции, компоненты, характеристики, проблемы и перспективы исследования // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. 2012. №1. С. 94–99.
4. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Под ред. В.В. Давыдова. М.: Педагогика, 1991. 373 с.
5. Дементий Л.И. Фрустрация: Понятие и диагностика: учеб. метод. пособие для студентов специальности 020400 «Психология». Омск: ОмГУ, 2004.
6. Додонов Б.И. Эмоция как ценность. М.: Политиздат, 1999. 250 с.
7. Долгова В.И. Преодоление страха смерти у подростков: монография. ЧЕЛ.: РЕКПОЛ, 2009. 324 с.
8. Доскин В.А. Профилактика экзаменационного стресса // Школа и психическое здоровье учащихся / Под ред. С.М. Громбаха. М.: Медицина, 1988. 147-160 с.

9. Зимняя И.А. Педагогическая психология: учебник для вузов. М.: Логос, 2000. 384 с.
10. Изард К.Э. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2007. 464 с.
11. Изотова Е.И. Эмоциональная сфера ребенка: Теория и практика: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2004. 288 с.
12. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб., 2001. 752 с.
13. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства. СПб., 2015. 783 с.
14. Кириллова Я.В. Изучение индивидуально-психологических особенностей старшеклассников в процессе подготовки к ЕГЭ // Евразийский союз ученых. 2018. 15-18 с.
15. Кочубей Б.И., Новикова И.С., Коррекция экзаменационной тревожности старшеклассников. 2020. 350 с.
16. Краткий психологический словарь / Под ред. А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский; ред.-сост. Л.А. Карпенко. Ростов н/Д: Феникс. 1998. 512 с.
17. Кулагина И.Ю. Возрастная психология: развитие ребенка от рождения до 17 лет. 5-е изд. М.: УРАО, 1999. 175 с.
18. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: 1982. –
19. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы и эмоции. М.: Изд-во Моск. Ун-та, 1971. 40 с.
20. Либина А.В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации. М: Эксмо, 2018. 450 с.
21. Макарова И.В. Психология: конспект лекций. М.: Юрайт, 2010. 237 с.
22. Маркова А.К. Психология профессионализма. М: Знание, 1996. 308 с.
23. Маркова Е.А. К вопросу о функциональном состоянии вегетативной нервной системы при эмоциональном стрессе у студентов во время экзаменов // Гигиена и санитария. 1978. № 2. С. 45-47.

24. Миллер О.М., Журбенко Е.Ю. Эмоционально-регулятивные особенности личности низкоадаптивных и высокоадаптивных студентов вуза // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. 2017. № 2 (40). С. 148–153.

25. Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности. // Психологическая наука и образование 1998. № 2. С. 47-49.

26. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. 304 с.

27. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб: Издательство «Питер», 2000. 712 с.

28. Степанов В. Г. Психология трудных школьников: Учебное пособие. М.: Издательский центр «Академия», 1996. 320 с.

29. Стрелец В.Б., Голикова Ж.В. Психофизиологические механизмы стресса у лиц с различной выраженностью активации // Журн. высш. нерв. деят. 2001. Т. 51. №2. С. 166- 173.

30. Холов, Р. М. Психология школьников в старших классах // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание. 2022. № 4. С. 101-104.

31. Щербатых Ю.В. Влияние личностных особенностей на величину артериального давления у студентов в норме и в условиях эмоционального стресса // Артериальная гипертензия, 2000. №2. С.74-76.

32. Щербатых Ю.В. Влияние параметров высшей нервной деятельности студентов на характер протекания экзаменационного стресса // Журнал ВНД им. Павлова, 2000. №6. С.959-965.

33. Щербатых Ю.В. Использование аутогенной тренировки для оптимизации уровня экзаменационного стресса у студентов высшей школы // Актуальные проблемы современной биологии и медицины. Днепропетровск, 1997. С. 116-117.

