

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 47» г. Пензы  
Всероссийский конкурс  
юных исследователей окружающей среды  
«Открытия 2030»**

**Исследовательская работа  
на тему:**

**«Изучение влияния самооценки обучающихся  
на их страхи в предэкзаменационный период»**

**Выполнила:  
ученица 8 А класса  
Карева Кира  
Научный руководитель:  
учитель химии  
Волкова Ирина Юрьевна**

Пенза 2021 г.

## Оглавление

1.	Введение.....	3
2.	Глава 1. Теоретический анализ проблемы.....	5
3.	Глава 2. Эмпирическое исследование влияния самооценки и страхов обучающихся в предэкзаменационный период.....	11
4.	Общие выводы.....	16
5.	Заключение.....	17
6.	Список литературы.....	18
7.	Приложения.....	19

## Введение

Страх в мире человеческих переживаний – явление очень распространенное. Трудно найти человека, который бы никогда не испытывал это чувство. В настоящее время все больше возрастает число, событий, условий, ситуаций, объектов, которые пугают или потенциально могут быть пугающими.

**Актуальность** темы обусловлена тем, что страх перед экзаменами является постоянным спутником выпускников и сказывается не только на их психическом и физическом здоровье, и на всем процессе обучения.

Экзамен – это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата. Стресс возникает не только не только при нагрузке, но и при отсутствии её. Жизнь детей и взрослых в этот период наполнена эмоциональной напряженностью.

**Новизна** выбранной темы исследования объясняется высокой значимостью профилактики и сохранения психологического здоровья подрастающего поколения России. В условиях современных инноваций образования, возрастающей нагрузки на учеников 9 и 11 класса, которые в течение всего учебного года живут в предстрессовом состоянии пред перспективой ОГЭ и ЕГЭ, и испытывают самые разнообразные виды переживаний, и не обладают достаточными знаниями и умениями, чтобы справиться с ними и преодолеть их.

**Цель исследования:** изучение влияния страхов на самооценку личности старших подростков в предэкзаменационный период.

**Предмет исследования:** взаимосвязь страхов и самооценки в предстрессовых ситуациях.

**Объектом исследования:** проявление страхов в старшем подростковом возрасте.

**Гипотеза:** мы предполагаем, что страхи в старшем подростковом возрасте взаимосвязаны с уровнем самооценки в период подготовки к экзаменам: чем выше самооценка, тем меньше проявления страхов.

### Задачи:

1. Рассмотреть основные зарубежные и отечественные подходы к проблеме психологии страхов.
2. Выделить специфику страхов у подростков в стрессовых ситуациях.
3. Проанализировать влияние самооценки на особенности страхов.
4. Разработать и провести цикл психологических тренингов, направленных на снятие страхов перед экзаменом через повышение самооценки.
5. Разработать цикл тренинговых занятий для обучающихся 9-11 классов «Психологическая подготовка к ОГЭ и ЕГЭ» в преодолении страхов перед экзаменами через повышение самооценки.

**Организационная база:** в исследование принимали участие обучающиеся средней общеобразовательной школы № 47 г. Пензы в количестве 65 человека: 9 класс 35 человека, 10 класс 18 человек, 11 класс 12 человек.

### Этапы исследования:

1. Анализ литературы по проблеме.
2. Применение методик исследования.
3. Проведение эмпирического исследования.
4. Математико-статистическая обработка результатов.

5. Разработка и проведение психологического тренинга направленного на снятие страхов перед экзаменом через повышение самооценки.

**Практическая значимость работы** заключается в психологической рефлексии страхов у обучающихся. Выявленные закономерности помогут разработать цикл занятий для школьников по профилактике страхов и способам самопомощи во время подготовки к ЕГЭ и ОГЭ.

**Методологическая основа исследования** складывается из основных положений и конкретно-научной методологии.

Исследование основывается на следующих принципах психологии:

- принцип детерминизма как зависимость проявления страха от возрастных, гендерных и профессиональных особенностей (Д.Айке, 2001; Х.Айзенк, 2001; А.М.Прихожан, 1987; В.М.Астапов, 1992; Н.Д.Левитов, 1969; Ф.Б.Березин, 2001; А.Т.Злобин, 1991; К.Изард, 2000; О.Ранк, 2001; Ч.Рикрофт, 2001; Ч.Спилбергер, 1983; З.Фрейд, 1989; К.Хорни, 1997 и др.);

- принцип единства сознания и деятельности: связь эмоций с сознанием и когнитивными процессами (С.Л.Рубинштейн, 1999; Б.Г.Ананьев, 1980; А.Г.Асмолов, 2002; А.Н.Леонтьев, 1983; С.Томкинс, 1969 и др.);

- принцип системности как системный и личностно-деятельностный подход к изучению страхов (Б.Г.Ананьев, 1977; И.А.Кассирский, 1970; Б.Д.Карвасарский, 1982; П.К.Анохин, 1964; 1984; и др.);

- принцип развития: страх как динамическая система, проявление которой зависит от возрастных, гендерных и профессиональных особенностей (Л.С.Выготский, 2000; П.Дюбуа, 1982; А.Н.Леонтьев, 1971; 1972; А.Манегетти, 1996; К.Изард, 2000; А.М.Прихожан, 1999 и др.)

