

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования

ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Факультет педагогики, психологии
и социальных наук

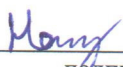
Кафедра «Прикладная
психология»

Направление подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»
Профиль «Психология образования»

Бакалаврская работа
на тему:

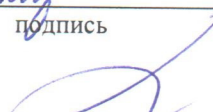
«Коррекция тревожности старшеклассников перед ЕГЭ с помощью
метода арт-терапии»

Студент


подпись

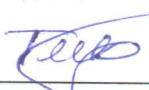
Новикова Мария Сергеевна

Руководитель


подпись

Разуваева Л.Н.

Нормоконтролер


подпись

Карманова Т.М.

Работа допущена к защите (протокол заседания кафедры от 07.06.2019 № 13)

Заведующий кафедрой


подпись

Медведева И.А.

Работа защищена с отметкой хорошо (протокол заседания ГЭК от 24.06.19 № 8)

Секретарь ГЭК


подпись

Тарасова Е.М.

Пенза 2019

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретический анализ изучения коррекции тревожности старшекласников перед ЕГЭ с помощью метода арт-терапии.....	6
1.1. Тревожность, как психологическая характеристика.....	6
1.2. Арт-терапия как метод коррекции тревожности.....	15
1.3. Психологические особенности юношеского возраста.....	24
1.4. Обзор теоретических исследований по коррекции тревожности старшекласников.....	30
Выводы по 1 главе	37
Глава 2. Эмпирическое исследование коррекции тревожности старшекласников перед ЕГЭ с помощью метода арт-терапии.....	39
2.1. Описание процедуры и методов исследования	39
2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования.....	41
2.3. Коррекционная программа по снижению уровня тревожности старшекласников перед ЕГЭ с помощью метода арт-терапии	45
2.4. Анализ результатов повторной диагностики.....	53
Выводы	57
Заключение.....	60
Список используемых источников.....	62
Приложение 1	66
Приложение 2.....	69

Введение

В настоящее время в психологии и педагогике большое внимание уделяется изучению личности подростка, его возрастным и личностным особенностям, так как данный возрастной период несет в себе множество изменений, как внутренних, так и внешних. Но не стоит забывать о том, что за этапом подросткового возраста следует этап юношества, не менее важный и серьезный этап в жизни каждого человека. Когда мы слышим слово «юноша», то многие из нас представляют себе уже повзрослевшую и самостоятельную личность. Но в большинстве своем это бывает совсем не так. Ведь юноша еще «вчера» был тем подростком, который имел множество противоречивых личностных качеств и относился ко всему критично. Только теперь на плечи юноши возлагается большая ответственность и повышается требовательность к нему. В большинстве случаев старшеклассники не готовы к таким переменам. В 11 классе для них остро встает вопрос о дальнейшем обучении, самоопределении, то есть о поступлении в ВУЗ. А для того, чтобы поступить, старшеклассникам необходимо сдать ЕГЭ. В выпускном классе почти для всех учеников это является главной причиной их переживания и тревоги. Этому способствует множество факторов. Такие, как давление и большая требовательность со стороны родителей, негативный настрой учителей (зачастую учителя преувеличивают важность и сложность данных экзаменов и негативно настраивают учеников), а также неуверенность в собственных силах.

В этот возрастной период особенно важным для старшеклассников является поддержка и понимание со стороны родителей и близких. Старшеклассники должны быть уверены в том, что они не одни, что в них верят и поддерживают. Иначе их уровень тревоги может возрасти до очень высокого, неконтролируемого. Именно поэтому на данном возрастном этапе необходимым является проведение различного рода занятий, тренингов, направленных на коррекцию тревожности старшеклассников перед ЕГЭ.

В нашей работе речь пойдет о таком методе коррекции, как арт-терапия. Данный метод направлен на гармонизацию психического состояния путем развития способности самовыражения и самопознания. В повседневной жизни мы все ограничены строгими рамками, действуем по какому-либо заданному плану. И порой нам трудно бывает разобраться в самих себе, понять, что происходит внутри нас, чем вызвано то или иное состояние, например, той же самой тревоги. Но стоит нам попробовать метод арт-терапии, как сразу же все раскладывается по полочкам. Мы даем волю нашему бессознательному, волю нашим чувствам и действиям. Что в свою очередь приводит нас в состояние гармонии и умиротворенности. Теперь уже человек способен взглянуть на свою проблему с другой стороны и понять, что ее решение и преодоление ему по силам.

В связи с тем, что для большинства старшеклассников успешная сдача ЕГЭ является наиболее важной проблемой, при которой их уровень тревожности в разы возрастает, тема коррекции тревожности старшеклассников перед ЕГЭ с помощью метода арт-терапии является актуальной в настоящее время.

Цель исследования: коррекция тревожности старшеклассников перед ЕГЭ с помощью метода арт-терапии для использования полученных результатов в консультативной и коррекционной работе педагога-психолога.

Объект исследования: аффективная сфера старшеклассников.

Предмет исследования: коррекция тревожности старшеклассников перед ЕГЭ с помощью метода арт-терапии.

Гипотеза: специально разработанная коррекционная программа, которая содержит в себе методы арт-терапии, способствует снижению уровня тревожности старшеклассников перед ЕГЭ.

Для выполнения цели необходимо решить следующие задачи:

1. На основе теоретического анализа литературных источников:

- изучить такое понятие, как «тревожность» и дать ему психологическую характеристику;

- проанализировать и выявить особенности арт-терапии как метода коррекции;

- изучить психологические особенности юношеского возраста;

- произвести обзор теоретических исследований по коррекции тревожности старшеклассников перед ЕГЭ;

2. Выбрать методы, подобрать методики, провести эмпирическое исследование;

3. Исходя из первичных результатов диагностики, выявить испытуемых, имеющих высокий уровень тревожности, и провести с ними коррекционную программу, с целью снижения их уровня тревожности;

4. Произвести повторную диагностику уровня тревожности;

5. Проанализировать полученные результаты и сделать выводы;

Для решения поставленных задач в работе были использованы следующие **методы исследования:**

1. Теоретико-методологический анализ литературы по рассматриваемой проблеме;

2. Психодиагностические методы;

3. Анкетирование;

4. Методы арт-терапии, применяемые в рамках коррекционной тренинговой программы;

5. Методы математической обработки данных (t-критерий Стьюдента).

Методики исследования:

1. «Шкала тревожности» Кондаша;

2. Опросник Спилбергера-Ханина для определения ситуативной и личностной тревожности;

3. Анкета «Готовность к ЕГЭ» Чибисова М.Ю.

Организационная база: исследование проводилось на базе МБОУ СОШ №63 г. Пензы. В исследовании приняли участие 10 учеников 11 «А» класса женского пола и 8 учеников 11 «А» класса мужского пола в возрасте 16-17 лет.

Глава 1. Теоретический анализ изучения коррекции тревожности старшеклассников перед ЕГЭ с помощью метода арт-терапии

1.1. Тревожность, как психологическая характеристика

В психологии тревожность понимается, как некое нервно-психическое напряжение, при котором обычная нейтральная ситуация воспринимается человеком, как угрожающая, вызывающая переживания. При этом данное состояние может сопровождаться такими чувствами, как страх, гнев и вина. Как известно, умеренное чувство тревожности и высокая уверенность в себе и своих силах положительно влияет на результаты деятельности человека, помогая ему преодолеть страх и волнение. В такой ситуации человек ощущает себя комфортно, получая со стороны других людей высокие оценки и одобрение. Высокий уровень тревоги и неуверенность, напротив, мешают человеку при выполнении какой-либо деятельности. В данном случае оценка деятельности со стороны окружающих будет низкой, что в свою очередь способствует развитию еще большего уровня тревожности. Это состояние очень тяжело переживается человеком, особенно в детстве. Поэтому психологи настоятельно рекомендуют заниматься коррекцией тревожности, начиная с детского возраста, если она присутствует [20, с. 432].

Анализ современных психологических исследований тревожности приводит к заключению, что они исходят в основном из четырех основных источников: классических теорий эмоций, психоанализа, неопрейдизма и теории научения.

Если говорить о классическом психоанализе, то стоит отметить, что З. Фрейд считал, что состояние тревожности содержит в себе некое чувство неприятного, которое может сопровождаться соматическими реакциями. Он выделил следующие виды тревожности: объективная (реальный страх) – на опасность во внешнем мире, невротическая – на опасность, не определяемую и не известную, и моральная – «тревожность совести». Невротическую

тревожность принято характеризовать как личностное образование или как высокий уровень тревожности. Говоря о моральной тревожности, можно определить ее, как синтез объективной и невротической тревожности.

А. Фрейд также выделяет три основных вида тревожности: объективная тревожность, боязнь суперэго и боязнь собственных инстинктов, страх перед их силой. По ее мнению, тревожность является основным фактором, который порождает защитный процесс, что в свою очередь ведет к появлению невроза.

В классических теориях эмоций тревожность представляет собой одну из форм страха (Джемс – Ланге), а также сочетает в себе различные эмоциональные состояния, а именно: страх, гнев, вину и интерес-возбуждение (К. Изард).

К. Хорни наиболее полно раскрывает понятие тревожности в неофрейдизме. Ею был введен термин «базальная тревожность», что означает переживание смутной озабоченности и глубокой ненадежности. В этом случае ребенок воспринимает окружающий мир, как враждебный по отношению к себе, поскольку чувствует себя в нем беспомощным и изолированным.

В теориях научения говорится о том, что тревожность необходимо понижать, так как она прямым образом негативно влияет на социализацию ребенка. Тревожность способна выработать как положительные качества, так и отрицательные, например, агрессию и чрезмерную зависимость.

Дж. Тейлор был первым, кто дал определение тревожности, которое и на сегодняшний день используется многими специалистами. Тревожность в понимании автора - это переживание нейтральной ситуации как угрожающей и соответствующее этому поведенческое стремление избегания воображаемой угрозы.

Тревожность в отечественной психологии различается, как некое устойчивое свойство и как эмоциональное состояние, черта темперамента и личности. Эти различия соответствуют таким понятиям, как «тревога» и

«тревожность». По-мнению Ю.Л. Ханина, тревога как состояние - это реакция на социально-психологические факторы, вызывающие стресс. Данная реакция сопровождается беспокойством, напряжённостью, озабоченностью, а также активизацией вегетативной нервной системы. А тревожность характеризуется, как склонность индивида к переживанию тревоги. В этом случае у человека имеется большая вероятность возникновения реакции тревоги [36, с. 143].

Стоит отметить тот факт, что понятие «тревога» используется психологами в разных значениях. А именно:

- временное психическое состояние, которое возникло из-за каких-либо стрессовых факторов;
- первичный показатель неблагополучия, когда организм не в силах удовлетворить свои потребности;
- реакция на возникшую тревогу;
- фрустрация социальных потребностей;
- свойство личности, которое дается через описание внешних и внутренних характеристик при помощи родственных понятий [3, с. 256].

Обычно термин «тревога» используется для описания психического состояния, которое является неприятным для человека. Для такого состояния свойственно беспокойство, напряжение и мрачные предчувствия. А если рассматривать физиологическую сторону этого состояния, то здесь происходит активизация автономной нервной системы. Тревога является природосообразным состоянием для индивида, она играет положительную роль не только как индикатор нарушения, но и как мобилизатор резервов психики [28, с. 75].

Но обычно тревогу рассматривают как негативное состояние, поскольку находясь в таком состоянии, человек испытывает стресс. Тревога может изменяться во времени и по уровню интенсивности. Каждый индивид может подвергаться определенному уровню стресса в адекватных ситуациях. Существует множество причин, которые способствуют появлению тревоги,

они могут возникнуть во всех сферах жизнедеятельности человека. Эти причины можно разделить на субъективные и объективные. [12, с. 87-95].

Субъективные причины носят информационный характер, они связаны с неправильным представлением об исходе какого-либо события, вследствие чего индивид завышает значимость данного события. К объективным причинам, которые вызывают тревогу, относят экстремальные условия, предъявляющие к психике человека высокие требования.

Термин «личная тревожность» характеризует относительно устойчивые индивидуальные различия индивидов в ощущении определенного уровня тревоги. Уровень личностной тревожности как раз и определяется тем, насколько часто и интенсивно человек испытывает это состояние. Личностную тревожность принято рассматривать как системное свойство, так как она проявляется на всех уровнях активности человека [24, с. 15].

Под адаптивной тревожностью понимается эффективное приспособление к действительности, для человека это необходимо во всех ситуациях. При слишком высоком или низком уровне тревожности происходит дезорганизованность деятельности и поведения, что называется дезадаптивной реакцией.

У тревоги и тревожности существуют некие выражающие их явления. Этим явлениям свойственны закономерные изменения, а также они входят в состав явлений тревожного ряда. Психолог Ф.Б. Березин ввел это понятие в 1967 г., он определял феномен явлений тревожного ряда как эмоциональные состояния человека, которые меняются в зависимости от нарастания уровня тревожности. В 1988 г. Березин определил и сформулировал основную градацию явлений тревожного ряда, им было выделено 6 уровней:

1. На первом уровне явлений тревожного ряда у индивида происходит ощущение внутренней напряженности. При этом возникает наименьшая интенсивность тревоги и наибольшая адаптационная значимость. Внутренняя напряженность характеризуется ощущением дискомфорта и настороженности. Это ощущение не является чем-то угрожающим, оно лишь

может говорить о том, что возможно наступление более выраженных тревожных явлений.

2. На втором уровне напряженность обычно сменяется гиперстезическими реакциями. Стимулы, которые раньше были для индивида нейтральными, теперь приобретают значимость. При усилении этой значимости могут возникнуть более сильные отрицательные эмоции. На этом уровне у человека появляется выраженная раздражительность.

