

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2022, №5, Том 10 / 2022, No 5, Vol 10 <https://mir-nauki.com/issue-5-2022.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/10PSMN522.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Шерешкова, Е. А. Психологическая коррекция тревожности у старших подростков в предэкзаменационный период / Е. А. Шерешкова // Мир науки. Педагогика и психология. — 2022. — Т. 10. — № 5. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/10PSMN522.pdf>

For citation:

Shereshkova E.A. Psychological correction of anxiety in older adolescents before exams. *World of Science. Pedagogy and psychology*, 10(5): 10PSMN522. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/10PSMN522.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.).

УДК 159.9.07

ГРНТИ 15.81.21

Шерешкова Елена Андреевна

ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет», Шадринск, Россия

Доцент кафедры «Психологии развития и педагогической психологии»

Кандидат психологических наук, доцент

E-mail: elenashereshkova@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9866-4830>

Психологическая коррекция тревожности у старших подростков в предэкзаменационный период

Аннотация. В статье представлены результаты формирующего эксперимента, направленного на коррекцию тревожности подростков в предэкзаменационный период. Подростковый возраст — один из самых сложных периодов взросления человека, который сопровождается дестабилизацией эмоциональной сферы, что часто приводит к переживанию тревоги. Многочисленные исследования показали, что тревожность влияет на успешность сдачи старшеклассниками выпускных экзаменов. Цель исследования: выявить эффективность психологических методов и механизмов коррекции тревожности в предэкзаменационный период. Методы исследования: констатирующий эксперимент (методики: Шкала тревоги Ч. Спилбергера — Ю.Л. Ханина, Интегративный тест тревожности А.П. Бизюка, Л.И. Вассермана, Б.В. Иовлева, Анкета «Психологическая готовность учащихся к ОГЭ и ЕГЭ» М.Ю. Чибисовой. (n = 77)); формирующий эксперимент (методики и техники: мини-лекции, психогимнастические упражнения, мозговой штурм, релаксация, разыгрывание ситуаций, дыхательные упражнения, арт-техники, техники КПТ), контрольный эксперимент. Этапы коррекционной работы: принятие тревоги, проживание тревоги, усиление тревоги, страха, безразличия, дружба со страхом, тревогой. Принципы психокоррекционной работы: единства диагностики и коррекции, комплексности методов психологического воздействия, учёта эмоциональной сложности материала, активного привлечения ближайшего социального окружения к участию в программе. Коррекционная работа реализуется во взаимодействии с родителями и педагогами, им предлагаются рекомендации. Выводы: около пятой части подростков имеют высокий уровень ситуативной тревожности в предэкзаменационный период в начале учебного года, чуть более трети школьников имеют высокий уровень личностной тревожности; методы групповой работы эффективны для коррекции ситуативной тревожности, в частности для коррекции эмоционального дискомфорта, преодоления вялости, усталости, преодоления страхов и фобий; групповая работа позволила запустить механизмы

коррекционного воздействия: сообщения информации, универсальности страданий, альтруизма, интерперсонального влияния.

Ключевые слова: ситуативная тревожность; личностная тревожность; коррекция; методики коррекции; механизмы коррекции

Введение

Основной государственный экзамен введен в систему образования в 2002 году и проводится с целью контроля знаний, полученных школьниками за девять лет, а также для приёма в учреждения среднего профессионального образования. Успешно сданные экзамены являются показателем высокого уровня усвоения образовательной программы и могут быть основанием для успешного продолжения реализации школьниками своей образовательной траектории.

Многочисленные исследования показали, что тревожность влияет на успешность сдачи старшеклассниками выпускных экзаменов (ОГЭ/ЕГЭ). Обучающиеся с высоким уровнем личностной тревожности демонстрируют на ОГЭ более низкий результат, относительно своих среднегодовых показателей, а обучающиеся с низким уровнем личностной тревожности, в большинстве своем, подтверждают свои пробные результаты (Еремина Л.Ю., Прохоров Р.Е.). А.В. Грибанов, И.С. Депутат, А.Н. Нехорошкова, И.С. Кожевникова, М.Н. Панков доказали, что высокая тревожность оказывает дезорганизующее влияние на результативность интеллектуальной деятельности субъекта [1].

Подростковый возраст — один из самых сложных периодов взросления человека, который сопровождается дестабилизацией эмоциональной сферы, что часто приводит к переживанию тревоги. Самой частой для девятиклассников является школьная (учебная) тревожность, на втором месте — межличностная тревожность, на третьем — «тревожность выпускника» (Стрижиус Е.И.).

Как субъективное проявление неблагополучия личности, тревожность находится в центре внимания врачей-психиатров, психотерапевтов, психологов. Так, тревожность рассматривается как «...переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности...» [2, с. 4]. Это переживание может по-разному влиять на поведение в ситуации неопределенности. Если у человека высокий уровень индивидуальных компенсаторных возможностей, то он успешно адаптируется к ситуации и справляется с тревогой, в то время как дефицит ресурсов приводит к дестабилизации поведения. Тревожность «...как всякое сложное психологическое образование, имеет когнитивный, эмоциональный и операциональный аспекты...» [2, с. 6]. Она проявляется в склонности к негативным мыслям, фобиям, страхам, неспособности к саморегуляции и самоорганизации. Тревожность как устойчивая личностная черта формируется только в подростковом возрасте.