**Теоретической основой** настоящей работы явились фундаментальные идеи отечественной и зарубежной психологии в области психологии эмоций (Л.С.Выготский, 1934; А.Н.Леонтьев, 1971; П.М.Якобсон, 1958; П.В.Симонов, 1990; П.К.Анохина, 1964; С.Л.Рубинштейн, 1973; Ф.Б.Березина, 1988; В.К.Вилюнас, 1979; Дж.Боулби, 1961; Дж.Грей, 1971; И.Дафи, 1934; О.Маурер, 1960; С.Томкинс, 1963; Ч.Д.Спилбергер, 1983; Д.Айке, 1998; К.Изард, 1971 и др.):

- психология страха (В.М.Астапов, 2001; Ф.Б.Березин, 1984; Ч.Д.Спилбергер, 1983; Д.Айке, 1998; З.Фрейд, 1989, К.Хорни, 1997; Р.Мэй, 2001; и др.), психопрофилактика страхов (А.И.Захаров, 1998; Ф.Б.Березин, 1994; З.Фрейд, 1918; К.Изард, 2000; А.Маслоу, 1971 и др.);

- психология обыденного сознания (Б.А.Грушин, 1987; Э.Дюркгейм, 1995; С.Московичи, 1995; В.М.Найдыш, 1994; Э.Н.Ожиганов, 1996; Ы.М.Попова, 1991 и др.);

Таким образом, в своей работе мы опирались на теории и концепции отечественных и зарубежных ученых, которые позволяют всесторонне подойти к достижению поставленной цели исследования, а именно изучить влияния страхов на самооценку личности старших подростков в предэкзаменационный период

## Глава 1. Теоретический анализ проблемы.

### 1.1. Теоритические подходы зарубежных и отечественных авторов к изучению самооценки. Понятие самооценки.

Важным фактором в регуляции поведения является самооценка. Наибольший вклад в разработку данной проблемы внесли такие психологические направления как психоанализ, символический интеракционизм, гуманистическая школа.

Одно из первых научных обращений к сфере самосознания принадлежит У.Джемсу. Он выделяет функции сознания и самосознания, их адаптивную роль в деятельности человека. Особую роль в своей концепции У.Джемс отводит самооценке, подчеркивая ее тесную связь с социальным положением в обществе, т.е. статусом человека.

В концепции К.Роджерса огромное внимание уделено вопросу формирования самооценки, её роли в развитии личности. Поведение ребенка и его дальнейшее развитие согласуется со структурой его личности и с самооценкой.

Самооценка, по Р.Бернсу - это личностное суждение о собственной ценности. Она проявляется в сознательных суждениях индивида, в которых он пытается сформулировать свою значимость. Рассматривая генезис развития самооценки и «Я-концепции», Р.Бернс утверждает, что человек склонен оценивать себя так, как, по его мнению, оценивают его другие.

Многие отечественные психологи считают, что самооценка возникает как средство организации своего поведения, деятельности и отношений с окружающими людьми (Л.И.Божович, И.С.Кон, А.Е.Соловьева, Л.И.Рувинский, М.Г.Ярошевский и др.). По мнению Л.И.Божович, познание другого не только опережает познание самого себя, но и служит для него источником и опорой. То есть сравнение, сопоставление себя с другими есть общепризнанный критерий самооценки.

Л.И.Божович и её сотрудниками был обнаружен ряд интересных (феноменов относительно возможных реакций ребенка на переживание состояния внутреннего конфликта, главным образом, в области самооценки - «смысловой барьер», «аффект неадекватности» и др. Кроме того, автор признает неизбежность внутренних конфликтов в возрастном развитии, отмечая их положительную роль в период перехода на новые, более сложные уровни функционирования.

Большинство отечественных исследователей (И.С.Кон, Б.Г.Ананьев, А.А.Рояк, Л.И.Рувинский, А.Е.Соловьева) отмечает, что неадекватная самооценка является первопричиной возникновения конфликта между притязаниями индивида и его реальными возможностями, что, в свою очередь может приводить к так называемым «психическим срывам».

А.А.Реан, изучая личность делинквентных подростков, указывал, на то, что самооценка у них всегда находится в противоречии с оценкой социума (родителей, учителей, сверстников).

В научных психологических исследованиях проблема соотношения между общей самооценки и частными самооценками решается не однозначно. Так, О.М. Анисимова придерживается позиции, согласно которой общая самооценка выступает производной от системы частных оценок. В противоположность, Д.В. Олшанский не сводит целостность общей самооценки к совокупности её частей.

В формировании и развитии общей самооценки главная роль отводится когнитивным способностям, так как они способствуют обобщению наиболее значимых для личности самооценок, что позволяет выработать показатели ценностной самооценки личности.

Общая самооценка является целостным образованием, которое в зависимости от степени развитости таких показателей как внутренняя целостность, последовательность, интегрированность, постоянство и динамичность может иметь различную степень полноты отражения психического мира субъекта.

По мнению Б.Г. Ананьева самооценка выступает как наиболее сложный продукт сознательной деятельности ребенка. При этом, если изначальные её формы являются прямым отражением оценок взрослых, то в последствии, в ходе личностного развития, становление подлинной самооценки происходит благодаря активному «личностному участию» подростка. Основными условиями развития самооценки являются два фактора - общение с окружающими и собственная деятельность ребёнка.

Таким образом, на сегодняшний день изучение самооценки сфокусировано, в большей степени, на изучении ее уровня. Следовательно, становится особенно важным изучение проблемы влияния на личность и поведение конфликта самооценки в сторону её завышения или занижения, особенно в период возрастного кризиса.

Самооценка – это оценка личностью самой себя, своих возможностей, способностей, качеств и места среди других людей. Самооценка относится к фундаментальным образованиям личности. Она в значительной степени определяет ее активность, отношение к себе и другим людям.