3. Третий уровень уже характеризуется как сама тревога. У человека она выражается в ощущении неясной опасности и неопределенной угрозы.

4. Четвертый уровень - это возникновение страха. Он появляется при нарастании тревоги. Если раньше индивид испытывал неопределенную опасность, то уже теперь он начинает опредмечивать свои страхи. Но при этом предметы, из-за которых человек испытывает страх, в большинстве случаев не отражают реальную причину тревоги.

5. На пятом уровне зачастую тревога продолжает нарастать, вследствие чего индивид ощущает неотвратимость приближающейся катастрофы. В этом случае все отрицательные переживания будут связаны не с содержанием страха, а именно с нарастанием тревоги.

6. На последнем шестом уровне явлений тревожного ряда возникает тревожно-боязливое ощущение. В этом случае человеку необходима двигательная разрядка. Дезорганизация поведения и деятельности теперь достигает своего максимума.

Таким образом, можно сказать о том, что тревожность - это особое психическое свойство человека, из-за которого он может испытывать страх и ощущать повышенное беспокойство. Также тревожность можно охарактеризовать как индивидуальную психологическую особенность. Эта особенность рассматривается как личностное образование и как свойство темперамента. Наличие этого личностного образования обусловлено слабостью нервных процессов [7, с. 200].

Существует определенная система реакций на поведенческую ситуацию. Под этой системой понимаются психические состояния, а они в свою очередь обычно являются реактивными состояниями. Стоит отметить, что такие психические состояния очень различаются по своей структуре, у каждой личности они индивидуальны. По своему содержанию тревожность бывает ситуационной и эндогенной, приступообразной или непрерывной, но в большинстве случаев она кратковременная. Если же происходит так, что состояние тревоги мешает человеку долгое время в повседневной жизни и в целом мешает функционированию во всех сферах жизни, то ставится диагноз тревожного расстройства [19, с. 56].

В ходе проведения клинических испытаний, на основе полученных данных, стали различать тревогу как временное состояние или реакцию, а также тревога может характеризоваться как психическая особенность личности, в ином случае она проявляется как психическое расстройство. Благодаря полученным результатам можно выделить диагностические критерии психических расстройств, а также обозначить их социальную значимость [9, с. 44].

Стоит рассмотреть основные формы тревоги:

1. Ситуационная тревога связана с предстоящим важным, но при этом стрессовым событием для человека. Например, предстоящие экзамены в школе. Такая форма тревоги продолжается недолго, обычно в этом случае уровень тревоги спадает при начале данного события или после его завершения. Она возникает из-за того, что человек боится исхода этого события, его терзают мысли о том, что все закончится плохо для него. Ощущение ситуационной тревоги обычно характерно для лиц с заниженной самооценкой. Ведь для них важна оценка со стороны. А если исход окажется отрицательным, главным страхом для таких людей будет насмешка окружающих, вероятность показаться неудачником. Если уровень ситуационной тревоги высокий и наблюдается во всех ситуациях, то стоит

говорить о наличии панического расстройства, социофобии и неврозах навязчивых состояний.

2. Фобическая тревога является одним из видов ситуационной тревоги. Если человек подвергается такой тревоге, то ему свойственна стратегия избегания тех ситуаций, из-за которых возникает данное ощущение. Существует множество навязчивых страхов, и они все по-разному влияют на жизнедеятельность человека.

3. Тревога ожидания может содержать в себе ситуационную тревогу, панические приступы и фобическую тревогу. Зачастую бывает сложно отличить тревогу ожидания от ситуационной тревоги. Данная форма тревоги выражается в том, что человек боится попасть в устрашающую ситуацию. Уровень тревоги ожидания может варьироваться от легкого беспокойства до сильнейшей напряженности.

4. Спонтанная тревога обычно никак не связана с какой-либо ситуацией или раздражителем. З. Фрейд называл данную форму тревоги «свободный страх». Обычно именно эта тревога характерна для невроза тревоги. Она может проявляться в беспричинном беспокойстве, ощущении неприятных предчувствий. Такая форма тревожности может быть абсолютно разной по продолжительности, как кратковременной, так и довольно продолжительной, в течение нескольких недель и месяцев.

5. Постстрессовая тревога начинает развиваться обычно после каких-либо непредвиденных и экстремальных ситуаций. Например, после пожара, после нападения с целью ограбления или убийства, изнасилования. При ощущении данной тревоги человек испытывает очень много негативных переживаний. У него проявляется раздражительность, беспокойство, нарушение сна, реагирование на внезапный раздражитель, головные боли. Человек может ощущать себя неполноценно, ему бывает трудно довериться окружающим. Ему не хочется заниматься деятельностью, которая хоть как-то может быть связана с пережитым событием. Если человек продолжает

испытывать все эти симптомы в течение длительного времени, то ставится диагноз посттравматического стрессового расстройства.

6. Тревожная депрессия характеризуется сочетанием тревожности с депрессией. Как известно, более, чем 60% людям, страдающим от тревожного расстройства, свойственно состояние депрессии. При хронической депрессии у людей также может развиваться ощущение тревоги.

В целом можно сказать, что возникновение тревожности обуславливается ощущением угрозы, которая является для человека признаком опасности и неблагополучия [4, с. 146].

Тревожность оказывает немалое влияние на социальную сферу жизнедеятельности человека. В первую очередь она влияет на эффективность в общении, а также на взаимоотношения с окружающими людьми, при этом на фоне наличия тревожности возможны разногласия и конфликты [37].

Если рассматривать это свойство с психологической точки зрения, то здесь отмечается возникновение низкой самооценки, неуверенности в себе, также тревожность оказывает влияние на мотивацию. У человека в разы снижается психологическая активность, эмоциональная устойчивость и стремление к лидерству. Помимо этого тревожность напрямую связана с психофизиологическими состояниями, поскольку у нее есть связь с особенностями нервной системы и развитием психовегетативных заболеваний [32, с. 57].

Можно обозначить основные уровни высокой личностной тревожности, которые являются отрицательными:

- негативно влияет на результаты деятельности человека. Из-за высокой личностной тревожности обычно возникает плохая учебная успеваемость;

- Люди с высоким уровнем тревожности чаще воспринимают окружающий мир как опасный и угрожающий, чем люди с более низким уровнем;

- Также есть риск развития преднервотических состояний, что создаёт у человека ощущение опасности вокруг себя;

- На профессиональную деятельность тревожность также оказывает негативное влияние [29, с. 37].

Даже когда человек переживает за свою жизнь и жизнь своих близких, это состояние уже можно назвать тревожным. Многие люди от этого страдают. Если человек довольно часто переживает такое состояние, то это может привести к неутешительным последствиям. Они могут выражаться в появлении головной боли, депрессии, ослаблении нервной системы. Все это физически очень выматывает. Также тревожность может сопровождаться ощущением «кома в горле», ознобом по всему телу, слабостью в ногах. Из-за того, что человек пытается избавиться от этого чувства его вытеснением и подавлением, у него проявляется упадок моральных и физических сил [6, с. 105].

Если все эти признаки человек обнаруживает у себя, то ему необходимо от этого избавиться парильными методами.

Стоит отметить возможные варианты избавления от тревожности:

- В первую очередь стоит сказать, что ни в коем случае нельзя ничего держать в себе. Лучше всего высказаться близкому человеку о своих проблемах. Если нет такой возможности, то можно обратиться к психологу, с целью того, чтобы разобраться в причинах возникновения этого состояния, а также, чтобы понять, как от него избавиться;

- Не стоит обвинять себя в своих страхах, ведь каждому человеку они присущи. Лучше подружиться с собой и со своим внутренним миром;

- Стоит научиться с оптимизмом относиться к окружающему миру, а также по возможности огородить себя от негативной информации;

- Ну и, конечно же, нужно уделять время самому себе и своему досугу. Например, послушать музыку, что-то почитать или прогуляться на свежем воздухе, тем самым зарядив себя позитивным настроением.

Исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод о том, что состояние тревожности изучается многими авторами довольно давно. У каждого из них есть своя определенная теория, свое видение, касаемо тревожности. Возможно, в чем-то их мнение может расходиться, но все авторы схожи во мнении, что возникновение тревожности связано с такими неприятными для человека чувствами, как неуверенность в себе, отрицательный прошлый опыт в какой-либо ситуации, ощущение беспокойства.

Несомненно, тревожность является отрицательным состоянием для человека, она истощает все внутренние ресурсы, отнимая у него все физические и моральные силы [5, с. 32-41].

1.2. Арт терапия как метод коррекции тревожности

Арт-терапия впервые возникла в 30-е годы прошлого столетия. Изначально она была применена к детям, которые эмигрировали из США в Германию во время Второй Мировой войны, поскольку им была необходима психологическая помощь.

В настоящее время данный метод коррекции используется как самостоятельный или же в роли дополнительной техники.

Адриан Хилл ввел термин «арт терапия», что обозначает «терапия искусством». Впервые он применил этот термин, когда проводил терапевтическую работу с детьми больными туберкулезом. Под этим понятием он подразумевал любую коррекционную работу, в которой присутствуют элементы искусства.

З. Фрейд и К.Г. Юнг были первыми, кто написал об арт-терапии в своих теоретических идеях. В дальнейшем К. Роджерс и А. Маслоу продолжили развивать данную идею в своих гуманистических моделях развития личности [15, с. 64].

Главная цель метода арт-терапии - гармонизация развития личности путем развития способности самовыражения и самопознания. З. Фрейд считал, что самым главным механизмом воздействия на человека в процессе коррекции методом арт-терапии является механизм сублимации. По мнению же К. Юнга, данный метод помогает человеку установить зрелый баланс между бессознательным и сознательным «Я» [33, с. 220].

Необходимо отметить, что одно из важных в методе арт-терапии, это столкновение между собой сознательного и бессознательного, а в дальнейшем их примирение. Все это осуществляется благодаря технике активного воображения.

Представители гуманистического направления считают важной положительной особенностью в арт-терапии то, что здесь человеку даются неограниченные возможности в выражении своего «Я». Имеется возможность в глубоком самопознании, раскрытии различных потайных личностных черт. Когда окружение выражает интерес к результатам творческой деятельности человека, то в этом случае у него повышается самооценка и уверенность в себе, а также это повышает его самоценность и самопринятие.

Когда арт-терапия только начинала развиваться, считалось, что любой продукт творческой деятельности отражает бессознательную сторону человека, его неосознаваемые психические процессы [22, с. 256].

Стоит обозначить основные цели арт-терапии:

1. Облегчение процесса лечения. Бывает такое, что человеку сложно выразить свои чувства и эмоции словами, намного легче отобразить все это в своем творчестве;

2. Избавление от негативных переживаний. Человеку необходима эмоциональная разрядка. Для того, чтобы выплеснуть свою агрессию приемлемым методом, нужно направить ее в правильное русло. Например, создание скульптур и рисунков, так как это является безопасным способом избавления от отрицательных чувств и эмоций;

3. Необходимо затронуть и проработать те мысли и состояния, которые человек привык скрывать, подавляя их в себе. Зачастую, использование невербальных методов выражения помогает раскрыть эти переживания, найти причину их возникновения;

4. Получить материал в виде изображения чего-либо клиентом, с целью дальнейшей интерпретации и помощи клиенту;

5. Важным является наладить доверительный контакт между психологом и клиентом. Его можно достичь путем включения психолога в творческую деятельность клиента;

6. Развитие чувства внутреннего контроля. Когда человек занимается созданием какого-либо творческого продукта (картина, скульптура, лепка), то его мысли упорядочиваются, повышается уровень саморегуляции;

7. Сконцентрироваться на своих чувствах и ощущениях и уметь их различать. Благодаря многообразию цветов и свободе выбора в своих действиях, человеку дается возможность развить свои зрительные и кинестетические ощущения;

8. Ну и конечно же повышение самооценки, что происходит в процессе творческой деятельности [34, с. 96].

Иногда случается так, что в процессе коррекционной работы человек полностью погружается в творческую деятельность. То есть заявленные цели не совпадают с конечным результатом. Это является побочным эффектом арт-терапии. Но при этом бывает и так, что человек раскрывает в себе творческие способности, которые ранее были для него неизвестны. Кто-то в дальнейшем находит в этом для себя упоение, тем самым решая свои проблемы.

Занятие арт-терапией в группе несет в себе множество положительных результатов. Налаживаются отношения и разрешаются конфликты между участниками группы, дается возможность узнать человека с другой стороны и лучше понять его, повышается настроение членов группы.

Изначально методы арт-терапии применялись к людям, страдающим психическими заболеваниями. В настоящее же время область применения данного метода в разы расширилась. Теперь арт-терапию психологи используют в своей работе со многими клиентами. И стоит отметить, что этот метод в силах помочь практически всем людям, имеющим те или иные проблемы.

Арт-терапия применяется в разрешении семейных конфликтов. Когда члены семьи вместе работают над созданием творческого продукта, психологу видны их взаимоотношения намного яснее, чем при обычной консультации.

Этот метод обладает множеством преимуществ. Он дает возможность выплеснуть весь негатив приемлемым способом, интерпретировать вытесненные переживания, объяснить причину возникновения каких-либо проблем и конфликтов, повысить самооценку, осознавать свои эмоции и чувства. На занятиях арт-терапией используются краски, гуашь, карандаши, фломастеры, кисти, клей, глина. Форма проведения может быть как групповой, так и индивидуальной [16, с. 197].