Личностная тревожность — это относительно устойчивая индивидуальная характеристика человека, определяющая его готовность: (а) воспринимать многие жизненные ситуации как угрожающие его самооценке, самоуважению и престижу; (б) реагировать на эти ситуации повышением тревоги (Ч. Спилбергер, 1966; 1972; Ю.Л. Ханин, 1978). На основе тревожности как свойства личности могут формироваться такие симптомы как застенчивость или виктимность. Ситуативная тревожность проявляется в конкретных ситуациях, связанных с оценкой реализуемой деятельности (реальной и ожидаемой). Ситуативная тревожность, по Ч.Д. Спилбергеру, больше отражает эмоциональные реакции [3].

Изучением проблемы тревожности старшеклассников в предэкзаменационный период занимались Л.Ю. Еремина [4], Е.И. Стрижиус [5], Р.Е. Прохоров [6] и др. Авторами выделены особенности тревожности старшеклассников, причины и динамика тревожности.

Склонность к тревоге могут проявлять школьники вне зависимости от уровня успеваемости. Так, успешные ученики, которые очень ответственно относятся к учебной деятельности, активны в общественной жизни, дисциплинированы, нередко имеют выраженные вегетативные реакции, невротоподобные и психосоматические нарушения в виде роста тревожности [7].

Е.А. Кедяровой, Д.С. Савенко, М.Ю. Уваровой, Н.И. Чернецкой показано, что старшеклассники воспринимают ЕГЭ как стрессовую ситуацию. Большинству старшеклассников присущи следующие особенности: высокий уровень знакомства с процедурой экзамена при высоком уровне тревожности, трудности самоорганизации и самоконтроля [8]. В.И. Мищенко сравнила показатели тревожности обучающихся девярых и одиннадцатых классов и обнаружила снижение тревожности с возрастом, что объясняется исследователем наличием опыта сдачи ОГЭ [9].

Особенно остро стоит проблема поиска путей коррекции и нивелирования тревожности подростков как фактора, приводящего к срыву адаптации в условиях ситуации неопределенности. Так А.М. Прихожан полагает, что профилактическая и психокоррекционная работа по снижению тревожности должна включать три взаимосвязанных направления:

1. Психологическое просвещение окружающих подростка взрослых (родителей и педагогов), объяснение им причин и последствий тревожности; обучение взрослых средствам преодоления тревожности у детей (что особенно важно для родителей, учителей), способам помощи детям в овладении средствами преодоления тревожности.
2. Непосредственная работа с подростками. Профилактическая работа должна быть направлена, прежде всего, на оптимизацию тех областей, с которыми связаны «возрастные пики» тревожности, а психокоррекция — на «зоны уязвимости», характерные для конкретного подростка.
3. Работа по обеспечению соответствующей психологической атмосферы, способствующей развитию у подростка чувства защищенности, межличностной надежности. Значимым элементом в профилактике и преодолении тревожности является выработка индивидуальных эффективных моделей поведения в наиболее трудных для человека ситуациях [10].

Работа по преодолению тревожности может осуществляться на трех взаимосвязанных и взаимовлияющих уровнях:

1. Обучение подростка приемам и методам овладения своим волнением, повышенной тревожностью.
2. Расширение функциональных и операциональных возможностей школьника, формирование у него необходимых навыков, умений, знаний, ведущих к повышению результативности деятельности, созданию «запаса прочности».
3. Перестройка особенностей личности школьника, прежде всего, его самооценки и мотивации. Одновременно необходимо проводить работу с семьей школьника и его учителями с тем, чтобы они могли выполнять свою часть коррекции.

В.И. Моросанова, Е.В. Филиппова, Т.Г. Фомина экспериментально доказали, что значимыми предикторами результата экзамена выступают общее развитие осознанной

саморегуляции учебной деятельности и уровень оценочной тревожности. Осознанная саморегуляция снижает негативное влияние оценочной тревожности, что улучшает результаты экзамена. Отсюда следует, что психологическая помощь старшекласснику накануне экзамена должно опираться на развитие у него способности к осознанной саморегуляции [11; 12].

С.А. Залыгаева, К.С. Шалагинова, Е.В. Декина при подготовке к ЕГЭ предлагают решать следующие задачи: научить распределять учебную нагрузку; сформировать умения обнаруживать психологическую напряженность старшеклассника; выработать приемы создания ситуации успеха [13]. Д.А. Капитанец предлагает осуществлять коррекцию тревожности за счет формирования умения регулировать свое эмоциональное состояние, обучения приемам саморелаксации, снятия эмоционального напряжения в стрессовых ситуациях, развития форм эмоционального поведения и реагирования [14].

А.В. Дегтярёв, К.М. Ефимочкина полагают, что в рамках образовательного процесса возможно применение группового психологического тренинга с целью развития ресурсов совладающего поведения для снижения уровня ситуативной тревожности у учащихся [15].