Различают общую и частную самооценку. Частной самооценкой будет, например, оценка каких-то деталей своей внешности, отдельных черт характера. В общей, или глобальной самооценке отражается одобрение или неодобрение, которое переживает человек по отношению к самому себе. Человек может оценивать себя адекватно и неадекватно (завышать либо занижать свои успехи, достижения). Самооценка может быть высокой и низкой, различаться по степени устойчивости, самостоятельности, критичности.

Дети, имеющие адекватную самооценку, активны, находчивы, бодры, с интересом и самостоятельно ищут свои ошибки в своих работах, выбирают задачи, соответствующие своим возможностям. После успеха в решении задачи выбирают такую же или более трудную. После неудачи проверяют себя или берут задачу менее трудную.

Дети с высокой адекватной самооценкой отличаются активностью, стремлением к достижению успеха в учебной деятельности. Их характеризует максимальная самостоятельность. Они уверены в том, что собственными усилиями смогут добиться успеха в учебной деятельности. Это основывается на правильной самооценке своих возможностей и способностей.

Неадекватная заниженная самооценка у моих одноклассников проявляется ярко в их поведении и чертах личности. Они выбирают легкие задачи, как бы берегут свой успех, боятся его потерять и в силу этого в чем-то боятся самой учебной деятельности. Ребята с заниженной самооценкой переживают чувство неполноценности, как правило, они не реализуют свой потенциал, т.е. неадекватная заниженная самооценка становится фактором, тормозящим развитие личности ребенка.

Нормальному развитию школьников с заниженной самооценкой мешает их повышенная самокритичность, неуверенность в себе. Они ждут только неудачи. Эти одноклассники очень чувствительны к одобрению, ко всему тому, что повысило бы их самооценку.

Школьники с завышенной самооценкой переоценивают свои возможности, результаты учебной деятельности, личностные качества. Они выбирают задачи, которые им не

по силам. После неуспеха продолжают настаивать на своем или тут же переключаются на самую легкую задачу, движимые мотивом престижности.

Знать самооценку человека очень важно для установления отношений с ним, для нормального общения, в которое люди, как социальные существа, неизбежно включаются.

В самооценке отражаются представления школьника как об уже достигнутом, так и о том, к чему он стремится, проект его будущего - пусть еще несовершенный, но играющий огромную роль в саморегуляции его поведения в целом и учебной деятельности в частности.

## **1.2. Влияние самооценки на экзаменационные переживания.**

Наиболее часто экзаменационные переживания старших подростков связаны с неверием в свои силы, что проявляется в заниженной самооценке.

Особенности самооценки влияют на все стороны жизни человека: на эмоциональное самочувствие и отношение с окружающими, на удовлетворенность работой, учёбой.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

К таким проблемам относится и сдача ЕГЭ.

Экзамены для подавляющего большинства старших школьников - это не только период интенсивной работы, но и психологический стресс.

### **1.3. Теоретические подходы к пониманию страха в зарубежной и отечественной психологии.**

Как известно, для определения какого-либо явления необходимо, прежде всего выяснить его родовую принадлежность, т.е. соотнести с более широким классом явлений, определяющим природу данного явления, или в гносеологическом плане подвести понятие данного явления под более широкое.

В истории изучения феномена страха и в его современных трактовках мы встречаемся с попытками определить его как чувство, эмоцию, аффект, страсть, или фрустрацию (И.М.Сеченов, 1947; П.М.Якобсон, 1959; Н.Д.Левитов, 1969; Я.Рейковский, 1979; Л.С.Выготский, 1982; П.К.Анохин, 1984; В.К.Вилюнас, 1976; А.И.Захаров, 1986, А.И.Злобин, 1991; З.Фрейд, 1929; Дж.Грей, 1971; Дж. Боулби, 1973; Ф.Риман, 1999; К.Изард, 2000 и др.).

Следует отметить, что за каждым определением стоит определенная экспериментальная база, результаты экспериментов обобщены и оформлены как научные направления, выработаны соответствующие методики, ставшие во многом эффективными средствами профилактики неврозов, возникающих в связи с теми или иными разновидностями страха.

Первые попытки исследовать проблемы страха и причины его возникновения были предприняты еще в философии практически во всех ее научных школах и направлениях (Аристотель, Платон, М. Монтень, Г.Гоббс, Р.Декарт, Б.Спиноза, И.Кант, Л.Фейербах, Р.Банайский, С.Кьеркегор и др.). В зарубежной психологии проблемой страха занимались С.Холл, 1895; У.Джеймс, 1884; Д.Уотсон, 1920; З.Фрейд, 1913, 1927; К.Изард, 1980; ж.Грей, 1971; Дж.Боулби, 1973; Ф.Зимбардо, 1991; Ф.Риман, 1999; А.Фрейд, 1991, 1993; К.Хорни, 1993; Г.Эберлейн, 1981; П.Жане, 1984; Э.Фромм, 1992 и многие другие.

В отечественной психологии в изучение проблемы страха и причин его возникновения большой вклад был внесен И.М.Сеченовым, 1947; И.П.Павловым, 1952; Л.С.Выготским 1982; А.И.Захаровым, 1986, 1992, 1995, 1998; В.И.Гарбузовым, 1990, 1994; М.И.Буяновым, 1988; А.М.Прихожан, 1977, 1994; Н.Д.Левитовым, 1964, 1969; Б.И.Кочубей, Е.В.Новиковой, 1988; О.Кондашом, 1973, 1981 и другими.