Использовать в коррекционной работе методы арт-терапии должен подготовленный и опытный психолог. Поскольку есть такие упражнения, которые затрагивают очень глубокие переживания и чувства. Если в этот момент не окажется рядом психолога, который сможет помочь человеку пережить свои ощущения и справиться с ними, то человек будет буквально эмоционально раздавлен.

Недостатком арт-терапии выступает то, что человек в процессе творчества может слишком глубоко уйти в себя вместо того, чтобы установить контакт с группой и наладить отношения. Также этот метод может способствовать развитию нарциссизма. Бывает такое, что человек наотрез отказывается принимать участие в занятиях арт-терапией, ничем это не объясняя. Но все же в большинстве случаев этот метод приходится людям по душе.

В данном методе принято различать две формы проведения работы: активную и пассивную.

При пассивной форме работы человек не создает ничего нового, а лишь созидает уже имеющиеся продукты творческой деятельности (картины, скульптуры, музыкальные произведения и т. д.).

При активном же включении в работу человек уже сам создает что-то новое. Причем такие занятия могут быть как структурированными, так и не структурированными.

В случае, когда занятие структурированное, психолог сам задает ход работы, информируя участников группы о теме занятия и о том, что будет происходить во время работы.

Если же занятие неструктурированное, то члены группы сами выбирают, как и тему занятия, так и инструменты, которыми они будут работать.

Метод арт-терапии может использоваться в различных направлениях:

- Побуждение клиентов к самостоятельному созданию каких-либо продуктов творчества;
- Использование уже существующих произведений искусства;
- Сочетание в своей работе, как и своих собственных продуктов творчества, так и уже имеющихся;
- Творчество самого психолога с целью установления доверительного контакта с клиентами.

Психоаналитики выделяют динамически ориентированную арт-терапию. По их мнению, человеку, имеющему внутренние конфликты и переживания, легче изобразить это в виде образов, нежели выразить словами.

Исследовательница М. Наумбург основывала свои идеи на представлениях З. Фрейда. Она говорила о том, что когда человеку приходят какие-либо мысли в голову, они выражаются не вербально, а в виде различных образов и символов. Именно поэтому по рисункам человека

можно определить все его внутренние переживания, так как в изображении отражаются все конфликты, страхи, сновидения и т. п.

К средствам динамически ориентированной арт-терапии относятся рисунок, лепка, мозаика, плетение, шитье, поделки из меха и тканей, выжигание, резьба по дереву, витражи.

Также существует гештальтоориентированная арт-терапия. Ее цели:

- Помощь клиенту в осознании своих внутренних переживаний путем изображения символов и образов;
- Восстановление адекватной «Я-функции»;
- Пробуждение спонтанности, творческих сил, возможность раскрыть себя и свои внутренние потенциалы.

Методами в данном направлении арт-терапии выступают: написание рассказов, пение, образные разговоры, моделирование с бумагой, рисование, ваяние.

Немаловажная роль отводится самому психологу в процессе арт-терапии. Его главная задача - настроить клиента на положительный лад и расположить к себе. Ведь только так человек будет способен полностью раскрыться, выпустить наружу свое бессознательное. Если этого не произойдет, то психологу не удастся понять настоящие причины возникновения и способы решения переживаний клиента. Но не исключено, что на первых порах клиент будет выражать сопротивление, отказываться от предлагаемых занятий. Но и здесь психолог должен помочь клиенту преодолеть это возможное смущение и страх. Арт-терапевт должен сопровождать человека на всех этапах коррекционной работы, в противном случае не будет никакой результативности [21, с. 115].

Одни авторы считают, что арт-терапевт должен в совершенстве владеть всеми предлагаемыми видами работ, для того, чтобы демонстрировать процесс выполнения клиенту. Другие же авторы выражают мнение, что для психолога это вовсе необязательно. Более важной задачей, по их мнению, является создание особой атмосферы, в которой человек будет спонтанно и

неосознанно проявлять свои творческие способности. Так как это будет затрагивать более глубинные проблемы клиента. В этой ситуации психолог и клиент как бы находятся в равных условиях в плане проявления своих творческих способностей. А значит, что человек будет чувствовать себя более свободно.

Когда клиент занимается арт-терапией, то все его личностные характеристики в разы возрастают. Снижается напряженность, агрессия, страх, повышается самооценка и уверенность в своих силах. Также этому способствует одобрительная оценка со стороны арт-терапевта и других участников группы.

Главным принципом арт-терапии является одобрение и принятие всех продуктов творческой деятельности. Независимо от их внешнего вида, формы, цвета. При этом существуют определенные возрастные рамки в использовании арт-терапии в форме рисунка и живописи.

Арт-терапию не следует применять к детям младше 6 лет. Так как их способность к рисованию ещё не до конца сформирована. Поэтому этот способ коррекции не будет являться эффективным. Рисование для маленьких детей ещё находится на уровне игрового экспериментирования. А вот для подростков данный метод коррекции будет служить наиболее благоприятно. Так как в подростковом возрасте уже имеется способность к самовыражению, что является хорошей почвой для интерпретации продуктов творческой деятельности.

В зарубежной психологии методы арт-терапии применяются практически ко всем возрастным категориям. Для детей 6 лет, для подростков и юношей, для взрослых людей и в некоторых случаях для лиц пожилого возраста.

Арт-терапия бывает разная по своему характеру и продуктам деятельности. Принято различать рисуночную терапию, основанную на изобразительном искусстве, хореотерапию, музыкотерапию, библиотерапию.

В настоящее время более полно развита и чаще других применяется рисуночная терапия. Показаниями к применению рисуночной терапии выступают: лабильность, наличие депрессии, снижение эмоционального тонуса, пониженная самооценка, неуверенность в себе, внутриличностные и межличностные конфликты, наличие фобий, разногласия в семейных отношениях [31, с. 68].

Также стоит отметить, что арт-терапию эффективно будет применять к лицам, имеющим трудности в коммуникативной сфере. Помимо этого данный метод применим для людей с низким уровнем мотивации к деятельности. Некоторые люди испытывают стеснительность и неловкость при общении со сверстниками. Занятия арт-терапией помогают объединить группу сверстников, снизить их напряжение при общении. Немаловажным является факт того, что в такой группе сохраняется индивидуальность и особенность каждого члена группы. Так как каждый продукт творчества является неповторимым и оригинальным. Благодаря этому каждым участником осознается собственная ценность, следовательно, повышается уровень самооценки, что в свою очередь способствует благоприятным отношениям в группе и за ее пределами [23, с. 192].

Психологи в своей работе часто прибегают к использованию методов арт-терапии, так как данный метод помогает объединить индивидуальную работу с групповой.

Человека побуждают многие факторы к созданию продукта в процессе арт-терапии, такие как:

- Желание вступить в диалог с другими участниками группы, обсуждая продукты своего творчества;
- Потребность в том, чтобы лучше себя познать и понять, что же происходит внутри, из-за чего возникла какая-либо проблема;
- Стремление выразить свои эмоции, переживания, ощущения [38, с. 106].

В создании творческого продукта человеку помогают такие психологические функции, как фантазия, продуктивное воображение, символизация и активное восприятие.

Методы арт-терапии позволяют достичь многих положительных результатов:

1. Невербальный контакт дает возможность преодолеть коммуникативные барьеры и психологические защиты;
2. Помощь замкнутым и стеснительным людям в преодолении страха коммуникации с окружением;
3. Повышается уровень произвольности и саморегуляции;
4. Направление всех негативных эмоций и чувств в нужную, социально приемлемую форму;
5. Формирование позитивной «Я-концепции», повышение самооценки и уверенности в себе, за счёт того, что каждый продукт творчества ценится и одобряется со стороны окружающими людьми;
6. Помощь человеку в осознании своих переживаний, эмоций и чувств. Умение контролировать их [30, с. 43].

Несомненно, занятия арт-терапией дают множество положительных результатов, а также дают возможность приобрести незаменимый опыт, который в дальнейшем человек будет способен самостоятельно применять на практике в осознании и решении своих проблем.

В случае возникновения тревожности у старшеклассников можно использовать в своей работе арт-терапию, как метод коррекции.

Творчество лиц юношеского возраста несет проективный характер. Арт-терапия позволяет школьникам избавиться от всех негативных мыслей и переживаний, в том числе от тревожности. А также это является отличным способом наладить взаимоотношения в коллективе.

В.А. Аверин считает, что на данном возрастном этапе аффективное воображение направлено на изживание психотравмирующих событий.

Изживание происходит во время проигрывания или же рисования данных переживаний [18, с. 78].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что метод арт-терапии является благоприятным и подходящим для старших школьников, поскольку в процессе рисования ученик способен реализовать себя, познать и выразить весь свой негатив в рисунке, с целью избавления от своих переживаний.

1.3. Психологические особенности юношеского возраста

Каждый возрастной этап содержит в себе различные кризисы и новообразования. Человеку необходимо преодолеть все возникающие кризисы и проблемы определенного возрастного периода для того, чтобы в дальнейшем стать зрелой личностью со всеми необходимыми качествами и чертами.

Как известно, подростковый возраст является наиболее болезненным в своем переживании. И несет в себе множество проблем как для окружающих, так и для самого подростка. Именно поэтому на этом этапе необходима комплексная помощь и поддержка ребенка со стороны родителей, школы и психолога. Некоторые психологи в своей возрастной периодизации определяют подростковый возраст вплоть до 17-18 лет, кто-то считает этот возраст ранним юношеством. Но в любом случае семнадцатилетний школьник ещё имеет общие черты с подростком. В своей работе мы ориентировались на возрастную периодизацию Д.Б. Эльконина, где границы ранней юности определены в возрасте 15-17 лет [1, с. 379].

Находясь в возрасте 16 лет, школьнику ещё сложно освободиться от своей подростковой односторонности в своих оценках и категоричности. Лица юношеского возраста чувствуют свою внутреннюю самостоятельность, их мысли устремлены в будущее, они стараются быть более уравновешены и общительны. Но при этом есть и обратная сторона. Старшеклассникам, окружающая их действительность порой кажется мрачной, негативной. Из-за

этого уровень их мотивации в разы падает, в них начинает проявляться отчаяние и пессимизм. В этом возрасте у школьников имеются свои представления об идеале. Когда реальность не совпадает с идеалом, в их сознании происходит разочарование, сопровождающееся множеством негативных эмоций и чувств. К лицам юношеского возраста необходим особенный подход. Если взрослые будут в словесной форме делать им замечания и указывать на их негативизм, то никаких результатов это не даст. Здесь необходимо активное привлечение и включение лиц юношеского возраста в решение конкретной проблемы, вызывающей негативные переживания [10, с. 39].

В юношеском возрасте школьник начинает осознавать, что он индивидуален, не похож на других, что у него есть свои особенности. По сути это является положительным фактором формирования зрелой личности. Но как побочный эффект этого осознания - чувство одиночества. Старшеклассникам кажется, что из-за своей непохожести им сложно установить контакт с окружающими. А потребность в общении как раз возрастает. Школьник открывает свой внутренний мир, интересуясь также и окружающими. Поэтому важным желанием для лиц юношеского возраста является духовная близость с другими людьми. По мнению И.С. Кона, именно это новообразование является главным в юношеском возрасте [35, с.232].

Находясь в юношеском возрасте, школьники испытывают выраженную потребность в дружбе. Им важно, чтобы рядом были люди, которые смогут выслушать их и поддержать. Порой взрослым может показаться, что разговоры старшеклассников слишком длительны и бессмысленны. Но для самих лиц юношеского возраста это не так. Ведь их переполняют особые чувства и эмоции, которыми они могут поделиться только лишь со своими друзьями. Ведь, по их мнению, взрослые вряд ли их смогут понять. И.С. Кон считает, что важно обращать внимание на то, с кем по возрасту дружит старшеклассник. Если с ровесником, то ему важны равноправные отношения,

если же с ребятами старше себя, то важным является чье-то руководство со стороны. А если лица юношеского возраста выбирают в качестве друга человека младше себя, то здесь уже можно предположить, что у старшеклассника имеются застенчивость и стеснительность [8, с. 160].

Всем молодым людям в этот период приходится нелегко. Ведь перед ними стоит очень ответственный и сложный выбор - выбор профессионального самоопределения. Зачастую в этом возрасте школьник ещё не в силах самостоятельно принять такое важное решение. Бывает так, что ему нравятся несколько деятельностей. Поэтому сделать выбор очень сложно. Также старшеклассники в большинстве случаев и вовсе не осведомлены и содержания и особенностях каких-либо профессий. Здесь очень важна поддержка со стороны родителей. Безусловно, старшеклассник будет стараться проявлять свою самостоятельность и взрослость, не стоит его за это осуждать. Напротив, очень важно поддержать это стремление и направить в нужное русло. Лучше всего в решении этой проблемы выбрать золотую середину. То есть, как бы помочь ребёнку в его выборе, но ни в коем случае не выбирать за него. Не стоит перекладывать всю ответственность на лиц юношеского возраста, поскольку они еще не до конца разобрались в своём внутреннем мире [2, с. 21].

В современном обществе все чаще возникает тенденция развития инфантилизма у современной молодежи. Почему же так происходит? Все зависит от воспитания и отношений в семье. Родители стараются уберечь свое чадо от всех возможных невзгод. Но впоследствии это влечет за собой множество проблем. Лица юношеского возраста вырастают инфантильными, несамостоятельными и беспомощными. Вряд ли родители хотели бы, чтобы их ребёнок обладал такими качествами. Но молодые люди, которые знают, что все блага им обеспечат родители, не переживают за свое будущее. У них не развивается целеустремленность и сила воли. Ведь для развития этих качеств необходимо чувствовать ответственность за себя и за своих близких. Конечно, не стоит утверждать, что среди молодежи все проявляют

инфантильность. Есть и те, кто в свои годы уже созрел как личность, проявляя это в своих поступках и рассуждениях [40, с. 204].