В.И. Долгова, Е.Г. Капитанец, М.В. Купцов доказали, что для коррекции тревожности необходимо познакомить подростков со средствами самопознания (самонаблюдение, рефлексия и т. д.); проработать личностные качества, направленные на позитивный и дифференцированный образ «Я»; развить коммуникативные навыки и умения, которые необходимы для уверенного поведения, преодоления трудностей в общении, в учебной и других видах деятельности; обучить способам саморегуляции и конструктивного поведения в стрессовых ситуациях [16].

В психологической литературе предложены следующие пути коррекции тревожности: «переинтерпретация» симптомов тревожности; настройка на определенное эмоциональное состояние; приятное воспоминание; использование роли; контроль голоса и жестов; улыбка; дыхание, мысленная тренировка; репетиция; доведение до абсурда; переформулировка задачи (Целуйко В.М.).

Этапы коррекционной работы:

1. **Принятие тревоги.** Цель: признание наличия у себя тревоги как защитной функции психики.
2. **Проживание тревоги.** Цель: исследование своего тревожного состояния и триггеров, которые его запускают.
3. **Усиление тревоги, страха.** Цель: научиться управлять тревогой и страхами, усиливать и ослаблять силу своего состояния.
4. **Безразличие.** Цель: осознание тревоги как собственного состояния, а не части своего Я.
5. **Дружба со страхом, тревогой.** Цель: ассимиляция полученного опыта.

Принципы психокоррекционной работы:

- *Принцип единства диагностики и коррекции.* Данный принцип предполагает, что в содержание программы входит предварительная комплексная диагностика, в которой были учтены индивидуально-психологические особенности.
- *Принцип комплексности методов психологического воздействия.* Данный принцип говорит о необходимости использования всего многообразия техник, методов и приемов, способствующих снижению тревожности перед экзаменами.

- *Принцип учёта эмоциональной сложности материала.* Подразумевается, что задания, игры и упражнения создают благоприятный эмоциональный фон, стимулируют положительные эмоции.
- *Принцип активного привлечения ближайшего социального окружения к участию в программе.* Программа реализуется во взаимодействии с родителями и педагогами, им разрабатываются рекомендации.

Таким образом, коррекция тревожности — это целенаправленный, системный, планомерный, поэтапный процесс, которые предполагает актуализацию психологических механизмов развития личности, учет возрастных особенностей, а также включение окружения подростка в психолого-педагогическую работу.

Цель исследования: выявить эффективность психологических методов и механизмов коррекции тревожности в предэкзаменационный период.

Методология и методы исследования

Теоретико-методологические основы исследования:

- общенаучные принципы исследования психических явлений: принцип системности, принцип детерминизма, принцип развития, принцип личностного подхода (Ананьев Б.Г., 1980; Барабанщиков В.А., 2007; Выготский Л.С., 1984; Ломов Б.Ф., 1984; Рубинштейн С.Л., 1940 и др.);
- системный подход к проблеме тревоги и тревожности (Бизюк А.П., Вассерман Л.И., Иовлев Б.В., 2005; Прихожан А.М., 2005; Спилбергер Ч., 1966; 1972; Ханин Ю.Л., 1978 и др.);
- результаты исследований тревожности старшеклассников в предэкзаменационный период (Еремина Л.Ю., 2007; Стрижиус Е.И., 2013; Прохоров Р.Е. 2011; Мищенко В.И., 2019 и др.).

Таблица 1

Средние значения показателей высокого и среднего уровней ситуативной и личностной тревожности в контрольной и экспериментальной группах

	Ситуативная тревожность	Эмоциональный дискомфорт	Астентический компонент	Фобический компонент	Тревожная оценка перспектив	Социальная защита	Личностная тревожность	Эмоциональный дискомфорт	Астентический компонент	Фобический компонент	Тревожная оценка перспектив	Эмоциональный дискомфорт
Контрольная группа, высокий уровень	8,6	7,2	8,8	7,8	8	7,6	8	7,4	8	8,2	8,4	7,6
Контрольная группа, средний уровень	5	4,8	5,2	4,6	4,2	4,2	4,8	5,8	5,6	4	4,6	3,6
Экспериментальная группа, высокий уровень	7	5,4	7,6	6,6	7,4	4,6	7,2	6,6	7,2	7,2	7	4,6
Экспериментальная группа, средний уровень	5,6	4,8	7,4	5,6	4,4	2,8	5,2	3,8	6,6	5,6	4,6	4,8

Составлено автором

Методы исследования:

- констатирующий эксперимент. Для диагностики тревожности нами были использованы методики: Шкала тревоги Ч. Спилбергера — Ю.Л. Ханина, Интегративный тест тревожности А.П. Бизюка, Л.И. Вассермана, Б.В. Иовлева, Анкета «Психологическая готовность учащихся к ОГЭ и ЕГЭ» М.Ю. Чибисовой. В исследовании приняли участие 77 школьников, обучающихся в 9 классах.
- формирующий эксперимент. В эксперименте приняли участие 20 подростков, 10 из которых вошли в экспериментальную группу, а другие 10 — в контрольную.