В отечественной психологии чаще встречается трактовка страха как эмоционального состояния. Н.И.Конюхов (1996) определяет страх как психическое состояние, связанное с выраженным проявлением астенических чувств в ситуациях угрозы биологическому и социальному состоянию индивида и направленное на источник действительной или воображаемой опасности.

Как эмоциональное состояние страх интерпретируют и другие отечественные исследователи (Н.Д.Левитов, 1964, 1969; А.И.Захаров, 1986, 1995; О.А.Черникова, 1979; и др.).

Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определенными физиологическими изменениями высшей нервной деятельности, отражается на частоте пульса и дыхания.

По К.Изарду (1980), страх складывается из определенных и вполне специфических физиологических изменений, экспрессивного поведения и специфического переживания, проистекающего из ожидания угрозы или опасности. У маленьких детей, так же, как и у животных, ощущение угрозы или опасности сопряжено с физическим дискомфортом, с неблагоприятием физического ‘‘Я’’; страх, как реакция на угрозу у них - это боязнь физического повреждения.

Таким образом, можно отметить большие расхождения в интерпретации понятия «страх». Как отмечает В.К.Вилюнас (1979), это может быть объяснено терминологическими расхождениями, которые в какой-то мере заложены в повседневном языке (страх - эмоция, чувство, аффект, ощущение). С другой стороны, феноменология изучаемого явления не обладает отчетливо различимыми признаками, которые могли бы обеспечить его упорядочение. Существенной причиной неопределенности понятия «страх» стало также то обстоятельство, что концепции эмоций, в том числе и страха, создавались на разных языках и в разные эпохи, имеющие свои традиции в употреблении терминов. В рамках нашей работы наиболее релевантными нам представляются следующие определения исследуемых явлений:

Страх – это временное эмоциональное состояние, которое возникает под воздействием стрессовых факторов и определенным образом влияет на все психические процессы.

#### **1.4. Понятие страха. Виды страхов.**

Страх - в психологии отрицательная эмоция, возникающая в результате реальной или воображаемой опасности, угрожающей жизни организма, личности, защищаемым ею ценностям.

Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определенными физиологическими изменениями высшей нервной деятельности, отражается на частоте пульса и дыхания.

Страхи школьников – это нормальное явление в их развитии. Возрастные страхи самопроизвольно проходят с возрастом. Негативное воздействие способны оказать лишь неадекватные, чрезмерно сильные, болезненно заостренные страхи или очень частое переживание состояния страха. В таком случае развивается «невроз страха». К его развитию могут приводить как внутренние факторы (например, повышенная тревожность, беспокойство, мнительность), так и внешние социальные факторы (неправильное воспитание, гиперопека, гипоопека, повышенная требовательность к ребенку).

Страх – это одно из средств познания окружающей действительности, ведущее к более избирательному и критичному отношению к ней.

Страх и тревога. Так же часто, как термин «страх», встречается термин «тревога», и в страхе, и в тревоге есть общий эмоциональный компонент в виде чувства волнения и беспокойства, т.е. в обоих понятиях отображено восприятие угрозы или отсутствие чувства безопасности. Апофеоз страха и тревоги – ужас.

Страх – это реакция на конкретно существующую угрозу.

## 1.5. Школьные страхи.

**Школьные страхи** мы определяем в широком смысле, как страхи, связанные со школой.

Проанализировав литературу, мы определили, что школьные страхи разнообразны, т.е. школьник может бояться разных вещей, а природа его страха также может быть различна.

**Во-первых**, можно рассматривать страхи по предмету, то есть потому, на что направлен страх.

**Во-вторых**, страхи, связанные с «режимным» характером обучения в школе.

**В - третьих**, страх перед школьными помещениями.

**В - четвертых**, часто говорят о «страхе ошибки».

**В - пятых**, страхи можно разделить по субъекту, т.е. потому человеку в окружении ребенка, который является источником страха: учитель, директор, завуч и т.д.

**В- шестых**, страхи делят по происхождению:

1. Наученные – страхи, полученные школьником в ходе личного опыта (или он видел это на примере других людей, в том числе одноклассников).

2. Внушенные: взрослыми или сверстниками рассказаны ситуации, вызывающие страх с благими целями;

3. «Зараженные» страхи – возникают в ситуации нахождения в группе людей, испытывающих страх.

4. Выдуманные страхи (слышал где-то, не так понял учителя).

**В – седьмых, социально-оценочные страхи:**

- страх экзамена, выступления, боязнь общения со значимыми лицами, с другим полом;

- страх ответственности, страх позора, несоответствия нормам;

- страх быть плохим, некрасивым, виновным, показаться слабым.

## **Глава 2. Эмпирическое исследование влияния самооценки и страхов обучающихся в предэкзаменационный период.**

### **2.1. Описание выборки и методов исследования.**

Для изучения влияния самооценки и страхов обучающихся в предэкзаменационный период мы использовали следующие психодиагностические материалы.

1. Проективная рисуночная методика: «Человек под дождём» (Е.С.Романова и Т.И.Сытько).
2. «Авторский опросник типов страхов» (Заварзиной Д. А. и Серафимович И.В.)
3. «Авторский опросник на выявление видов страха во сне» (Заварзина Д.А. и Баранова Ю.Г.)
4. Проективная рисуночная методика: «Нарисуй свой страх» (Захаров А.И.)
5. Методика изучения самооценки А.В.Петровского
6. «Функциональные психологические состояния - 2Т» Красильников А.Г. Сеансы саморегуляции.
7. Рефлексивная анкета оценки буклета (Заварзиной Д. А. и Серафимович И.В.)