Также на лиц юношеского возраста оказывает немалое влияние и биологические факторы. В их организме происходят гормональные перестройки, что является причиной негативного восприятия мира и межличностных конфликтов. У старшеклассников продолжается процесс полового созревания, поэтому для них огромную роль играет их внешний облик. Они хотят понравиться окружающим. Критично относятся к своей внешности, одежде, прическе. Взрослые не могут понять их в этом, в следствии чего также могут возникнуть конфликты из-за непонимания между взрослыми и лицами юношеского возраста [26, с. 248].

Молодым людям свойственно идеализировать окружающих людей и отношения между ними. Но когда их ожидания не оправдываются, они очень сильно разочаровываются. Школьнику начинает казаться, что никто как он в этом мире не страдал, не любил, никому его не понять. В большинстве случаев родители не могут поступить правильно в сложившейся ситуации. Они уверены, что их взгляды неоспоримы. Что нужно делать так, как они скажут. Но лица юношеского возраста только сильнее будут сопротивляться в такой ситуации. Здесь, как и во многих других ситуациях проявляется извечный спор поколений, конфликт «отцов и детей». Родителю важно мудро повести себя в данном случае. Не обесценивать переживания своего ребенка. Помимо этого, родители не понимают ярко выраженного желания их детей быть «как все». Молодые люди в этом возрасте стремятся одеваться и вести себя как их сверстники. Даже если это им не подходит. Им важно принадлежать к какой-либо группе (в школе, на улице, в секции) [27, с. 55].

Зачастую родители не хотят выслушать своего ребенка и понять, что происходит в его внутреннем мире. Взрослые считают, что их опыт является очень значимым. А если дети отказываются это принимать, то значит они не правы. Если в семье не присутствует взаимопонимание и уважение, то молодые люди находят отдушину в общении со сверстниками и принимают

их ценности, а не ценности своей семьи. В этом случае родители считают, что если их ценности не принимаются ребенком, то их и вовсе у них нет. Именно из-за такого однобокого взгляда на мир и происходят психологические барьеры в отношениях взрослых и лиц юношеского возраста. Просто родители никак не могут принять тот факт, что их дети уже выросли. Во многих ситуациях они могут сами принимать решение и быть ответственными [13, с. 126].

В. А. Сухомлинский писал: «Я горжусь своим педагогическим кредо: моими любимыми воспитанниками являются не послушные и безропотные, готовые со всем соглашаться, а своенравные, волевые, беспокойные, иногда проказники и шалуны, но бунтари против зла и неправды, готовые отдать голову на отсечение, но отстаивать принципы, которые стали неотделимы от их личности. Надо бережно хранить и заботливо лелеять ростки души, готовой к мужественному и бескомпромиссному труду, к борьбе за правду, благородство».

Далее хочется отметить значимость ЕГЭ в жизни старшеклассников, поскольку экзамены оказывают на лиц юношеского возраста немалое психологическое влияние. Считается, что данное нововведение является эффективным в системе образования. Ведь ЕГЭ дает возможность ученикам сдать экзамены только в школе, не сдавая вступительные в институте. При этом выпускники могут подать свои документы сразу в несколько вузов. Но при этом существует мнение, что эта модернизация не способна в полной мере проверить истинные знания школьников. Помимо прочего ЕГЭ является причиной возникновения тревожности и других отрицательных проявлений у лиц юношеского возраста. Ведь для них это является очень важным. Поскольку от успешности сдачи экзаменов зависит их дальнейшая судьба. Данный вопрос волнует не только выпускников, но и их родителей, учителей и психологов. Ведь то, насколько успешно ученик сдаст экзамен, зависит не только от уровня его знаний, но и от его психоэмоционального состояния [39, с. 197-203].

Лица юношеского возраста беспокоятся о том, чтобы получить хорошую оценку за экзамен и в дальнейшем поступить на бюджетное место в вуз. По результатам многих исследований, можно сказать о том, что среди страхов и тревог старшеклассников занимает тревожность, связанная с ситуацией сдачи экзаменов. Такую тревожность называют экзаменационная. Она возникает в том случае, когда ученик взаимодействует с различными компонентами образовательной среды. На уровень этой тревожности влияет ситуационный фактор, то есть экзамен, а также личностные особенности самого школьника. Экзаменационная тревожность включает в себя два основных компонента: беспокойство и эмоциональность. Беспокойство - это и есть само проявление тревоги, возникающей из-за того, что ученик думает о провале экзамена. Эмоциональный компонент включает в себя неприятные ощущения и физиологические реакции, что происходит в результате влияния стрессовой ситуации.

Экзаменационную тревожность также называют ситуационной тревожностью, поскольку она проявляется только в определенной ситуации, в данном случае перед и во время экзамена. Выпускники лишены психологической поддержки во время экзамена, проверяют их работы и принимают решение совершенно незнакомые для них люди. Для выпускников необходимо создание благоприятных условий на предэкзаменационном этапе, с целью снижения их тревожности. Учителя и родители зачастую завышают значимость предстоящих экзаменов, нагнетая обстановку и пугая учеников, что приводит к дезорганизованности выпускников, вследствие чего результаты могут быть намного хуже. Окружение ученика наоборот должно способствовать тому, чтобы выпускник успешно сдал все экзамены. Оказывать ему поддержку, понимание и помогать в возникших трудностях.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что необходимым является проводить адаптацию учеников к сдаче ЕГЭ на протяжении всего обучения в школе. Но особенно стоит уделить внимание учебному году перед сдачей

экзаменов. Все участники образовательного процесса должны способствовать благоприятному психологическому настрою выпускников. Поскольку частыми являются случаи стрессового состояния, нервного срыва и неадекватного поведения перед и вовремя ЕГЭ. Период юношеского возраста - очень важное время в жизни каждого молодого человека. На этом этапе лица юношеского возраста приобретают самостоятельность в некоторых решениях, выбирают свой дальнейший профессиональный путь, сдают ЕГЭ для поступления в ВУЗ. Иными словами говоря - переживают состояния тревоги и стресса. Именно поэтому требуется комплексная коррекция состояния тревоги, поддержка и помощь всем лицам юношеского возраста [25, с. 28-34].

1.4. Обзор теоретических исследований по коррекции тревожности старшеклассников

В данном параграфе хотелось бы рассмотреть другие исследования по нашей теме.

Гудкова К.В. в своей работе по теме «Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у старшеклассников» описывала феномен тревожности, а также разработала и применила коррекционную программу для старшеклассников, с целью снижения уровня тревожности. Ею были использованы такие методики, как опросник Спилбергера-Ханина для определения ситуативной и личностной тревожности, методика измерения уровня тревожности Тейлора в адаптации Т.А. Немчинова и шкала личностной тревожности А.М. Прихожан.

После диагностики первичных результатов, ею была осуществлена коррекционная программа на снижение тревожности, рассчитанная на лиц юношеского возраста от 16 до 25 лет. Продолжительность данного тренинга составила 1,5 месяца (15 занятий), которые проводились 2 раза в неделю

продолжительностью от 1 до 1,5 часов. Количество участников тренинга - 20 человек.

В своих тренингах К.В. Гудкова использовала игровые методы, метод групповой дискуссии, проективные методики рисуночного типа и психогимнастику.

Далее ею была проведена повторная диагностика по методикам, использовавшимся при первичной диагностике.

По методике Спилбергера-Ханина было выявлено, что высокий уровень тревожности учащихся до проведения коррекции составлял 45% (9 человек) после коррекции данный процент понизился до 25% (5 человек).

Средний уровень тревожности старшеклассников изначально составлял 25% (9 человек). После же тренинговых занятий этот процент повысился до 45% (9 человек).

Низкий уровень тревожности учащихся до коррекции составлял 30% (6 человек) после коррекции изменений выявлено не было. Процент учеников так и остался равным 30%.

По следующей методике Тейлора, адаптированной Т.А. Немчиным было обнаружено, что высокий уровень тревожности старшеклассников снизился с 35% (7 человек) до 10% (2 человека).

Средний уровень тревожности с тенденцией к высокому у учащихся остался на прежнем уровне 35% (7 человек).

Низкий уровень тревожности также остался неизменным как до коррекции, так и после (10% (2 человека)).

Средний уровень тревожности с тенденцией к низкому уровню возрос с 20% (4 человека) до 45% (9 человек).

По результатам методики А.М. Прихожан можно сказать о том, что очень высокий уровень тревожности до коррекции зарегистрирован у 10% (2 человека) учащихся, после коррекции он отмечается у 5% учеников (1 человек).

Количество учеников с высоким уровнем тревожности до коррекции составляло 10% (2 человека), после коррекции учащихся с высоким уровнем тревожности выявлено не было.

Нормальный уровень тревожности возрос с 40% (8 человек) до 55% (11 человек).

Повышенный уровень тревожности до и после коррекции остался без изменений и составляет 25% (5 человек).

Низкий уровень тревожности зарегистрирован у 15% учащихся (3 человека) как до, так и после коррекции.

С помощью математического подсчета Т-критерия Вилкоксона были подтверждены различия в результатах до и после коррекции. Это говорит о том, что данная коррекционная программа является эффективной и может использоваться в работе педагога-психолога для снижения уровня тревожности старшеклассников [11, с. 235-243].

Далее хотелось бы отметить исследовательскую работу Д.А. Капитанец на тему «Модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников».

Автор считает, что психологическое моделирование включает:

1. Построение моделей протекания каких-то психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности;
2. Воссоздание деятельности психической в лабораторных условиях для исследования ее структуры. Выполняется путем предоставления испытуемому различных средств, которые могут включаться в структуру деятельности. В качестве таких средств наряду с прочим применяются различные тренажеры, макеты, схемы, карты, видео-материалы.

Д.А. Капитанец выражает мысль о том, что стоит осуществлять целенаправленное воздействие на школьника через психокоррекционный комплекс, представляющий системное образование, состоящее из нескольких взаимосвязанных блоков:

- Диагностический блок. Его цель - диагностика уровня ситуативной тревожности старшеклассников. Необходимо выявить уровень ситуативной тревожности учащихся. Высокий и низкий уровень ситуативной тревожности требует психолого-педагогической коррекции;

- Блок установления продуктивного контакта со старшеклассниками. Его цель - повышение уверенности старшеклассников, побуждение желания взаимодействовать. Чаще всего диагностику и установление продуктивного контакта со школьниками проводят одновременно;

- Коррекционный блок. Его цель - изменение состояния учащихся, переход от отрицательной фазы развития к положительной, изменение уровня ситуативной тревожности старшеклассников;

- Блок проверки эффективности психокоррекционных мероприятий. Его цель - проверить динамику изменения ситуативной тревожности школьников. Психокоррекционные мероприятия должны начинаться и завершаться диагностикой состояния старшеклассника.

Также автор пишет о том, что при составлении программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности школьников необходимо опираться на следующие принципы: принцип единства коррекции и диагностики, принцип приоритетности коррекции казуального типа, деятельностный принцип коррекции, принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей ученика, принцип комплексности методов психологического воздействия, принцип опоры на разные уровни организации психических процессов, принцип программированного обучения, принцип усложнения, учет объема и степени разнообразия материала, учет эмоциональной сложности материала.

Автор данной работы делает вывод о том, что модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников будет включать определенный идеальный вариант, образец структуры коррекции [14, с. 65-69].

Также стоит отметить исследовательскую работу Р.Б. Юсуповой по теме «Моделирование психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ».

По ее мнению, данная коррекционная программа должна быть направлена на решение следующих задач: актуализацию проблем тревоги, помощь в осознании сущности тревоги, предупреждение эмоциональных нарушений посредством поведенческих изменений, развитие коммуникативных навыков и навыков уверенного поведения, формирование навыков снятия мышечных зажимов.

Автор пишет о том, что основными этапами моделирования психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ являются постановка цели, построение модели, проверка модели на достоверность, применение, обновление модели.

Цель данной модели психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ - теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

Р.Б. Юсупова также пишет о том, что модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ включает в себя четыре этапа: поисково-подготовительный, диагностико-аналитический, формирующий, контрольно-обобщающий. Основными методами коррекции в данной программе будут выступать: тренинг, беседа, лекция и игра.

По завершению данной коррекционной программы будут разработаны рекомендации для учащихся, родителей и педагогов.

В конце своей исследовательской работы автор делает вывод о том, что проведенное моделирование позволит разработать программу психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ [41, с. 351-356].

Далее нами была рассмотрена исследовательская работа А.В. Коровниковой по теме «Диагностика и коррекция тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ».

Ею было проведено исследование, в котором она использовала анкетирование учеников 11 и 9 классов.

Нами были рассмотрены результаты исследования, состоящие из выборки одиннадцатиклассников.

Анкетирование проводилось на базе МОУ СОШ №58 г. Магнитогорска. Для получения результатов была использована шкала Спилбергера-Ханина с целью выявления уровня тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ. В исследовании приняло участие 29 девочек и 21 мальчик 11 класса. В ходе исследования были получены следующие результаты:

- Высокий уровень тревожности - 41% учащихся;
- Средний уровень тревожности - 26% учащихся;
- Низкий уровень тревожности - 33% учащихся.

Опрос, проведенный среди трех классных руководителей старшеклассников, на тему «Ваше мнение о состоянии тревожности у учащихся в период подготовки к ЕГЭ», показал следующие результаты:

- Тревожное состояние - 55% выпускников;
- Спокойное состояние - 45% выпускников.