Примечание: в контрольной и экспериментальной группах 6 человек с высоким уровнем ситуативной тревожности и 4 человека со средним; в контрольной группе 7 человек с высоким уровнем личностной тревожности, 3 человека — со средним; в экспериментальной группе 8 человек с высоким уровнем личностной тревожности, 2 человека — со средним.

Для коррекционной работы нами использовались методики и техники, представленные в таблице 2.

Таблица 2

**Методы и методики коррекции
тревожности школьников в предэкзаменационный период**

№ п/п	Метод	Цель	Методика
1	Мини-лекция	Повышение психологической грамотности подростков	«Зачем человеку тревога», «Негативное мышление», «Экспресс-приемы волевой мобилизации»
2	Психогимнастические упражнения	Снижение психоэмоционального напряжения и раскрепощение участников группы	«Рассерженные шарики», «Судно, на котором я плыву» (Анн Л.Ф., 2007)
3	«Мозговой штурм»	Поиск возможных способов расслабления в ситуации стресса	«Что может мне дать ОГЭ», «Здоровые и нездоровые способы преодоления напряженного состояния»
4	Релаксация	Снятие мышечного и нервного напряжения	«Тяжесть», «Резиновый мячик» (Дэвис М., 2011)
5	Разыгрывание ситуаций	Развитие гибкости поведения в стрессовых условиях	«План подготовки к экзамену», «Я на экзамене», «Разговор со страхом», «Цунами», «Ответ» (Федоренко П., Качай И., 2017)
6	Дыхательные упражнения	Расслабление, активация деятельности мозга, сосредоточение, избавление от навязчивых мыслей и выход из состояния стресса	«Домик», «Семь свечей», «Управление дыханием», Диафрагмальное (брюшное) дыхание (Лукашкова И.Л., Мискевич Т.В., Савицкая О.В., 2008)
7	Арт-терапия	Осознание неосознаваемого психического материала	«Мандала», «Розовый куст», «Рисование тревоги», «Фото страха»
8	КПТ	Преодоление тревоги, тревожных мыслей	«Отпусти свои мысли», «Подвергни мысль сомнению», «Стань ученым», «Посмотри на мысль иначе», «Замечать свои мысли и импульсы», «Твой план действий», «Добраться до сути тревоги» (Рейчел Л. Хатт, 2021)

Составлено автором

Контрольный эксперимент предполагал повторную диагностику.

Результаты исследования

На первом этапе нами был проведен констатирующий эксперимент. Анкета М.Ю. Чибисовой показала, что чуть более трети подростков (37,7 %) хорошо знакомы с процедурой экзамена, чуть менее половины (44,1 %) частично владели знаниями о том, как будет проходить экзамен, пятая часть школьников (18,2 %) не знали о том, что их ждет на экзамене. Незначительное количество школьников (18,2 %) указали на наличие выраженной тревоги, связанной с экзаменами, более половины подростков (68,8 %) в той или иной степени тревожатся по поводу экзаменов, несколько подростков (13 %) заявили, что совсем не испытывают тревоги. Чуть менее половины школьников (46,8 %) утверждали, что они успешно организуют процесс подготовки к экзамену, чуть более трети подростков (40,2 %) указали на некоторые трудности в самоорганизации, незначительная часть испытуемых (13 %) пожаловались на собственную неорганизованность.

Результаты диагностики тревожности по Шкале тревоги Ч. Спилбергера — Ю.Л. Ханина представлены на рисунке 1.

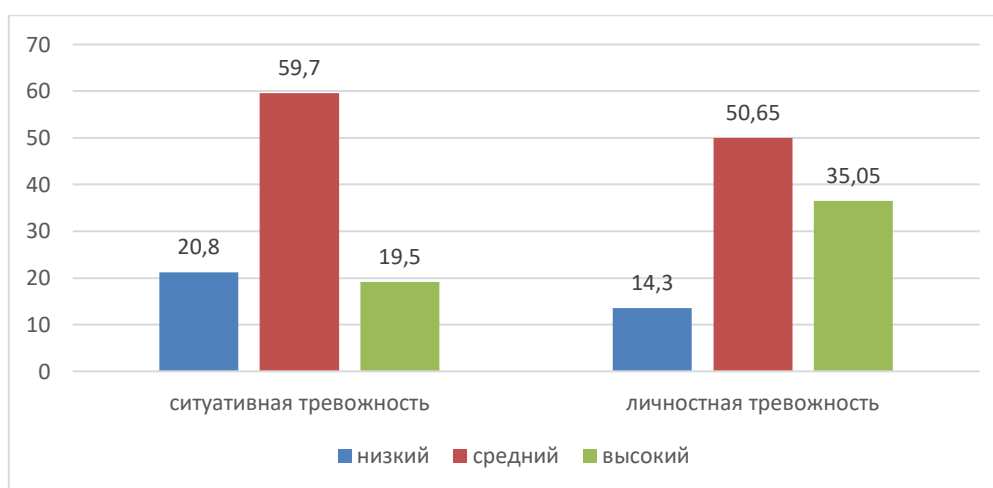


Рисунок 1. Распределение испытуемых в зависимости от уровня тревожности, % (составлено автором)