**Выборка исследования:** в исследование принимали участие обучающиеся средней общеобразовательной школы № 47 г. Пензы в количестве 65 человека: 9 класс 35 человека, 10 класс 18 человек, 11 класс 12 человек.

#### **Этапы исследования:**

1. Анализ литературы по проблеме.
2. Применение методик исследования.
3. Проведение эмпирического исследования.
4. Математико-статистическая обработка результатов.
5. Разработка и проведение психологического тренинга направленного на снятие страхов перед экзаменом через повышение самооценки.

**Доказательство гипотезы строилось с помощью метода статистической обработки результатов исследования.**

t-критерий Стьюдента для независимых выборок оценивается значимость различий средних значений одного и того же признака в двух выборках.

### **2.2. Анализ результатов исследования и их интерпретация (1 этап работы).**

#### **1. Анализ личностных особенностей в стрессе (результатов по проективной рисуночной методике: «Человек под дождем»)**

По тесту «Человек под дождем» мы выделили 6 категорий: общение, тревожность, агрессивность, самооценка (положение, размер, одежда) по ним составили таблицы средних значений.

**Таблица 1**

### Анализ результата «Человек под дождём» (Среднее значение)

	Общение	Тревожность	Агрессивность	Положение	Размер	Одежда
<b>Стресс (10 кл)</b>	1,79	1,56	1,07	0,39	1,47	1,69
<b>Стресс перед ОГЭ (9кл)</b>	1,79	1,56	1,07	0,39	0,47	0,69
<b>Стресс перед ЕГЭ (11кл)</b>	1,5	2,375	1,875	0,5	2	0,37

Для математической обработки данных исследования мы использовали Т-критерий (см. Приложение 3, табл. 5,6,7)

Сравнивая результаты 9 классов с 10-11 классом по методике «Человек под дождем» обнаружилось достоверно значимые отличия по рисункам человека по критерию: «общительность», «положение на листе», «тревожность».

Значимые различия обнаружены по критерию «положение на листе». Если нарисованная фигура смотрит влево, это признак обращенности ребенка в прошлое, которое возможно, было более благоприятно, если вправо - обращенность к будущему, на Вас - обращенность к настоящему. На рисунке «человек под дождем» изображения смещались вниз. Это значит, меняется самооценка в сторону снижения.

**Общие выводы:** Таким образом, в стрессовой ситуации изменяется поведение в старшем подростковом возрасте. Ребенок становится менее общительным и тревожным, появляется штриховка рисунка. Самые тревожные оказались ученики 11х классов. Поскольку возрастает потребность в общении во время стресса (есть достоверные отличия). Мы решили использовать форму тренинга общения, как основную для работы со страхами старшеклассников. Специально разработанные упражнения закладывают уверенность на успех, что позволяет спокойно чувствовать себя в стрессовой ситуации экзамена.

Мы решили, детально остановиться на самооценке, и проанализировать ее особенности.

### 2. Анализ результатов по методике «Самооценка» В.А.Петровского

Таблица 2

#### Соотношение по типам самооценки школьников

Тип самооценки	Всего 9 классы		10 класс		11 класс	
	Кол-во (36 ч.)	%	Кол-во (18 ч.)	%	Кол-во (12 ч.)	%
Адекватная	20	55%	9	50%	6	50%
Завышенная	8	22%	5	28%	4	33%
Заниженная	0	0%	3	16,3%	1	8%
Не сформир.	7	21%	1	5,7%	1	8%

Школьники 10 и 11 классов имеют одинаковый уровень адекватности самооценки, 9 классы – 21% имеют не сформированную самооценку, 10 класс - 5,7%, а 11 класс - 8%.

Чем старше обучающиеся, тем выше должна быть адекватность самооценки. Достоверные различия по заниженной самооценке обнаружены по  $t$  – критерию = 2,857 при  $p = 0,010$ . У 10-ов несколько более высокая самооценка, чем 11-ов, что снижает адекватность самооценки в 11 классе. По некоторым данным в стрессовых ситуациях происходит снижение ситуативной самооценки.

### 3. Анализ результатов авторских опросников с 9 по 11 класс.

- **Страхи во снах.**
- **Страхи вербализуемые (описываемые)**
- **Страхи проективные (рисуночные)**

В своем исследовании нам было интересно разобраться, какие страхи сопровождают человека в разные периоды его жизни. Поэтому проблемы изучения особенностей страхов в юношеском возрасте приобретают особую значимость, т.к. молодые люди сталкиваются в этот возрастной отрезок с особыми ситуациями (выбор жизненного пути, экзамены, выбор профессии и др.)

Во время исследования обучающиеся рисовали и описывали свои страхи.

Представим наиболее интересные результаты ниже.

Авторы рисунков кроме самого изображения поясняли что нарисовано. Таким путем мы определяли смысловую нагрузку рисунков. При анализе комментариев мы выделяли особые признаки вербального сопровождения изображения, на основе которых затем объединяли рисунки по группам.

Мы сгруппировали всю информацию о страхах школьников с 9 по 11 класс в таблице 3.

**Таблица 3**

**Группы страхов подростков по возрастам**

	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
<b>Человек</b>	10%	10%	8%
<b>Животные</b>	12%	12%	16%
<b>Природа</b>	17%	0%	8%
<b>Техника</b>	23%	5%	0%
<b>Неизвестное</b>	14%	13%	8%
<b>Одиночество</b>	6%	11%	32%
<b>Иное</b>	3%	5%	16%

Было определено, что обучающиеся 9 классов абсолютно не боятся одиночества, в отличие от обучающихся 11 класса. Страх одиночества начинает появляться в старшем подростковом возрасте и юношеском возрастах. Когда люди задумываются о своем месте в этом мире и боятся остаться в одиночестве.