Автор данной работы подметила тот факт, что учителя, которые в своем поведении проявляют тревогу, склонны указывать на тревожное состояние их учеников.

После проведенного исследования А.В. Коровникова сделала следующие выводы:

- У старшеклассников во время подготовки к сдаче ЕГЭ можно наблюдать длительный психологический дискомфорт;

- В целях коррекции и профилактики тревожности учеников в образовательном учреждении необходимо создавать и проводить программу психологического сопровождения старшеклассников.

Автор считает, что в школе необходимо проводить консультативные работы с выпускниками и их родителями. Цель которых будет заключаться в более полном ознакомлении со спецификой экзаменов, в получении психолого-педагогических рекомендаций. Также на таких консультативных беседах ученики и родители смогут узнать, как правильно рассчитать свое время при подготовке к ЕГЭ, как успешно сдать все экзамены и в случае проявления стресса на экзамене суметь самостоятельно с ним справиться.

Также А.В. Коровникова пишет о том, что наиболее эффективным методом при психологической подготовке выпускников к сдаче ЕГЭ является тренинг. Во время тренинговых занятий психолог обучает выпускников технологиям, помогающим вырабатывать позитивные установки. В данном случае могут быть использованы следующие формы работы: групповая дискуссия, проигрывание возможных ситуаций возникающих на экзамене, групповая и индивидуальная рефлексия, информационная работа, релаксация, «мозговой штурм», обучение способам саморегуляции и самоподдержки при помощи специальных упражнений.

По завершению своей исследовательской работы автор делает вывод о том, что необходимо психологически подготовить старшеклассников к сдаче ЕГЭ и тем самым сохранить их здоровье. Нужно учить их адекватно относиться к себе и своей деятельности, повышать степень уверенности в себе, своих силах, познакомить с теоретическими психолого-педагогическими аспектами эффективной организации периода подготовки и сдаче ЕГЭ, научить методикам релаксации и снятия эмоционального напряжения, раскрыть личностные перспективы, через повышение мотивации достижения [17, с. 656-660].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что в настоящее время тема коррекции тревожности старшеклассников перед ЕГЭ является

актуальной. Нами были рассмотрены исследовательские работы по данной теме, которые преимущественно содержали в себе теоретическую значимость, нежели практическую. Именно поэтому наша тема «Коррекция тревожности старшеклассников перед ЕГЭ с помощью метода арт-терапии» помимо актуальности, содержит в себе новизну.

Выводы по главе 1

Тревожность, как психическое свойство человека, рассматривалась многими зарубежными и отечественными авторами. Данное состояние продолжает изучаться и по сей день. Тревожность определяется как нервно-психическое состояние человека, сопровождающееся неприятными чувствами и ощущениями.

Люди, испытывающие тревогу, воспринимают нейтральную ситуацию как угрожающую. Высокий уровень тревожности негативно сказывается на результатах деятельности.

Все чаще отмечается факт наличия тревожности у старшеклассников. Лицам юношеского возраста свойственно испытывать состояние стресса и тревоги, поскольку в этот возрастной период в их жизни свершается множество ответственных и непростых событий. Одним из таких является ЕГЭ, а в дальнейшем поступление в вуз.

Юношеский возраст сам по себе является непростым, а предстоящие экзамены еще больше усугубляют состояние старшеклассников. Их одолевает экзаменационная тревожность. Необходимо способствовать тому, что снизить уровень тревожности лиц юношеского возраста, ведь она может негативно сказаться на результатах экзаменов и привести к необратимым последствиям.

Наиболее эффективным способом коррекции тревожности старшеклассников является тренинг. В процессе тренинга старшеклассникам предоставляется возможность взаимодействовать друг с другом, разрешить

свои личностные проблемы и конфликты, а также дается возможность понять, что они не одиноки в своих переживаниях, другие испытывают те же чувства.

В своей работе мы выбрали такой метод коррекции, как арт-терапия. Мы считаем, что данный метод будет интересен для учеников. Ведь одно из важных в методе арт-терапии, это столкновение между собой сознательного и бессознательного, а в дальнейшем их примирение. Старшекласснику даются неограниченные возможности в выражении своего «Я». Имеется возможность в глубоком самопознании, раскрытии различных потайных личностных черт. Когда окружение выражает интерес к результатам творческой деятельности ученика, то в этом случае у него повышается самооценка и уверенность в себе, а также это повышает его самооценку и самопринятие.

Тема коррекции тревожности старшеклассников перед ЕГЭ является в настоящее время актуальной. В связи с этим нами были рассмотрены исследовательские работы других авторов. Данные работы преимущественно содержали в себе теоретическую значимость, нежели практическую. Именно поэтому наша тема «Коррекция тревожности старшеклассников перед ЕГЭ с помощью метода арт-терапии» помимо актуальности, содержит в себе новизну.

Глава 2. Эмпирическое исследование коррекции тревожности старшеклассников перед ЕГЭ с помощью метода арт-терапии

2.1. Описание процедуры и методов исследования

Для проверки выдвинутой гипотезы было проведено исследование на базе МБОУ СОШ №63 г. Пензы в период с ноября 2018 г. по февраль 2019 г. В исследовании приняли участие 10 учеников 11 «А» класса женского пола и 8 учеников 11 «А» класса мужского пола в возрасте 16-17 лет. Исследование проводилось с полного согласия испытуемых.

На первом этапе исследования изучались школьный, самооценочный и межличностный уровни тревожности старшеклассников с помощью методики «Шкала тревожности» Кондаша.

Цель методики: диагностика уровня тревожности по школьной, самооценочной и межличностной шкале.

Для выявления уровня тревожности по различным шкалам испытуемым было предложено представить себе ситуации, которые в той или иной степени могут вызвать у них опасение, беспокойство, тревогу, страх и обозначить каждую из них определенной цифрой, в зависимости от того, насколько сильно данная ситуация вызывает какую-либо отрицательную эмоцию (где 0 – это в случае, когда ситуация совершенно не кажется неприятной, а 4 – когда ситуация является крайне неприятной, вызывает очень сильное беспокойство).

Методика разработана по принципу «Шкалы социально-ситуативной тревоги» Кондаша (1973). Особенность шкал такого типа состоит в том, что в них человек оценивает не наличие или отсутствие у себя каких-либо переживаний, симптомов тревожности, а ситуацию с точки зрения того, насколько она может вызвать тревогу. Преимущество шкал такого типа заключается, во-первых, в том, что они позволяют выявить области действительности, объекты, являющиеся для школьника

основными источниками тревоги, и, во-вторых, в меньшей степени, чем другие типы опросников, оказываются зависимыми от особенностей развития у учащихся интроспекции.

На втором этапе исследования выявлялись реактивный и личностный уровни тревожности с помощью опросника Спилбергера-Ханина для определения ситуативной и личностной тревожности.

Цель методики: определение уровня реактивной и личностной тревожности.

Данная методика является информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность, как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека). Разработана Спилбергером Ч.Д. и адаптирована Ханиным Ю.Л.

На следующем этапе диагностики было проведено анкетирование учащихся с целью выявления их уровня знакомства с процедурой, уровня тревоги, вызванной предстоящими экзаменами, а также был выявлен уровень владения навыками самоконтроля.

Для того, чтобы определить уровень готовности учеников выпускного класса к ЕГЭ по нескольким параметрам, испытуемым было предложено заполнить анкету, где они должны были оценить свое согласие или несогласие с некоторыми утверждениями по 10-балльной шкале.

Цель методики: определение уровня готовности старшеклассников к ЕГЭ.

Данная анкета позволила нам определить уровень готовности учащихся к ЕГЭ по нескольким параметрам.

Данная анкета имеет ориентировочный характер и позволяет оценить готовность к ЕГЭ глазами самих выпускников. Она затрагивает такие составляющие, как способность к самоорганизации (познавательный компонент), уровень тревоги (личностный компонент) и знакомство с процедурой экзамена (процессуальный компонент). Анкета

может проводиться для скрининговой диагностики в выпускных классах, а также для оценки результативности деятельности психолога (в этом случае она проводится до и после занятий). Опыт работы с анкетой показывает, что во втором случае показателем эффективности не обязательно будет являться рост показателей. Напротив, зачастую в результате занятий дети осознают дефицит знаний по той или иной проблеме, что и найдет отражение в снижении показателей.

Затем, после первичной диагностики, была проведена коррекционная работа с учениками, чей уровень тревожности оказался высоким. В основе данной работы были методы арт-терапии. В период с января 2019 г. по февраль 2019 г. было проведено 8 тренинговых занятий, каждое из которых длилось 1 час.

Далее было осуществлено повторное тестирование учащихся, принимавших участие в наших тренинговых занятиях, а также были сравнены результаты до проведения коррекционной работы и после.

Математическая обработка была выполнена с помощью t-критерия Стьюдента.

Данный математический метод позволяет сравнивать средние значения двух выборок и на основе результатов теста делать заключение о том, различаются ли они друг от друга статистически или нет.

2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования

Результаты, полученные по итогам методики «Шкала тревожности» Кондаша, представлены в табл. 1.

Таблица 1

Результаты испытуемых по методике «Шкала тревожности»
Кондаша

Уровень тревожности	Общий уровень тревожности	Школьная тревожность	Самооценочная тревожность	Межличностная тревожность
«Чрезмерное спокойствие»	50%	5%	61%	22%
Нормальный	50%	83%	39%	55%
Несколько повышенный	0%	6%	0%	16%
Высокий	0%	6%	0%	7%

По результатам данной методики было выявлено, что у 50% класса общий уровень тревожности достигает нормального, а другой половине класса характерен такой уровень, как «чрезмерное спокойствие». Стоит отметить, что подобная нечувствительность к неблагополучию носит, как правило, компенсаторный, защитный характер и препятствует полноценному формированию личности. Школьник как бы не допускает неприятный опыт в сознание. Эмоциональное неблагополучие в этом случае сохраняется ценой неадекватного отношения к действительности, отрицательно сказываясь и на продуктивности деятельности.

Уровень «чрезмерного спокойствия» школьной тревожности свойственен для 5% испытуемых, нормальный уровень – для 83%. По 6% учащихся пришлось на несколько повышенный и высокий уровни тревожности. Хотя процент по этим уровням в разы меньше, чем по нормальному уровню тревожности, но, тем не менее, не стоит упускать это из внимания, так как именно с учениками, имеющими повышенный или высокий уровень тревожности и будет в дальнейшем проводиться наша коррекционная работа.

По самооценочному виду тревожности большинство старшеклассников (61%) имеют уровень «чрезмерного спокойствия». 39% ученикам присущ нормальный уровень самооценочной тревожности.

«Чрезмерное спокойствие» по межличностной тревожности характерно для 22% испытуемых. 55% учащихся свойственен нормальный уровень межличностной тревожности, 16% ученикам – несколько повышенный и для 7% характерен высокий уровень.

Результаты, полученные по итогам опросника Спилбергера-Ханина для определения ситуативной и личностной тревожности, представлены в табл. 2.

Таблица 2

Результаты испытуемых по опроснику Спилбергера-Ханина для определения ситуативной и личностной тревожности

Уровень тревожности	Реактивная тревожность	Личностная тревожность
Низкий	88%	16%
Умеренный	12%	33%
Высокий	0%	51%

По результатам проведенного опросника было обнаружено, что низкий уровень реактивной тревожности характерен для большей части класса (88%). Это может быть связано с тем, что во время тестирования, состояние испытуемых было спокойным, их ничего не волновало. Если бы после проведения тестов их ожидала контрольная работа, то можно предположить, что процент учеников с низким уровнем реактивной тревожности был несколько ниже. Стоит отметить, что слишком низкий уровень ситуативной тревожности может плохо сказаться на результатах деятельности. Реактивная тревожность не является изначально негативной чертой. Определенный уровень тревожности – необходимое условие для успешной деятельности. При этом существует индивидуальный уровень «полезной тревоги». Умеренный уровень реактивной тревожности присущ 12% испытуемых.

Наибольший показатель личностной тревожности пришелся на высокий уровень (51%). Высокие показатели по данному виду тревожности свидетельствуют о том, что 51% учащихся предрасположены к тревоге, это предполагает наличие у них тенденций

воспринимать довольно широкий спектр ситуаций как угрожающих. Как предрасположенность, личностная тревожность актуализируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные, связанные с угрозой его престижу, самооценке, его самоуважению. Умеренный уровень тревожности характерен для 33% испытуемых, низкий – для 16%.

Результаты, полученные по итогам проведенной анкеты «Готовность к ЕГЭ» Чибисовой М.Ю., представлены в табл. 3.

Таблица 3

Результаты анкеты «Готовность к ЕГЭ» Чибисовой М.Ю.

Уровень готовности	Параметры готовности		
	Знакомство с процедурой	Уровень тревоги	Самоконтроль и самоорганизация
Низкий	5%	66%	16%
Высокий	95%	34%	84%

Из результатов, приведенных в табл. 3, можно сказать о том, что большая часть класса (95%) в целом хорошо представляют себе, как проходит вся процедура проведения экзамена, 5% учащихся имеют низкий уровень по параметру «знакомство с процедурой», то есть их осведомленность о проведении экзамена несколько ниже, чем у предыдущего процента учеников.

По такому параметру готовности, как «тревога», 66% испытуемых имеют низкий уровень. Это говорит о том, что этот процент учащихся могут контролировать уровень своей тревоги перед экзаменами и знают, как с ней справиться в нужный момент. У 34% старшеклассников уровень тревоги оказался высоким. Им приходится намного сложнее контролировать данное чувство. Слишком высокий уровень тревоги перед и во время экзаменов может сильно навредить, как психическому состоянию ученика, так и его результатам.