34. Щербатых Ю.В. Психофизиологические и клинические аспекты страха, тревоги и фобий / Ю.В. Щербатых, Е.И Ивлева. – Воронеж: Истоки, 1998. 282 с.
35. Щербатых Ю.В. Экзаменационный стресс / Ю.В. Щербатых // 2000. Воронеж: ИАН. 120 с.
36. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. Под редакцией. В. В. Давыдова, В. П. Зинченко. М.: Педагогика, 1989. 560 с.
37. Эльконин Д.Б. Возрастные особенности подростков / М.: 1967. 650 с
38. ЭГЕ как фактор эмоциональных переживаний у старшеклассников. URL: <https://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2022/08/25/ege-kak-faktor-emotsionalnyh-perezhivaniy-u> (дата обращения: 25.04.2024)
39. Исследовательская работа «Влияние сдачи ГИА на тревожность старшеклассников». URL: <https://infourok.ru/issledovatel'skaya-rabota-vliyanie-sdachi-gia-na-trevozhnost-starsheklassnikov-947754.html> (дата обращения: 25.04.2024)
40. Методика управления экзаменационным. (инструмент психологической коррекции психического и функционального состояния студентов и школьников). URL: <https://psy.su/psyche/projects/3062/> (дата обращения: 01.05.2024)
41. Щербатых Ю.В. Методика управления экзаменационным стрессом. URL: [https://psy.su/mod\\_files/additions\\_1/file\\_file\\_additions\\_1\\_10707.pdf](https://psy.su/mod_files/additions_1/file_file_additions_1_10707.pdf) (дата обращения: 01.05.2024)
42. Готовимся к ЕГЭ "Тренинг для старшеклассников". URL: <https://infourok.ru/gotovimsya-k-ege-trening-dlya-starsheklassnikov-1363380.html> (дата обращения: 02.05.2024)
43. Профилактика стрессовых состояний в период подготовки к экзаменам. URL: (занятие для старшеклассников) <https://urok.1sept.ru/articles/689197> (дата обращения: 02.05.2024)

44. ИССЛЕДОВАНИЕ СТРАТЕГИЙ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА СТУДЕНТАМИ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ КОНФЛИКТНОСТИ. URL: <https://nauchkor.ru/uploads/documents/5b8875517966e1073081b202.pdf> (дата обращения: 02.05.2024)

45. Упражнения - моя "группа поддержки". URL: <https://lefi-pinki.livejournal.com/3066.html> (дата обращения: 02.05.2024)

46. Тренинг уверенности в себе. URL: <https://urok.1sept.ru/articles/689572> (дата обращения: 02.05.2024)

47. Управление конфликтами и стрессами в организации. URL: [http://sakhgu.ru/wp-content/uploads/page/record\\_85102/2019\\_12/%D0%96%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%B3%D0%B0-%D0%90.-%D0%AE.-%D0%A3%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5-%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D1%82%D0%B0%D0%BC%D0%B8-%D0%B8-%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%B8-%D0%B2-%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8.pdf](http://sakhgu.ru/wp-content/uploads/page/record_85102/2019_12/%D0%96%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%B3%D0%B0-%D0%90.-%D0%AE.-%D0%A3%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5-%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D1%82%D0%B0%D0%BC%D0%B8-%D0%B8-%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%B8-%D0%B2-%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8.pdf)



## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение А

Опросник А.А. Реан «Мотивация успеха и боязнь неудачи».