Достоверно значимые отличия групп 9, 10 и 11 классов обнаружены по видам страхов. По страху  $t$ - критерий = 2,406 при  $p = 0,02$ , это значит, что у учащихся 9 и 11 классов страхи более выражены. Отношение к страхам в юношеском возрасте оказывает значительное влияние

на внутреннюю картину мира, трансформируя понимание жизненных целей, сущности своего «Я».

Оказалась, что небольшая часть - 16 % обучающихся 10-х классов мучаются кошмарами во сне, а большей части опрошенных - 44% не сняться страшные сны. Это говорит о том, что обучающиеся 10-х классов обладают стабильным эмоциональным состоянием и не находятся в стрессе. В 9-х классах показатель «кошмаров во сне» растет, это, возможно, связано с ситуацией предэкзаменационного стресса.

**Вывод:** Школьные страхи (оценок, учителей, экзаменов) проявились значительно у учеников 9-х и 11-х классов, в некоторой степени у 10 классов, по ним обнаружены самые значимые различия. Таким образом, мы предположили, что работу по профилактике предэкзаменационного страха через повышение самооценки необходима проводить именно в 9-х, 11-х классах.

### **2.3. 2 этап работы (практический).**

Следующим этапом работы была задача разработать и провести тренинги для учеников 9-х - 11х классов.

Тема: «Психологическая подготовка к ЕГЭ». (Приложение 1)

*Цель:* оказать помощь обучающимся 9-х, 11-х классов в преодолении страхов перед экзаменами.

*Задачи:*

- разобраться в себе, в подсознательных причинах такого страха;
- найти свои способы работы с тревогой и страхом;
- научить старшеклассников справляться с возникающими страхами;
- научить учеников верить в себя и свои силы, придать уверенности перед предстоящими экзаменами.

#### **Работа перед тренингом:**

Чтобы оценить эффективность проводимых занятий были проведена методика до начала работы и по её завершения (2 замера)

- «Функциональные психологические состояния — 2Т»
- На втором этапе работы мы предложили старшеклассникам заполнить анкету «Авторский опросник типов страхов перед экзаменами» (Заварзиной Д. А. и Серафимович И.В.)

Проанализировав ответы можно с уверенностью сказать, что более 97% опрошенных обучающихся подвержены стрессу, из них только 3% отрицают свое волнение перед предстоящими экзаменами.

Почти все обучающихся - 97% испытывают страх и волнение перед предстоящими экзаменами, не удивительно.

Страхи распределены следующим образом: по 33% - страх не сдать экзамен и не поступить в ВУЗ, 31% - подвести родителей.

Это дает нам материал для работы с проблемой снятия страхов:

- Родителей необходимо как-то тактично подвести к той мысли, что во многом страхи их детей перед экзаменами провоцируются ими самими.
- Выпускники, по-видимому, не видят вариативности жизненного пути. Им очень важно реализовать в жизни через обучение в Вузе. Таким образом, расширение жизненных перспектив и изменение сценариев может привести к снижению тревожности.

Далее мы провели тренинговое занятие с ознакомлением обучающихся с готовым буклетом (Приложение 2). Информация была обсуждена с выпускниками. После ознакомления с буклетом им было предложено оценить помощь, которую они получили и эффективность такой работы.

Оценка буклета проводилась по рефлексивной анкете (Приложение 2).

Проанализировав ответы можно с уверенностью сказать, что более 71% опрошенных учащихся оценили положительно представленную информацию. Почти 29% учащихся не могли определиться с пользой буклета, т.е. им нужно больше времени для оценки (внимательно почитать дома, в более спокойной обстановке).

Таким образом, информирование выпускников о том, как справляться со своими предэкзаменационными страхами рассмотрена нами как полезная и необходимая, также буклеты были индивидуально подготовлены для каждого ученика и подарены им.

### **Анализ по методике «Функциональные психологические состояния — 2Т»**

Перед тренингом мы замерили функциональное психологическое состояние, а также провели замер после работы по снятию страхов в тренинговой форме. Самочувствие измеряли по шкалам: «Уровень бодрствования», «Оценка вероятности успеха», «Оценка успеха», «Мотивация», «Настроение», «Отношение к экзамену». Мы выявили изменения состояния у участников тренинга в положительную сторону.

Для определения разницы различий мы применили t-критерий для независимых выборок чтобы сравнить результаты до и после занятий.

**Таблица t-критерий по результатам опросника самочувствия 11классников до и после тренинговых занятий**

Показатели	До тренинга	После тренинга	T-критерий для выборки 12 человек	p (Значимость)
УБ	3,25	4,22	3,7	<b>p=0,01</b>
ОВУ	4,9167	4,8		
Н	5,02778	5,1		
ОКР	4	4,1		
ОУ	3,91667	5,1	3,9	<b>p=0,01</b>
М	5,22222	5,7		

УБ - «Уровень бодрствования», ОВУ - «Оценка вероятности успеха», Н - «Настроение», ОКР - «Отношение к экзамену», ОУ - «Оценка успеха», М - «Мотивация».