Для 16% испытуемых характерен низкий уровень самоконтроля и самоорганизации. Это свидетельствует о том, что данному проценту

учащихся бывает сложно правильно распределить свое время, а также выбрать для себя наиболее удобный способ выполнения заданий. 84% старшеклассникам присущ высокий уровень самоконтроля и самоорганизации.

После первичной диагностики, нами было выявлено количество учащихся, имеющих высокий уровень тревоги по какому-либо из показателей методики (одной, двух или всех трех). Из 18 человек оказалось 10 учащихся с высоким уровнем тревоги. При этом стоит отметить, что из этих 10 учеников оказалось 9 девочек и всего лишь 1 мальчик. Это может быть связано с тем, что для девочек характерны такие личностные особенности, как ответственность, исполнительность, более высокая критичность. Именно эти характеристики и способствуют более высокому развитию уровня тревожности. С учениками была проведена коррекционная работа в виде серии тренинговых занятий.

2.3. Коррекционная программа по снижению уровня тревожности старшеклассников перед ЕГЭ с помощью метода арт-терапии

Цель социально-психологического тренинга: снижение уровня тревожности старшеклассников перед ЕГЭ.

Задачи тренинга:

1. Создание доверительной обстановки в группе.
2. Отработка умения выражать свои эмоции и чувства, а также обсуждение их в группе.
3. Развитие образного мышления.
4. Активизация процесса самопознания.
5. Развитие навыка работы в команде.
6. Снижение уровня тревожности.
7. Закрепление полученных навыков.

Продолжительность тренинга: программа рассчитана на 8 занятий;
1 раз в неделю по 1 ч.

Целевая группа: дети юношеского возраста.

Количество участников: 10 человек.

Программа тренинга включает в себя следующие приемы:

- методы арт-терапии;
- работа с метафорическими картами;
- групповая дискуссия;
- игры (психогимнастические, целевые);
- приёмы саморегуляции.

Формы работы: групповая работа, работа в парах, работа в микро-группах.

Ожидаемым результатом социально-психологического тренинга является: снижение уровня тревожности старшеклассников.

Социально-психологический тренинг по снижению уровня тревожности старшеклассников перед ЕГЭ

Занятие №1.

Цель: постановка целей и осмысление группой предстоящей работы.

Этап	Время	Описание	Задача	Материал/Примечание
Приветствие	10 мин	Приветствие участников группы Принятие правил	Установление правил внутри группы	Бумага, карандаш По кругу участники называют своё имя и черту характера на первую букву своего имени
Основная часть	35 мин	Упражнение «Каракули»	Снижение уровня стрессового состояния, эмоционального напряжения	Листы А4, цветные фломастеры и карандаши
Завершающее упражнение	5 мин	Упражнение «Аплодисменты по кругу»	Снятие эмоционального напряжения	Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя на одного из участников и постепенно подходя

Этап	Время	Описание	Задача	Материал/Примечание
				к нему. Далее уже этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем с ведущим. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.
Заключение	10 мин	Высказывание участников о своих эмоциях и чувствах	Рефлексия	Все участники группы по кругу высказываются о своих эмоциях, чувствах, впечатлениях от проведённого тренинга. Говорят о том, что им понравилось и не понравилось, а также о том, что нового они для себя узнали.

Занятие №2.

Цель: изменение отрицательных эмоций учащихся на положительные.

Этап	Время	Описание	Задача	Материал/Примечание
Приветствие	5 мин	Приветствие участников группы	Обмен положительными эмоциями и впечатлениями	Участники группы по кругу рассказывают о том, что интересного произошло за прошедшую неделю и каких успехов они добились
Разминка	5 минут	Упражнение «Приветствие на сегодняшний день»	Обмен приятными пожеланиями на день	Мячик
Основная часть	40 мин	Упражнение «Избавься от негатива»	Снижение тревожного состояния Изменение отрицательных эмоций на положительные	Листы А4, цветные фломастеры и карандаши
Заключение	10 мин	Высказывание участников о своих эмоциях и	Рефлексия	Участники тренинга по очереди высказываются и делятся со всеми своими

Этап	Время	Описание	Задача	Материал/Примечание
		чувствах		эмоциями и впечатлениями. Говорят о том, что нового они открыли в себе.

Занятие №3.

Цель: развить навык невербального общения, снизить уровень тревожности.

Этап	Время	Описание	Задача	Материал/Примечание
Приветствие	5 мин	Приветствие участников группы	Обмен эмоциями и чувствами	Участники тренинга по кругу говорят о том, какое у них сегодня настроение и с каким временем года они его ассоциируют
Разминка	5 мин	Упражнение «Приветствие без слов»	Обмен положительными эмоциями Развитие навыка невербального общения	Каждый из участников здоровается с группой, продемонстрировав какое-то невербальное приветствие
Основная часть	40 мин	Упражнение «Продолжи рисунок другого участника»	Снижение уровня тревожности	Листы А4, цветные фломастеры и карандаши
Заключение	10 мин	Высказывание участников о своих эмоциях и чувствах	Рефлексия	Участники группы высказываются о том, какие эмоции они испытали, когда их рисунок вернулся к ним обратно. А также о том, что им понравилось и не понравилось в данном упражнении.

Занятие №4.

Цель: развить образное мышление и воображение участников группы, снизить их уровень тревоги.

Этап	Время	Описание	Задача	Материал/Примечание
Приветствие	5 мин	Приветствие участников группы	Обмен эмоциями и впечатлениями	Участники тренинга делятся тем, как они провели прошедшие выходные и что полезного им удалось сделать
Разминка	10 мин	Упражнение «Передай предмет»	Повышение концентрации внимания Выработка	Маркер

Этап	Время	Описание	Задача	Материал/Примечание
			положительных эмоций	
Основная часть	35 мин	Упражнение «Ассоциации»	Развитие образного мышления и воображения Снижение уровня тревожности	Листы А4, ручки, метафорические карты «О природе и погоде»
Заключение	10 мин	Высказывание участников о своих эмоциях и чувствах	Рефлексия	Участники по желанию делятся тем, какое конечное слово в ходе упражнения у них получилось и с чем они могут это связать. А также все участники высказываются о том, что нового они сегодня узнали о себе и возможно о других участниках группы.

Занятие №5.

Цель: повысить концентрацию внимания, а также снизить уровень тревожности старшеклассников.

Этап	Время	Описание	Задача	Материал/Примечание
Приветствие	5 мин	Приветствие участников группы	Обмен эмоциями и чувствами	Участники тренинга делятся со всеми тем, что интересного у них произошло за начатый день и чего они от него ожидают.
Разминка	10 мин	Упражнение «Четыре стихии»	Повышение концентрации внимания	Мячик
Основная часть	35 мин	Упражнение «Мои ресурсы»	Снижение уровня тревожности	Листы А4, цветные фломастеры и карандаши, метафорические карты «Окна и двери»
Заключение	10 мин	Высказывание участников о своих эмоциях и чувствах	Рефлексия	Участники группы говорят о том, какие эмоции и чувства они испытали сегодня во время тренинга. Что им больше всего понравилось или же не понравилось.

Занятие №6.

Цель:повысить концентрацию внимания старшеклассников, развить их зрительную память и снизить уровень тревожности.

Этап	Время	Описание	Задача	Материал/Примечание
Приветствие	5 мин	Приветствие участников группы	Обмен эмоциями и чувствами	Участники группы говорят о том, с каким эмоциональным настроением они сегодня пришли и хотелось бы им изменить свое эмоциональное состояние.
Разминка	15 мин	Упражнение «Запомнить все»	Повышение концентрации внимания Развитие зрительной памяти	Участники делятся по парам. Затем по очереди им необходимо запомнить, глядя друг на друга в течении 2 минут, все элементы одежды, цвета, которые присутствуют в их партнере и т. д. Далее участники отворачиваются друг от друга. Ведущий задает первому человеку вопросы, связанные с внешним видом его партнера, на которые участнику необходимо как можно быстрее ответить. Затем пара меняется ролями.
Основная часть	30 мин	Упражнение «Проблема и ее решение»	Снижение уровня тревожности	Листы А4, цветные фломастеры и карандаши, метафорические карты «Цвета и чувства»
Заключение	10 мин	Высказывание участников о своих эмоциях и чувствах	Рефлексия	Участники тренинга делятся тем, что нового во время упражнения они для себя узнали. С какими эмоциями и чувствами они уходят.

Занятие №7.

Цель: снизить уровень тревожности, развить образное мышление и воображение, развить зрительную память, а также повысить навык работы в команде.

Этап	Время	Описание	Задача	Материал/Примечание
Приветствие	5 мин	Приветствие участников группы	Обмен эмоциями и впечатлениями	Участники группы высказываются о том, произошли ли с ними за это время какие-либо изменения, и если да, то какие
Основная часть	40 мин	Упражнение «Слова и образы»	Снижение уровня тревожности Развитие образного мышления и воображения	Листы А4, цветные фломастеры и карандаши, метафорические карты «Цвета и чувства»
Завершающее упражнение	5 мин	Упражнение «Слово на С»	Развитие зрительной памяти Развитие навыка работы в команде	Участники группы делятся на 2 команды. В течение 30 секунд каждой команде необходимо найти и запомнить, как можно больше предметов в комнате на букву «С». По истечении 30 секунд каждая команда по очереди озвучивает свои предметы. Побеждает та команда, которая запомнила больше предметов.
Заключение	10 мин	Высказывание участников о своих эмоциях и чувствах	Рефлексия	Участники тренинга говорят о том, что полезного и интересного они извлекли для себя сегодня. А также говорят о том, какие чувства и эмоции у них вызвали проведенные упражнения.

Занятие №8.

Цель: выработать навык саморегуляции, развить навык командной работы, а также снизить уровень тревожности участников группы.

Этап	Время	Описание	Задача	Материал/Примечание
Приветствие	5 мин	Приветствие участников группы	Обмен эмоциями и чувствами	Участники группы высказываются о том, с каким настроением, с какими эмоциями и чувствами они сегодня пришли на тренинг. А также они рассуждают и вспоминают, какое эмоциональное состояние у них было на первом тренинге. Отличается ли оно от сегодняшнего состояния, и если да, то чем.
Разминка	10 мин	Упражнение «Салфетка»	Саморегуляция	Упаковка салфеток
Основная часть	35 мин	Упражнение «Карусель»	Снижение уровня тревожности Развитие навыка командной работы	Ватман А1, цветные фломастеры и карандаши, метафорические карты «Цвета и чувства»
Заключение	10 мин	Высказывание участников о своих эмоциях и чувствах	Рефлексия	Участники тренинга высказываются о проведенном упражнении. Какие эмоции во время его выполнения у них возникли. А также ведется обсуждение обо всех проведенных тренинговых занятиях. Участники вспоминают и рассуждают, какие упражнения им больше всего запомнились и почему. Что было сложно, а что далось им легко. Также Участники группы могут отметить какие-либо заметные изменения в себе или в своих одноклассниках. В конце занятия все обмениваются приятными пожеланиями.

После проведенной нами коррекционной работы, была осуществлена повторная диагностика участников тренинга. Результаты диагностики представлены в следующем параграфе.

2.4. Анализ результатов повторной диагностики

Таблица 4

Результаты испытуемых по методике «Шкала тревожности» Кондаша до и после коррекционного воздействия

Уровень тревожности	Общий уровень тревожности		Школьная тревожность		Самооценочная тревожность		Межличностная тревожность	
	До	После	До	После	До	После	До	После
«Чрезмерное спокойствие»	40%	30%	0%		40%	40%	0%	10%
Нормальный	60%	70%	80%	90%	60%	50%	60%	80%
Несколько повышенный	0%		10%	10%	0%	10%	30%	10%
Высокий	0%		10%	0%	0%		10%	0%
Ср. знач.	42,5	34,125	11,4	8,25	13,2	11,75	17,9	14,125

Исходя из результатов табл.4 видно, что по некоторым показателям уровень тревожности испытуемых снизился.

До тренинговых занятий для 40% испытуемых было характерно «чрезмерное спокойствие» по общему уровню тревожности, после занятий этот процент понизился до 30%. Но при этом данный результат будет являться положительным, так как «чрезмерное спокойствие» может негативно сказываться на результатах деятельности. Также при первичной диагностике было обнаружено, что у 60% учеников общий уровень тревожности достигает нормального. После проведения тренингов данный процент учеников оказался равным 70%. С помощью математической обработки данных не было выявлено различий ($t_{эмпирическое} = 0,9$).

До проведенных тренингов у 10% учащихся был выявлен высокий уровень школьной тревожности. При повторной диагностике данный показатель оказался равным 0%. Можно сказать о том, что имеется тенденция к снижению уровня тревожности. В случае проведения

дальнейшей коррекционной работы с данной выборкой результаты будут более заметны. Но при математической обработке данных не было выявлено различий ($t_{\text{эмпирическое}} = 2,1$).

До коррекционных занятий у 60% старшеклассников уровень самооценочной тревожности оказался нормальным. После проведения коррекции этот процент снизился до 50%. С помощью математической обработки данных не было выявлено различий ($t_{\text{эмпирическое}} = 2,1$).

Также стоит отметить, что при первичной диагностике 30% старшеклассникам был характерен несколько повышенный уровень межличностной тревожности. После же проведения нами коррекционной работы, данный процент снизился до 10%. Высокий уровень межличностной тревожности был обнаружен у 10% испытуемых при проведении диагностики до тренинговых занятий. При повторной диагностике этот показатель снизился до 0%. Математическая обработка данных подтвердила выявленные различия на однопроцентном уровне значимости ($t_{\text{эмпирическое}} = 7,8$).