Из рисунка видно, что согласно данным методики Шкала тревоги Спилбергера-Ханина около пятой части испытуемых имеют высокий уровень ситуативной тревожности в предэкзаменационный период в начале учебного года. Они отметили у себя волнение, встревоженность, озабоченность. Они испытывают сожаление, их волнуют возможные неудачи, они не находят себе места. Более половины старшеклассников имеют средний уровень тревожности. Они чувствуют волнение, встревоженность, озабоченность в определенной степени, при этом им радостно и приятно, есть ощущение защищенности. Около пятой части не испытывают ситуативную тревогу вообще, они чувствуют себя свободно, уверены в себе.

Чуть более трети школьников имеют высокий уровень личностной тревожности. Они слишком переживают из-за пустяков, ожидание трудностей очень тревожит их, когда они думают о своих делах и заботах, их охватывает сильное беспокойство. Чуть менее половины — имеют средний уровень личностной тревожности. Эти подростки уравновешенны, чувствуют себя бодрыми и в безопасности, однако им не хватает уверенности в себе. Шестая часть школьников обладают низкой тревожностью. Они спокойны, хладнокровны и собраны, они уверены в себе и спокойно думают о своих делах.

Результаты диагностики с использованием Интегративного теста тревожности А.П. Бизюка, Л.И. Вассермана, Б.В. Иовлева представлены на рисунке 2.

Согласно Интегративному тесту тревожности более, чем у пятой части подростков — высокий уровень ситуативной тревожности. У них есть ощущение нервозности, нетерпеливости и внутреннего напряжения в сочетании с соматическими, моторными проявлениями в начале учебного года. Более, чем у трети выявлен средний уровень ситуативной тревожности. У другой части (чуть более трети) выявлен низкий уровень ситуативной тревожности. Они уверены в себе, ощущают свою эффективность, спокойны.

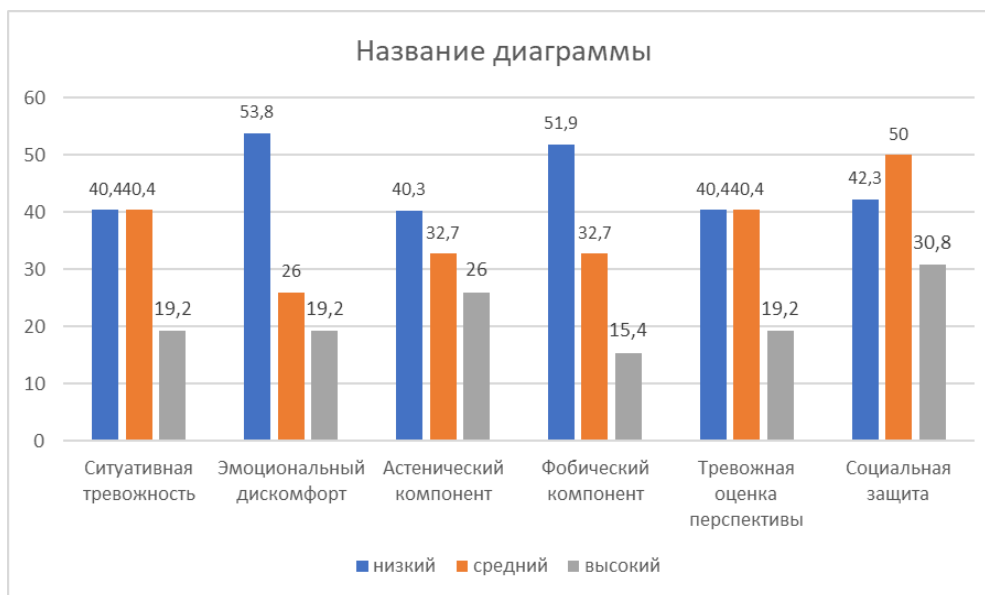


Рисунок 2. Распределение испытуемых в зависимости от показателей ситуативной тревожности, % (составлено автором)

Чуть более половины подростков испытывают эмоциональный комфорт, который проявляется в позитивном мироощущении. Нами выявлена незначительная часть школьников (19,2 %), которым присущ выраженный эмоциональный дискомфорт. У них снижен эмоциональный фон, неудовлетворенность жизненной ситуацией, эмоциональная напряженность, отсутствие эмоционального равновесия. Около трети подростков ощущают утомление в той или иной степени, но способны восстанавливать силы. Более, чем у трети в поведении проявляется бодрость, энергичность. Четверть школьников имеют плохое физическое самочувствие, выраженное утомление.