Достоверно значимые отличия данных самочувствия 9-х, 11-х классов обнаружены по шкалам: «Уровень бодрствования» и «Оценка успеха». Другие показатели изменились также в лучшую сторону: настроение улучшилось, отношение к работе по профилактике экзамена – также стало более положительным, мотивация выросла на 0,5 балла и это очень хороший результат. Таким образом, обучающиеся стали более мотивированы на вложение сил для боле

лучшего результата экзамена. Шкала ОБУ – оценка вероятности успеха несколько снизилась на 0,1, что несущественно.

**Вывод:** После проведения тренинга по результатам диагностики изменилось функциональное состояние испытуемых. Старшеклассники стали более мотивированы на позитивные изменения, вдохновились на новые свершения, они почувствовали прилив сил и бодрости, стали раскованнее и увереннее в своих силах.

**Общие выводы:**

1. Успешность сдачи экзамена во многом зависит от адекватности самооценки человека. Необходимо подготовиться к экзамену, и верить в свои силы, в противном случае человек получает более низкую оценку. Слишком высокая уверенность в себе также может стать причиной нежелательной оценки. Она приводит к невнимательности и халатному отношению к подготовке. Поэтому, необходимо психологически настроиться к сдаче экзаменов.

2. Школьные страхи (оценок, учителей, экзаменов) проявились значительно у учеников 9-х и 11-х классов, в некоторой степени у 10 классов, по ним обнаружены самые значимые различия. Таким образом, мы предположили, что работу по профилактике предэкзаменационного страха через повышение самооценки необходима проводить именно в 9-х, 11-х классах.

3. В 9-х, 11-х классах растет тревожность и падает уверенность в себе, повышается агрессивность. Главное направление занятий – качественное изменение личностных взглядов школьников в лучшую сторону. Специально разработанные упражнения закладывают уверенность на успех, что позволяет спокойно чувствовать себя в стрессовой ситуации экзамена.

4. После проведения тренинга по результатам диагностики изменилось функциональное состояние испытуемых. Старшеклассники стали более мотивированы на позитивные изменения, вдохновились на новые свершения, они почувствовали прилив сил и бодрости, стали раскованнее и увереннее в своих силах.

5. Метод работы как беседа и распространение буклетов детям и их родителям, по вопросам как справляться со своими предэкзаменационными страхами и как помочь своему ребенку, рассмотрена нами как полезная и необходимая, эффективность работы доказана.

Проведя исследование, мы можем сказать, что поставленная нами цель достигнута и наша гипотеза о том, что работа по снятию у обучающихся 9-ых и 11-го классов экзаменационного стресса - эффективна.

### **Заключение**

В настоящее время все больше возрастает число, событий, условий, ситуаций, объектов, которые пугают или потенциально могут быть пугающими. Именно этим можно объяснить тот факт, что страх является предметом исследования. Устойчивые страхи могут перейти в личностное состояние – тревожность. Устойчивые страхи – это страхи, с которыми не в состоянии справиться ни ребенок, ни взрослый, которые приводят к появлению нежелательных черт характера и снижению самооценки, что впоследствии, сказывается на всей жизни человека.

Страх можно определить как эмоционально насыщенное чувство беспокойства в ответ на реальную или воображаемую угрозу для жизни и благополучия.

Очень большая часть страхов школьников лежит в области учебной деятельности. Дети, у которых нет школьных страхов или с меньшим набором страхов, с радостью и нетерпением ждут начала школьной жизни. Они быстро осваиваются в ней, не вызывая никаких реакций на изменение своей жизни.

## Список литературы

### Книги и статьи:

1. Бороздина Л.В., Молчанова О.Н. Самооценка в разных возрастных группах: от подростков до престарелых/ Л.В. Бороздина, О.Н. Молчанова. – М.: ООО «Проект Ф», 2001, - 204 с.
2. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. – СПб.: «Издательство СОЮЗ», 2000. – 448 с.
3. Кэрролл Э. Изард Психология Эмоций. М., 1991. – 139 с.
4. Макарова Е.Г. «Преодолеть страх, или Искусствотерапия» - М., «Школа – пресс», 1996.
5. Популярный Энциклопедический Иллюстрированный Словарь. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003. – 740 с.
6. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб: Питер, 2006. – 81 с.
7. Юнг К. Алхимия снов. – СПб, 1997. – 28 с.
8. Заварзина Д.А. Исследовательская работа «Влияние некоторых личностных особенностей на представления о страхах и их виды в подростковом возрасте», 2012.
9. Заварзина Д.А. Исследовательская работа «Влияние самооценки на особенности страхов в стрессовых ситуациях и сновидениях в подростковом и юношеском возрастах», 2013.
10. Абакумова Т.В. Классификация основных видов страха современного общества // Социальная психология: диалог Санкт-Петербург – Якутск.- СПб, 2002, с.133-140.
11. Прихожан А.М Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. - М., 2000

### Интернет источники:

1. [Электронный ресурс]. Статья: Страх. Адрес: <http://ru.wikipedia.org/wiki/Страх> (Дата обращения: 21.01. 2012. 19:56).
2. [Электронный ресурс]. Статья: «Что такое страх?. Адрес: [http://www.astromeridian.ru/psy/chto\\_takoe\\_strah.html](http://www.astromeridian.ru/psy/chto_takoe_strah.html) (Дата обращения: 21.01. 2012. 19:57)
3. [Электронный ресурс]. Фобия: изучите свой страх. Адрес: <http://www.alphacentr.ru/lechenie-gipnozom/lechenie-fobii-gipnozom/105-fobiya-izuchite-svoy-strah> (Дата обращения: 21.01. 2012. 19:59)
4. [Электронный ресурс]. Статья: «Психологические тесты». Адрес: <http://virastay.ru/psychology/tasts/115-test-strahi.html> (Дата обращения: 21.01. 2012. 19:58)
5. [Электронный ресурс]. Крейнина О. В. Взаимосвязь страха студентов перед экзаменами и их личностных характеристик // Известия РГПУ им. А.И. Герцена . 2007. №43-2. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-straha-studentov-pered-ekzamenami-i-ih-lichnostnk-harakteristik> (Дата обращения: 10.02.2014).