Таблица 5

Результаты испытуемых по опроснику Спилбергера-Ханина для определения ситуативной и личностной тревожности до и после коррекционного воздействия

Уровень тревожности	Реактивная тревожность		Личностная тревожность	
	До	После	До	После
Низкий	80%	90%	0%	50%
Умеренный	20%	10%	10%	40%
Высокий	0%	0%	90%	10%
Ср. знач.	27	26,6	49,3	27,7

Из результатов, представленных в таблице 5, можно сказать о том, что уровень личностной тревожности учащихся в разы снизился.

Низкий уровень реактивной тревожности был обнаружен у 80% учащихся до тренинговых занятий. После проведения тренингов данный

процент увеличился до 90%. Математическая обработка данных не подтвердила выявленные различия ($t_{\text{эмпирическое}} = 0,5$).

Умеренный уровень личностной тревожности был присущ до коррекционной работы 10% испытуемым, после – 40%. 90% старшеклассникам был свойственен до проведения тренингов высокий уровень личностной тревожности. После же проведения коррекционной работы данный процент учеников понизился до 10%. Математическая обработка данных подтвердила выявленные различия на однопроцентном уровне значимости ($t_{\text{эмпирическое}} = 9,1$).

Таблица 6

Результаты анкеты «Готовность к ЕГЭ» Чибисовой М.Ю. до и после коррекционного воздействия

Уровень	Параметры готовности					
	Знакомство с процедурой		Уровень тревоги		Самоконтроль и самоорганизация	
	До	После	До	После	До	После
Низкий	10%	0%	40%	90%	30%	10%
Высокий	90%	100%	60%	10%	70%	90%
Ср. знач.	8,5	8,5	6,5	4,3	7,4	8,8

Из результатов, представленных в табл. 6 можно сказать, что по всем параметрам готовности старшеклассников к ЕГЭ их результаты несколько улучшились.

По такому параметру, как «знакомство с процедурой» 10% учеников имели низкий уровень готовности, после проведения тренинговых занятий этот процент понизился до 0%. Стоит отметить, что есть тенденция к повышению результатов по данному показателю. Но при этом с помощью математической обработки данных не было выявлено различий ($t_{\text{эмпирическое}} = 1,4$).

При первичной диагностике 60% учащихся был характерен высокий уровень тревоги, вызванный предстоящими экзаменами. После коррекционной работы данный процент уменьшился до 10%.

Математическая обработка данных подтвердила выявленные различия на пятипроцентном уровне значимости ($t_{\text{эмпирическое}} = 2,7$).

70% старшеклассникам изначально был присущ высокий уровень готовности по параметру «самоконтроль и самоорганизация». При повторной диагностике этот процент возрос до 90%. Как мы видим, имеется тенденция к повышению результатов по этому параметру. При дальнейшей коррекции результаты учащихся могут повыситься. Математическая обработка данных не подтвердила выявленные различия ($t_{\text{эмпирическое}} = 2,2$).

Выводы

Наше исследование проводилось на базе МБОУ СОШ №63 г. Пензы в период с ноября 2018 г. по февраль 2019 г. В исследовании приняли участие 10 учеников 11 «А» класса женского пола и 8 учеников 11 «А» класса мужского пола в возрасте 16-17 лет. В работе были использованы такие методики, как «Шкала тревожности» Кондаша, опросник Спилбергера-Ханина для определения ситуативной и личностной тревожности и анкета «Готовность к ЕГЭ» Чибисовой М.Ю.

После первичной диагностики, нами было выявлено количество учащихся, имеющих высокий уровень тревоги по какому-либо из показателей методики (одной, двух или всех трех). Из 18 человек оказалось 10 учащихся с высоким уровнем тревоги. Причем стоит отметить, что из этих 10 учеников оказалось 9 девочек и всего лишь 1 мальчик. Это может быть связано с тем, что для девочек характерны такие личностные особенности, как ответственность, исполнительность, более высокая критичность. Именно эти характеристики и способствуют более высокому развитию уровня тревожности. С учениками была проведена коррекционная работа в виде серии тренинговых занятий.

После проведенной нами коррекционной работы, была осуществлена повторная диагностика участников тренинга. По результатам методики «Шкала тревожности» Кондаша до тренинговых занятий для 40% испытуемых было характерно «чрезмерное спокойствие» по общему уровню тревожности, после занятий этот процент понизился до 30%. Но при этом данный результат будет являться положительным, так как «чрезмерное спокойствие» может негативно сказываться на результатах деятельности. Также при первичной диагностике было обнаружено, что у 60% учеников общий уровень тревожности достигает нормального. После проведения тренингов данный процент учеников оказался равным 70%. С помощью

математической обработки данных не было выявлено различий (t эмпирическое = 0,9).

До проведенных тренингов у 10% учащихся был выявлен высокий уровень школьной тревожности. При повторной диагностике данный показатель оказался равным 0%. Можно сказать о том, что имеется тенденция к снижению уровня тревожности. В случае проведения дальнейшей коррекционной работы с данной выборкой результаты будут более заметны. Но при математической обработке данных не было выявлено различий (t эмпирическое = 2,1).

До коррекционных занятий у 60% старшеклассников уровень самооценочной тревожности оказался нормальным. После проведения коррекции этот процент снизился до 50%. С помощью математической обработки данных не было выявлено различий (t эмпирическое = 2,1).

Также стоит отметить, что при первичной диагностике 30% старшеклассникам был характерен несколько повышенный уровень межличностной тревожности. После же проведения нами коррекционной работы, данный процент снизился до 10%. Высокий уровень межличностной тревожности был обнаружен у 10% испытуемых при проведении диагностики до тренинговых занятий. При повторной диагностике этот показатель снизился до 0%. Математическая обработка данных подтвердила выявленные различия на однопроцентном уровне значимости (t эмпирическое = 7,8).

По результатам опросника Спилбергера-Ханина для определения ситуативной и личностной тревожности низкий уровень реактивной тревожности был обнаружен у 80% учащихся до тренинговых занятий. После проведения тренингов данный процент увеличился до 90%. Математическая обработка данных не подтвердила выявленные различия (t эмпирическое = 0,5).

Умеренный уровень личностной тревожности был присущ до коррекционной работы 10% испытуемым, после – 40%. 90%

старшеклассникам был свойственен до проведения тренингов высокий уровень личностной тревожности. После же проведения коррекционной работы данный процент учеников понизился до 10%. Математическая обработка данных подтвердила выявленные различия на однопроцентном уровне значимости (t эмпирическое = 9,1).

По результатам анкеты «Готовность к ЕГЭ» Чибисовой М.Ю. по такому параметру, как «знакомство с процедурой» 10% учеников имели низкий уровень готовности, после проведения тренинговых занятий этот процент понизился до 0%. Стоит отметить, что есть тенденция к повышению результатов по данному показателю. Но при этом с помощью математической обработки данных не было выявлено различий (t эмпирическое = 1,4).

При первичной диагностике 60% учащихся был характерен высокий уровень тревоги, вызванный предстоящими экзаменами. После коррекционной работы данный процент уменьшился до 10%. Математическая обработка данных подтвердила выявленные различия на пятипроцентном уровне значимости (t эмпирическое = 2,7).

70% старшеклассникам изначально был присущ высокий уровень готовности по параметру «самоконтроль и самоорганизация». При повторной диагностике этот процент возрос до 90%. Как мы видим, имеется тенденция к повышению результатов по этому параметру. При дальнейшей коррекции результаты учащихся могут повыситься. Математическая обработка данных не подтвердила выявленные различия (t эмпирическое = 2,2).

Таким образом, исходя из результатов математической обработки, можно сделать вывод о том, что наша гипотеза подтвердилась частично.

Заключение

В настоящее время все чаще обостряется проблема повышения уровня тревожности школьников. Особенно старшеклассников в период подготовки к экзаменам. Поэтому необходимым является проводить коррекционные работы с учащимися с целью снижения уровня тревожности и ее профилактики.

Нами было проведено исследование в период с ноября 2018 года по февраль 2019 года, в ходе которого осуществлялась диагностика общего уровня тревожности старшеклассников, а также уровня тревожности, вызванной предстоящими экзаменами.

Было выявлено, что большая часть класса имеет высокий уровень тревожности по какому-либо показателю. С данным процентом учеников была проведена коррекционная программа, состоящая из 8-ми занятий продолжительностью в один час. Основной метод, использующийся в тренингах - метод арт-терапии.

По завершению тренинговых занятий было осуществлено повторное диагностирование с целью сравнения результатов. С помощью t-критерия Стьюдента было выявлено, что практически для всех учеников данная коррекционная программа оказалась эффективной, поскольку уровень их тревожности по различным показателям снизился.

Мы считаем, что необходимым является осуществлять психолого-педагогическое сопровождение старшеклассников на протяжении подготовки к ЕГЭ. Ведь в этот период уровень их стресса и тревоги в разы возрастает, что может привести к пагубным последствиям. А для того, чтобы ученик успешно сдал все экзамены, ему необходима поддержка и помощь со стороны окружающих. Только так старшеклассник сможет быть уверенным в себе, быть мотивированным к деятельности и не испытывать постоянное чувство страха и тревоги. По нашему мнению, метод арт-терапии в тренинге

является интересным и эффективным для старшеклассников и может быть использован в работе педагога-психолога.

Таким образом, можно сказать о том, что наша гипотеза о том, что специально разработанная коррекционная программа, которая содержит в себе методы арт-терапии, способствует снижению уровня тревожности старшеклассников перед ЕГЭ, подтвердилась частично.

Список используемых источников

1. Аверин В.А. Психология детей и подростков. – СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 1998. – 379 с.
2. Андреева И.Н. Взаимосвязь личностной тревожности и социально-психологических характеристик подростков: автореферат дисс. канд. психол. наук. – Минск, 2012. – 21 с.
3. Астапов В.М. Тревога и тревожность. – СПб.: Питер, 2011. – 256 с.
4. Астапов В.М. Тревожность у детей. – М.: Изд-во: ПЕРСЭ, 2011. – 146 с.
5. Астапов В.М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги // Психологический журнал. – 1992. – № 5. 32-41 с.
6. Бороздина Л.В., Залученова Е.А. Увеличение индекса тревожности при расхождении уровней самооценки и притязаний // Вопросы психологии. 1993. № 1. – 105 с.
7. Василюк Ф.Е. Психология переживания. М.: Изд-во Москва. 1984. 200 с.
8. Волков Б.С. Психология подростка. – СПб.: ПоР. 2009. – 160 с.
9. Головин С.Ю. Словарь практического психолога. – Минск: Харвест, 1998. – 44 с.
10. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. – СПб.: Речь, 2010. – 39 с.
11. Гудкова К.В. Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у старшеклассников // Динамика взаимоотношений различных областей науки в современных условиях. Сборник статей Международной научно-практической конференции. Издательство: Общество с ограниченной ответственностью «ОМЕГА САЙНС» (Уфа). 2019. – 235-243 с.

12. Забродин Ю.М., Бороздина Л.В., Мусина И.А. К методике оценки уровня тревожности по характеристике временной перцепции // Психологический журнал. – 1989. – Т. 10, № 5. – с. 87-95.
13. Захаров, А.И. Как помочь нашим детям избавиться от страха. СПб.: Гиппократ, 1995. – 126с.
14. Капитанец Д.А. Модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников // Журнал: Психология и педагогика: Методика и проблемы практического применения. Издательство: Общество с ограниченной ответственностью «Центр развития научного сотрудничества» (Новосибирск). – 2011, №22. – 65-69 с.
15. Киселева М.В. Арт-терапия в психологическом консультировании: учебное пособие / М.В. Киселева, В.А. Кулганов. - СПб.: Речь, 2014. – 64 с.
16. Копытин А.И., Свистовская Е.Е. Арт-терапия детей и подростков. М.: «Когито-Центр», 2013. – 197 с.
17. Коровникова А.В. Диагностика и коррекция тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ // Студент и наука (гуманитарный цикл). Материалы международной студенческой научно-практической конференции. Издательство: Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова (Магнитогорск). 2018. – 656-660 с.
18. Костина Л. Игровая терапия с тревожными детьми. – СПб., 2011. – 78 с.
19. Кочубей Б., Новикова Е. Ярлыки для тревожности. // Семья и школа. 1988. № 9. – С. 56.
20. Краткий психологический словарь / под ред. Петровского А.В., Ярошевского М. Г.. М.: Академия. 2009. – 432 с.

21. Кучерова Е.В. Игровой диалог взрослого с ребенком, его специфика у тревожных детей // Проблемы гуманизации воспитательно-образовательного процесса в детском саду. – Пермь, 1993. – 115 с.
22. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. СПб., Речь, 2013. – 256с.
23. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. М.: Генезис, 2011. – 192 с.
24. Макшанцева Л.В. Тревожность и возможности её снижения у детей Психологическая наука и образование. 1988. №2. – 15 с.
25. Меттус Е.В. Памятки для подготовки учащихся к ЕГЭ // Справочник классного руководителя. 2014. № 4. – С. 28-34.
26. Микляева А. В., Румянцева П. В. Школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие. СПб.: Изд-во: Речь, 2012. – 248 с.
27. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. СПб.: Речь, 2014. – 55 с.
28. Морган У.П., Эликсон К.А. Ситуативная тревога и результативность деятельности // Вопросы психологии. – 2010. – № 3. – С. 75.
29. Мэй Р. Проблема тревоги. – Пер. с англ. Гладкова А.Г. М. – 2011. – С. 37.
30. Осипова А.А. Общая психокоррекция. – М.: Изд-во ГНОМид, 2013. – С. 43.
31. Прихожан А.М. Психокоррекционная работа с тревожными детьми// Активные методы в работе школьного психолога. – М., 2012. – С. 68.
32. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М. Воронеж, 2011. – С. 57.