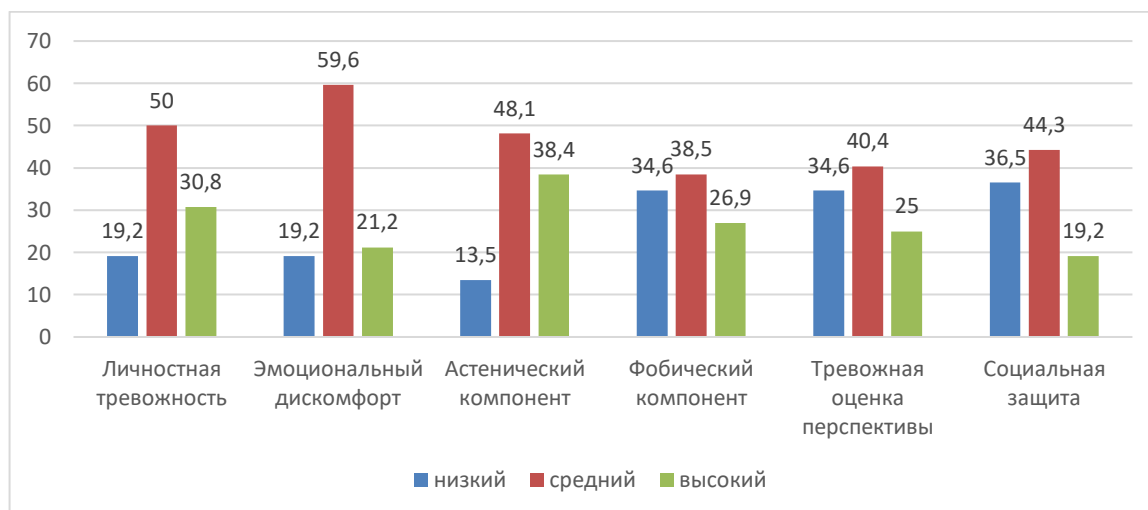


Рисунок 3. Распределение испытуемых в зависимости от показателей личностной тревожности, % (составлено автором)

У незначительной части школьников (15,4 %) высокий уровень фобий, связанных с экзаменом. Треть имеют некоторые опасения, связанные с экзаменом, половина подростков не имеют страхов, связанных с экзаменом. Чуть менее пятой части школьников оценивают свои перспективы отрицательно. Они полагают, что впереди у них серьезные трудности, которые будет сложно преодолеть. Чуть менее половины школьников понимают, что их ждут испытания, но они готовы их преодолеть, чувствуют в себе силы для этого, другая часть полагают, что легко справятся с предстоящими испытаниями.

Чуть менее трети школьников отстранены от общения с другими людьми, половина — отстраняются от других людей время от времени, менее половины — находятся в регулярном контакте с людьми.

Из рисунка видно, что около трети подростков имеют высокий уровень личностной тревожности, пятая часть испытывает стойкий эмоциональный дискомфорт, чуть более трети систематически испытывают утомление, вялость, для четверти характерны стойкие страхи и фобии, четверть подростков стабильно отрицательно оценивают свои перспективы, пятая часть отстранены от социальных контактов.

На втором этапе нами была реализована программа коррекции тревожности старших подростков в предэкзаменационный период в экспериментальной группе.

Для достижения цели необходима реализация следующих задач:

1. Развитие оптимистичной оценки перспектив.
2. Знакомство с процедурой экзамена.
3. Преодоление страхов и тревоги.
4. Преодоление усталости, вялости.
5. Актуализация направленности на людей.
6. Развитие способности к эмоциональной саморегуляции и самоорганизации.

Количество занятий: 25.

Продолжительность занятий: 40 минут.

Количество детей в группе: 10 человек.

Условия для реализации программы:

- групповая форма работы;
- наличие специально оборудованного помещения;
- интенсивность коррекционных воздействий (занятия проводятся не реже 2 раз в неделю);
- активная работа всех членов группы.

Воздействие осуществляется на основе следующих **механизмов**:

- *Механизм сообщения информации.* Подразумевается получение участниками коррекционно-развивающей программы сведений о способах управления собой в состоянии тревоги, релаксации в стрессовых ситуациях, а также о способности применять полученные умения и навыки на практике; информирование о сильных сторонах личности, помогающих справляться со стрессовыми ситуациями («Зачем человеку тревога», «Негативное мышление», «Экспресс-приемы волевой мобилизации»).

- *Механизм универсальности страданий.* Данный механизм способствует преодолению эгоцентрической позиции, появлению чувства общности и солидарности с

другими при переживании стрессовых ситуаций в период экзаменов («План подготовки к экзамену», «Я на экзамене», «Разговор со страхом», «Цунами»).

- *Механизм альтруизма.* Благодаря этому механизму у участников программы есть возможность помочь товарищу и ощутить себя важным и нужным, что способствует уверенности в себе и повышению самооценки («Что может мне дать ОГЭ», «Здоровые и нездоровые способы преодоления напряженного состояния»).

- *Механизм интерперсонального влияния.* Благодаря данному механизму участники программы за счет обратной связи могут изменить и расширить образ «Я» (Упражнение «Комплимент», «Рефлексия»).

На третьем этапе нами проведен контрольный эксперимент в контрольной и экспериментальной группах. В таблице 3 представлены средние значения показателей ситуативной и личностной тревожности в контрольной и экспериментальной группах до и после реализации программы, значимые сдвиги после коррекционного воздействия.