#### ТЕКСТ ОПРОСНИКА

1. Включаясь в работу, как правило, оптимистично надеюсь на успех.
2. В деятельности активен.
3. Склонен к проявлению инициативности.
4. При выполнении ответственных заданий стараюсь по возможности найти причины отказа от них.
5. Часто выбираю крайности: либо занижено легкие задания, либо нереалистично высокие по трудности.
6. При встрече с препятствиями, как правило, не отступаю, а ищу способы их преодоления.
7. При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих успехов.
8. Продуктивность деятельности в основном зависит от моей собственной целеустремленности, а не от внешнего контроля.
9. При выполнении достаточно трудных заданий, в условиях ограничения времени, результативность деятельности ухудшается.
10. Склонен проявлять настойчивость в достижении цели.
11. Склонен планировать свое будущее на достаточно отдаленную перспективу.
12. Если рискую, то, скорее с умом, а не бесшабашно.
13. Не очень настойчив в достижении цели, особенно если отсутствует внешний контроль.
14. Предпочитаю ставить перед собой средние по трудности или слегка завышенные, но достижимые цели, чем нереально высокие.
15. В случае неудачи при выполнении какого-либо задания, его притягательность, как правило, снижается.

16. При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих неудач.

17. Предпочитаю планировать свое будущее лишь на ближайшее время.

18. При работе в условиях ограничения времени результативность деятельности улучшается, даже если задание достаточно трудное.

19. В случае неудачи при выполнении чего-либо, от поставленной цели, как правило, не отказываюсь.

20. Если задание выбрал себе сам, то в случае неудачи его притягательность еще более возрастает.

Тест Е.Е. Ромицына «Тревожность на экзамене»

ТЕКСТ ОПРОСНИКА

1. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько хорошо ты знаешь материал?
2. Обычно ты волнуешься при ответе или выполнении контрольных заданий?
3. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
4. Мечтаешь ли ты о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
5. Бывает ли так, что, отвечая перед классом, ты начинаешь заикаться и не можешь ясно произнести ни одного слова?
6. Обычно ты спишь беспокойно накануне контрольной или экзамена?
7. Часто ли ты получаешь низкую оценку, хорошо зная материал, только из-за того, что волнуешься и теряешься при ответе?
8. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
9. Часто ли бывает такое, что у тебя слегка дрожит рука при выполнении контрольных заданий?
10. Беспокоишься ли ты по дороге в школу о том, что учитель может дать классу проверочную работу?

<b>Памятка и советы родителям подростков, для профилактики и коррекции тревожности перед экзаменами.</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• В ситуации экзаменационной тревожности, ребенок очень восприимчив и раним. Не обсуждайте ваши ожидания, не стоит говорить с ребенком о чувствах, в зависимости от результата сдачи экзамена, не важно о каких чувствах идет речь, о негативных или позитивных.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Нивелируйте значимость сдачи экзамена для ребенка в будущем. Рекомендуется убедить ребенка, что вне зависимости от результата его жизнь сложится счастливо. Ведь выбор жизненных путей разнообразен, и вместе с неудачно сданными экзаменами жизнь не заканчивается, выход есть из любой сложной ситуации.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Говорите ребенку о своей любви, задача родителя состоит в том, чтобы убедить ребенка, что любой результат сдачи экзаменов никак не повлияют на родительскую любовь к нему. Ведь ребенку важно чувствовать, что родители его любят и поддерживают безусловно.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Поделитесь своим опытом, вспомните как вы сами сдавали экзамены, расскажите, как вы сами преодолевали тревожность и стресс. О своих успехах и провалах, как можно более красочно. Это позволит ощутить тот факт, что родители переживали нечто подобное и улучшит эмоциональную близость и поддержку.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Доверяйте ребенку, попробуйте понять, что он сам понимает зону своей ответственности. Для этого очень важно исключить угрозы и манипуляционные обещания, которые не мотивируют, а лишь добавляют повешения стресса и экзаменационной тревожности.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Переключите фокус внимания ребенка, предложите что-то приятное и мотивирующее ему, вне зависимости от результата сдачи экзаменов. Чтобы у ребенка появился повод, переключитесь с тревожных мыслей на что-то приятное, не связанное для него.</li></ul>

- Идеи совместного времяпровождения, не связанного со сдачей экзаменов. Разговоры на отвлеченные темы, перед самым экзаменом. Для того, чтобы ребенок не думал, что его личность и внутренний мир не имеют никакого значения, и родители его отождествляют только в контексте успешной сдачи экзаменов.