33. Психологическое консультировании в школе. Хрестоматии / Сост. Н.В. Коптева. – Пермь: Западно-Уральский учебно-научный центр, 2010. – 220с.
34. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога М., 2000. – С. 96.
35. Стреляу Я. Роль темперамента в психическом развитии. – М.: Прогресс. 2011. – 232 с.
36. Тревога и тревожность. Хрестоматия / сост. В.М. Астапов. — СПб., 2010. – 143 с.
37. Характеристика тревожности как психологического состояния. [Электронный ресурс]. — URL: https://studbooks.net/1721311/psihologiya/harakteristika_trevozhnosti_psihologicheskogo_sostoyaniya (дата обращения:).
38. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е. Лабиринт души. Терапевтические сказки. – М., 2012. – 106 с.
39. Чибисова М. Методический инструментарий психологической подготовки к ЕГЭ // Народное образование. 2009. № 9. с.197-203.
40. Шабышева Ю. Е. Психологические средства коррекции дезадаптивного поведения подростков: дисс. канд. психол. наук. Омск, 2011. – 204 с.
41. Юсупова Р.Б. Моделирование психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ // Инновации и традиции в современном образовании, психологии и педагогике. Сборник статей Международной научно-практической конференции. Издательство: Общество с ограниченной ответственностью «ОМЕГА САЙНС» (Уфа). 2018. – 351-356 с.

Приложение 1

Таблица 1

Результаты испытуемых до коррекционной работы по методике «Шкала тревожности» Кондаша

№ испытуемого	Уровень общей тревожности	Уровень школьной тревожности	Уровень самооценочной тревожности	Уровень межличностной тревожности
1	29	11	10	8
2	35	7	10	18
3	37	10	11	16
4	33	9	9	15
5	38	8	13	17
6	39	5	15	19
7	52	13	17	22
8	47	11	16	20
9	57	21	14	22
10	58	19	17	22

Таблица 2

Результаты испытуемых после коррекционной работы по методике «Шкала тревожности» Кондаша

№ испытуемого	Уровень общей тревожности	Уровень школьной тревожности	Уровень самооценочной тревожности	Уровень межличностной тревожности
1	20	6	10	4
2	31	6	10	15
3	34	9	11	14
4	29	8	8	13
5	33	7	12	14
6	37	6	14	17
7	44	12	15	17
8	45	12	14	19
9	45	14	13	18
10	58	17	18	23

Таблица 3

Результаты испытуемых до коррекционной работы по опроснику Спилбергера-Ханина для определения ситуативной и личностной тревожности

№ испытуемого	Уровень реактивной тревожности	Уровень личностной тревожности
1	27	48
2	25	50
3	23	53
4	20	47
5	28	52
6	26	54
7	22	55
8	24	51

№ испытуемого	Уровень реактивной тревожности	Уровень личностной тревожности
9	36	49
10	39	34

Таблица 4

Результаты испытуемых после коррекционной работы по опроснику Спилбергера-Ханина для определения ситуативной и личностной тревожности

№ испытуемого	Уровень реактивной тревожности	Уровень личностной тревожности
1	26	28
2	26	29
3	24	26
4	22	27
5	27	29
6	25	25
7	24	28
8	25	27
9	29	26
10	38	32

Таблица 5

Результаты испытуемых до коррекционной работы по анкете «Готовность к ЕГЭ» Чибисовой М.Ю.

№ испытуемого	Уровень знакомства с процедурой	Уровень тревожности	Уровень самоконтроля и самоорганизации
1	8	8	4
2	9	9	4
3	9	9	3
4	10	10	8
5	8	8	9
6	8	8	10
7	9	3	8
8	10	4	9
9	10	4	10
10	4	2	9

Таблица 6

Результаты испытуемых после коррекционной работы по анкете «Готовность к ЕГЭ» Чибисовой М.Ю.

№ испытуемого	Уровень знакомства с процедурой	Уровень тревожности	Уровень самоконтроля и самоорганизации
1	8	8	4
2	9	4	8
3	9	5	9
4	10	5	10
5	8	4	9

№ испытуемого	Уровень знакомства с процедурой	Уровень тревожности	Уровень самоконтроля и самоорганизации
6	8	4	10
7	9	4	9
8	10	3	9
9	10	2	10
10	4	4	10

Упражнение «Каракули»

Участникам группы предлагается взять лист и черный фломастер. Затем свободным, неконтролируемым движением руки провести множество линий на листе, иными словами изобразить «каракули». Далее необходимо отыскать все образовавшиеся острые углы. С помощью черного фломастера «сгладить» эти углы, то есть из острого угла сделать закругление. Те места на листе, которые остались пустыми, предлагается закрасить (одним или несколькими цветами фломастеров или карандашей). Таким образом, получается некая абстракция. В конце упражнения можно дать название получившемуся рисунку. Данное упражнение относится к методу нейрографики и направленно на снижение уровня стрессового состояния.

Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Ведущий начинает:

– Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат совсем тихонечко, а потом становятся все сильнее и сильнее.

Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя на одного из участников и постепенно подходя к нему. Далее уже этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем с ведущим. Третий выбирает четвертого и т.д.

Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Упражнение «Приветствие на сегодняшний день»

Ведущий обращается к участникам тренинга:

– Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Пожелание должно быть коротким – желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем

внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

Упражнение «Избавься от негатива»

Ведущий раздает участникам группы по 2 листа и цветные карандаши с фломастерами. Затем дается задание: изобразить на первом листе тревожное состояние или то, что вызывает тревогу. Это может быть, как что-то предметное, так и абстрактное. Далее на втором листе предлагается нарисовать что-то приятное, то, что вызывает только положительные эмоции. В конце упражнения ведущий предлагает избавиться от негативных эмоций и состояния тревожности, то есть избавиться от первого рисунка. Можно выкинуть или порвать его. А второй рисунок оставить и сохранить, в дальнейшем использовать его как ресурс, то есть при возникновении тревожного состояния обращаться к нему.

Упражнение «Приветствие без слов»

Каждый из участников должен поздороваться с группой, продемонстрировав какое-то невербальное приветствие. Это может быть, как бесконтактное приветствие (помахать рукой, кивнуть головой), так и контактное (пожать руку, обнять). Можно использовать приветствия, характерные для разных социальных и этнических групп: пионерский салют, японский поклон и другое. Остальные участники группы отвечают на приветствие так же, как с ними поздоровались (кивают в ответ, пожимают протянутую им руку и т. д.).

Это упражнение можно выполнять и по кругу, и в произвольном порядке - по мере готовности или путем передачи мяча.

Для тренера это упражнение может иметь дополнительный диагностический смысл. Кто из членов группы инициировал более тесный контакт? Кто попытался уклониться от такого контакта? Кто был наиболее изобретателен? Как осуществлялось рукопожатие? И т. д.

Упражнение «Продолжи рисунок другого участника»

Ведущий предлагает участникам изобразить на листах что-либо. Это может быть все, что угодно (предмет, абстракция). Затем каждый участник передает свой рисунок соседу слева. Участникам дается 1 минута на то, чтобы как-то дополнить, украсить рисунок, который им передали. По истечению времени рисунок передается дальше по кругу. Упражнение заканчивается тогда, когда каждому вернется его рисунок.

Упражнение «Передай предмет»

Данное упражнение направлено на повышение концентрации внимания, помогает настроить участников на групповую работу, а также повышает настроение. Участникам дается возможность проявить креативность и нестандартность своего мышления.

Участники должны по кругу передавать какой-либо предмет, например, маркер или мячик. Но способ передачи каждый раз, для каждого участника должен быть новым. Если предмет падает, то игра начинается заново.

Упражнение «Ассоциации»

Ведущий предлагает участникам взять по одной метафорической карте «О природе и погоде». Затем каждый участник должен на листе выписать первые 16 ассоциаций, которые пришли ему в голову, глядя на карту. Далее из 16 слов-ассоциаций нужно получить 8. Для этого надо объединить 1-ое слово со 2-ым и написать ассоциацию, вызванную этими двумя словами. 3-е слово объединяется с 4-ым, 5-ое с 6-ым и т. д. Из 8 получившихся слов-ассоциаций необходимо получить 4. Это делается по тому же принципу. Далее из 4 слов получаем 2. И уже в конце должно получиться одно слово-ассоциация, вызванная двумя последними словами. По завершению упражнения проводится рефлексия участников. Они по желанию делятся получившимся словом и соотносят его со своим состоянием в настоящее время, а также размышляют о том, почему именно это слово у них получилось.

Упражнение «Четыре стихии»

Участники становятся в круг. Когда ведущий произносит слово «земля», участники должны присесть; при слове «вода» - произвести плавательные движения; «воздух» - руки вверх; «огонь» - руки вверх и произвести плавные, волнообразные движения от кисти и до плеча. Данное упражнение направлено на концентрацию внимания, а также заряжает позитивными эмоциями.

Упражнение «Мои ресурсы»

Ведущий предлагает участникам выбрать из колоды метафорических карт «Окна и двери» ту карту, которая вызывает у них негативные эмоции и чувства. Затем участникам дается 2 минуты на то, чтобы внимательнее разглядеть выбранную карту. Понять, почему именно ее он выбрал. Какие эмоции и чувства вызывает данная карта. Далее участники должны выбрать карту, которая, напротив, вызывает у них только лишь положительные эмоции. Ту карту, где изображено место, где им бы хотелось оказаться. Затем ведущий раздает листы и цветные карандаши с фломастерами. Участники должны, глядя на свою «положительную» карту изобразить то пространство, которое находится за пределами окна или двери, изображенных на карте. Это должно быть такое место, в котором ощущается безопасность и комфорт. В конце упражнения проводится рефлексия и обсуждение. Участникам предлагается сохранить получившийся рисунок в качестве ресурса: когда состояние становится тревожным и беспокойным, можно всегда обратиться к своему рисунку, мысленно перенестись в то место, где ощущается безопасность и тепло.

Упражнение «Запомнить все»

Участники делятся по парам. Затем по очереди им необходимо запомнить, глядя друг на друга в течении 2 минут, все элементы одежды, цвета, которые присутствуют в их партнере и т. д. Далее участники отворачиваются друг от друга. Ведущий задает первому человеку вопросы, связанные с внешним видом его партнера, на которые участнику необходимо

как можно быстрее ответить. Затем пара меняется ролями. Данное упражнение направлено на концентрацию внимания и развитие зрительной памяти.

Упражнение «Проблема и ее решение»

Ведущий предлагает выбрать участникам две метафорические карты из колоды «Цвета и чувства», причем одна карта должна символизировать проблему, а другая ее решение. Далее участники должны взять лист формата А4 и разделить его линией на две части. Лист располагается горизонтально, а линия проводится вертикально, таким образом получается две половины формата А5. На одной половине листа участникам необходимо выразить все негативные мысли и переживания, на другой – их противоположности. В своей работе участники могут видоизменять исходные цвета, заключать их в какие-либо формы. Главное – добиться контраста двух половин одного целого. В конце упражнения участникам необходимо сконцентрироваться на половине листа, где изображены их положительные мысли. Затем ведущий предлагает избавиться от негативной половины листа, то есть отрезать ее. Своей работе участники могут придумать какое-либо название. Далее проводится рефлексия и обсуждение того, что если имеется какая-то проблема, то ей всегда обязательно найдется и решение.

Упражнение «Слова и образы»

Ведущий предлагает участникам вытянуть наугад одну метафорическую карту из колоды «Цвета и чувства». Не показывая ее окружающим, каждый придумывает своей карте образное название. Это могут быть слово или фраза, навеянные изображением. Затем все карты перемешиваются и выкладываются на стол лицом вверх. Первый участник говорит свое название, а остальные ищут соответствующую карту. Игра продолжается до тех пор, пока не будут угаданы все карты.

Одно из названий, понравившееся большинству участников, определяется как творческая тема. Например, выбирается тема «Ветер» и

каждый должен по-своему отобразить это явление. Для кого-то это будет жест, для кого-то рисунок, для кого-то стихотворение.

Упражнение «Слово на С»

Участники группы делятся на 2 команды. В течение 30 секунд каждой команде необходимо найти и запомнить, как можно больше предметов в комнате на букву «С». По истечении 30 секунд каждая команда по очереди озвучивает свои предметы. Побеждает та команда, которая запомнила больше предметов.

Упражнение «Салфетка»

Ведущий пускает по кругу салфетки и просит взять «сколько нужно» каждому. После он просит каждого участника рассказать о себе столько фактов, сколько салфеток у него в руках.

Упражнение «Карусель»

Для данного упражнения понадобится лист формата А1. Он кладется в середину стола, вокруг которого становятся все участники. По очереди вытягивая карту из колоды «Цвета и чувства», каждый рисует в любом месте чистого поля свою ассоциацию. Это может быть геометрическая фигура, персонаж, предмет, цветное пятно или просто каракули. Следующий участник, вытянув карту, может продолжить существующее изображение или нарисовать свое. Рисование идет по кругу. В этой работе важным является разговор о процессе рисования, о том, в каком месте каждый участник располагал свое изображение, было ли оно взаимосвязано с другими. Далее ведущий предлагает желающим придумать рассказ по мотивам созданного рисунка. В конце упражнения проводится рефлексия и обсуждение.