Таблица 3

**Средние значения показателей ситуативной
и личностной тревожности в контрольной и экспериментальной группах,
значимые сдвиги после коррекционного воздействия**

Показатель тревожности	Контрольная группа		Критерий Стьюдента	Экспериментальная группа		Критерий Стьюдента
	до	после		до	после	
Ситуативная тревожность	6,8	7,2	0,3	7	2,9	21,3p ≤ 0.01
Эмоциональный дискомфорт	6	6,6	1,4	5,4	2,5	4,8p ≤ 0.01
Астенический компонент	7	8,2	0,7	7,6	2,5	6,4p ≤ 0.01
Фобический компонент	6,2	8,8	0,6	6,6	2,4	5,6p ≤ 0.01
Тревожная оценка перспектив	6,1	6,7	2,4	7,4	4,4	1,8
Социальная защита	5,9	6,4	0,8	4,6	3,4	0,3
Личностная тревожность	6,4	7	0,3	7,2	5,4	1,4
Эмоциональный дискомфорт	6,6	7,2	1,4	6,6	4,7	0,7
Астенический компонент	6,8	7,2	0,7	7,2	6,5	0,6
Фобический компонент	6,1	6,8	0,6	7,2	6,4	2,4p ≤ 0.05
Тревожная оценка перспектив	6,5	6,8	2,4	7	5,1	0,8
Социальная защита	5,6	5,2	0,8	4,6	4,1	1,

Составлено автором

Из таблицы видно, что в контрольной группе тревожность несколько повысилась, но сдвиги не являются статистически значимыми. В экспериментальной группе существенно снизились средние значения ситуативной тревожности, а также ее частные показатели: эмоциональный дискомфорт, астенический компонент, фобический компонент. При этом не удалось существенно снизить ситуативную тревожную оценку перспектив и ситуативную социальную защиту. Также мы видим, что не произошло существенных сдвигов личностной тревожности в экспериментальной группе. При этом выявлено некоторое уменьшение фобического компонента личностной тревожности. Полученные результаты говорят в пользу эффективности методов и механизмов коррекционного воздействия на ситуативную тревожность и одновременно указывают на неэффективность в работе с личностной тревожностью. Можно также предположить, что коррекция личностной тревожности требует более длительной психологической работы с преобладанием индивидуальных форм работы над групповыми.

Обсуждение

Исследование показало, что методы групповой работы способствуют снижению ситуативной тревожности в предэкзаменационный период. Наличие положительной корреляционной связи между личностной и ситуативной тревожностью ($r = 0,698$, $p < 0,01$) дает основания предположить, что снижение ситуативной тревожности будет способствовать снижению личностной тревожности в несколько отдаленной перспективе. При этом коррекция личностной тревожности требует индивидуальной психологической работы помимо групповой.

Эмоциональный дискомфорт, вялость, усталость, страхи и фобии вносят существенный вклад в образование ситуативной тревожности, что доказывают значения коэффициентов детерминации (регрессии) (для эмоционального дискомфорта $R = 0,6$; для астенического компонента $R = 0,7$; для фобического $R = 0,75$). Для личностной тревожности ведущую роль играет астенический компонент ($R = 0,86$).

Исследование показало, что для коррекции эмоционального дискомфорта подростков эффективными являются психогимнастические упражнения, релаксация; для преодоления вялости, усталости — дыхательные упражнения, арт-терапия, для преодоления страхов и фобий — разыгрывание ситуаций, техники КПТ. Эти методы оказались не эффективными для преодоления тревожной оценки перспектив, снятия социальной защиты.

Выводы

1. Около пятой части подростков имеют высокий уровень ситуативной тревожности в предэкзаменационный период в начале учебного года. Чуть более трети школьников имеют высокий уровень личностной тревожности.
2. Методы групповой работы эффективны для коррекции ситуативной тревожности, в частности для коррекции эмоционального дискомфорта, преодоления вялости, усталости, преодоления страхов и фобий.
3. Групповая работа позволила запустить механизм коррекционного воздействия: сообщения информации, универсальности страданий, альтруизма, интерперсонального влияния.
4. Результаты исследования могут быть использованы для реализации групповой психологической работы со старшеклассниками в предэкзаменационный период.
5. Дальнейшее исследование может быть направлено на выявление механизмов коррекции личностной тревожности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Грибанов, А.В. Психофизиологическая характеристика тревожности и интеллектуальной деятельности в детском возрасте (обзор). — Текст: непосредственный / А.В. Грибанов, И.С. Депутат, А.Н. Нехорошкова, И.С. Кожевникова, М.Н. Панков // Экология человека. — 2019. — № 9. — С. 50–55.
2. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. — Москва: Московский психолого-социальный институт, 2000. — 304 с. — Текст: непосредственный.

3. Спилбергер, Ч. Изучение оценочной тревожности / Ч. Спилбергер, В.Н. Карандышев, М.С. Лебедева. — Москва: Речь, 2004. — 80 с. — Текст: непосредственный.
4. Еремина, Л.Ю. ЕГЭ и традиционный экзамен: проблема экзаменационной результативности учащихся. — Текст: непосредственный / Л.Ю. Еремина // Вестник университета. — 2007. — № 7(33). — С. 80–83.
5. Стрижиус, Е.И. «Тревожность выпускника» в составе эмоционально-мотивационной сферы старшеклассников. — Текст: непосредственный / Е.И. Стрижиус // Психология обучения. — 2013. — № 2. — С. 106–115.
6. Прохоров Р.Е. Психологические особенности старших школьников и их влияние на результаты государственного экзамена. — Текст: непосредственный / Р.Е. Прохоров // Российский научный журнал. — 2011. — № 524. — С. 247–252.
7. Кочубей, Б.И. Эмоциональная устойчивость школьника. — Текст: непосредственный / Б.И. Кочубей, Е.В. Новикова. — Москва: Знание, 1988. — 80 с. — Текст: непосредственный.
8. Кедярова, Е.А. Особенности психологической готовности к ЕГЭ у старшеклассников. — Текст: непосредственный / Е.А. Кедярова, Д.С. Савенко, М.Ю. Уварова, Н.И. Чернецкая // Психология. Психофизиология. — 2021. — № 2. — С. 38–44.
9. Мищенко, В.И. Изучение тревожности старшеклассников в период подготовки к итоговым экзаменам. — Текст: непосредственный / В.И. Мищенко // Педагогика и психология образования. — 2020. — № 1. — С. 208–218.
10. Прихожан, А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности. — Текст: непосредственный / А.М. Прихожан // Психологическая наука и образование. — 1998. — № 2. — С. 11–17.
11. Моросанова, В.И. От чего зависит надежность действий учащихся на экзамене. — Текст: непосредственный / В.И. Моросанова, Е.В. Филиппова // Вопросы психологии. — 2019. — № 1. — С. 65–78.
12. Моросанова, В.И. Личностные и регуляторные предикторы успешности и надежности действий школьников в ситуации экзамена. — Текст: непосредственный / В.И. Моросанова, Е.В. Филиппова, Т.Г. Фомина // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. — 2014. — № 4. — С. 4–17.
13. Залыгаева, С.А. Психологическая подготовка к ЕГЭ: формирование стрессоустойчивости у старшеклассников. — Текст: электронный / С.А. Залыгаева, К.С. Шалагинова, Е.В. Декина // Мир науки. Педагогика и психология. — 2019. — № 2. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/53PSMN219.pdf>.
14. Капитанец, Д.А. Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности выпускников школы как инновационная технология. — Текст: электронный / Д.А. Капитанец // Концепт. 2015. № S1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskaya-korreksiya-situativnoy-trevozhnosti-vypusknikov-shkoly-kak-innovatsionnaya-tehnologiya>.
15. Дегтярёв, А.В. Развитие психологических ресурсов совладающего поведения как фактора профилактики ситуативной тревожности в старшем подростковом возрасте. — Текст: непосредственный / А.В. Дегтярев, К.М. Ефимочкина // Психология и право. — 2020. Том 10. — № 2. — С. 25–34.
16. Долгова, В.И. Моделирование психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности подростков в период прохождения государственной итоговой аттестации. — Текст: непосредственный / В.И. Долгова, Е.Г. Капитанец, М.В. Купцов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2016. — № 5(135). — С. 272–278.

Shereshkova Elena Andreevna

Shadrinsk State Pedagogical University, Shadrmsk, Russia

E-mail: elenashereshkova@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9866-4830>

Psychological correction of anxiety in older adolescents before exams

Abstract. The article presents the results of a formative experiment. It was aimed at correcting teenagers' anxiety before the exam. Adolescence is a difficult period in a person's life. His emotional sphere is disturbed and anxiety arises. Studies have shown that anxiety affects the success of high school students in passing exams. The purpose of the study: to identify the effectiveness of psychological methods and mechanisms for correcting anxiety before exams. Research methods: ascertaining experiment (Methods: Alarm scale Ch. Spielberger — Y.L. Khanin, Integrative anxiety test A.P. Bizyuk, L.I. Wasserman, B.V. Iovleva, Questionnaire "Psychological readiness of students for OGE and USE" by M.Y. Chibisova. (n = 77); formative experiment (techniques and techniques: mini-lectures, psycho-gymnastic exercises, brainstorming, relaxation, acting out situations, breathing exercises, art techniques, CBT techniques), control experiment. Stages of correctional work: acceptance of anxiety, living anxiety, increased anxiety, fear, indifference, friendship with fear, anxiety. Principles of psychocorrective work: unity of diagnosis and correction, complexity of methods of psychological influence, consideration of the emotional complexity of the material, active involvement of the immediate social environment. The psychologist interacts with parents and teachers, he gives them recommendations. Conclusions: about a fifth of teenagers have a high level of situational anxiety, about a third of schoolchildren have a high level of personal anxiety; group work methods are effective for correcting situational anxiety. They help to reduce emotional discomfort, lethargy, fatigue, fears and phobias. Group work helped to launch the mechanisms of corrective action: messages of information, universality of suffering, altruism, interpersonal influence.

Keywords: situational anxiety; personal anxiety; correction; correction techniques; correction mechanisms