**Разработка цикла тренинговых занятий для обучающихся девярых и одиннадцатых классов: « Психологическая подготовка к ОГЭ и ЕГЭ».**

**Тема: «СДАЕМ ОГЭ и ЕГЭ БЕЗ СТРАХА»**

*Цель:* оказать помощь обучающимся 9-х, 11-х классов в преодолении страхов перед экзаменами.

*Задачи:*

1. Разобраться в себе, в подсознательных причинах такого страха
2. Найти свои способы работы с тревогой и страхом.
3. Научить старшеклассников справляться с возникающими страхами
4. Научить учеников верить в себя и свои силы, придать уверенности перед предстоящими экзаменами

**Занятие 1. Страх экзаменов – чего я боюсь?**

**Ход занятия**

Вступительное слово ведущего: Приближается время сдачи ОГЭ и ЕГЭ. У вас с каждым днем нарастает тревога. Любой экзамен - серьёзное испытание, а от ЕГЭ зависит слишком многое. Повышенный уровень тревоги на экзамене приводит к дезорганизации деятельности, снижению концентрации внимания, работоспособности. И даже хорошо подготовленный выпускник может «завалить» экзамен. Тревога и страх — это весьма энергоёмкое занятие. Чем больше человек тревожится, тем меньше сил у него остаётся на учебную деятельность.

**Упражнение «Осознай свое состояние»**

*Цель:* первичная диагностика настроения, самочувствия и активности.

*Инструкция:* Старшеклассникам раздали анкеты и попросили оценить своё самочувствие по специальной шкале.

*Тест:* Функциональные психологические состояния - 2Т

(Красильников А.Г. Сеансы саморегуляции. Образовательная программа социально-педагогической направленности – Ярославль: «Ресурс», 2007 – 30с.)

**Упражнение «Самое трудное»**

*Цель:* вербализация и осознание своих трудностей при подготовке к экзаменам

Ведущий. Тот, у кого в руках оказывается мяч, должен продолжить фразу «Самое трудное на экзамене — это...» и бросить мяч любому другому человеку.

**Упражнение «Мой страх ЕГЭ»**

*Цель:* выявить и обнаружить виды страхов выпускников.

*Инструкция:* Старшеклассникам был задан вопрос: «По какой причине вы боитесь экзаменов?». И они, буквально, 1-2 предложения описали, что конкретно их тревожит.

После того, как каждый описывает виды своих страхов, ведущий обобщает их фразой: «Страх во время испытаний — это нормальное явление. Наоборот, отсутствие страха - ненормально и может вызвать проблемы. Излишняя самоуспокоенность тоже мешает эффективной работе на экзамене. Небольшое волнение полезно»

**Занятие 2. ОГЭ И ЕГЭ– всегда ли плох страх и можно ли управлять собой?**

### **Ход занятия**

Ситуация экзамена, непростая сама по себе, усложняется еще и тем, что обычно человек, сдающий экзамен, тревожится, беспокоится, переживает. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность. Но это состояние вполне поддается сознательному регулированию. Существуют психологические способы справиться с тревогой в ситуации экзамена, и сегодня мы с ними познакомимся. Для выпускников психологической службой школы был подготовлен информационный буклет, на основе которого и будет строиться занятие.

#### **Упражнение «Что хорошего в страхе экзамена?»**

*Цель:* поиск позитивных сторон страха для снятия напряжения

*Инструкция:* Старшеклассникам был задан вопрос: «Чем может быть полезен страх во время испытаний и экзаменов? Ответы записывались на доске. Затем ведущий обобщает: «Страхи по своей природе неоднородны. Есть инстинктивный, животный, продиктованный инстинктом самосохранения, и есть страхи, порожденные сознанием, "надуманные", как раз те, о которых большинство из вас написали, т.е. те, которые тормозят, сковывают и т.д. Страх должен активизировать чувство самосохранения, если бы его не было человечество давно бы вымерло. Страхи призваны нас оберегать. Единственный недостаток их в том, что зачастую мы их взращиваем до невероятных размеров, что остаемся, ограничены, в бездействии (в страхе).

#### **Упражнение «Как справиться с тревогой?»**

*Цель:* информирование и освоение навыков саморегуляции.

*Инструкция:* на 3 странице буклета приведены различные способы, которые помогут справиться со своей тревогой. Прочитайте, задайте интересующие вопросы.

По очереди осваиваются способы саморегуляции.

Простой, но очень эффективный способ — аутотренинг. Аутотренинг позволяет человеку создать подходящий настрой, добиться спокойствия. Формулы аутотренинга направлены на подсознание.

Простой, но очень эффективный способ — правильное дыхание. Наиболее простой способ — это дыхание на счет. Нужно предложить детям принять удобную позу, закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре счета — выдох.

Простой, но очень эффективный способ — расслабление и напряжение мышц. Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется релаксацией. Можно проводить мышечную релаксацию или релаксацию с помощью дыхания.

Затем руководствуясь данными советами, вам нужно составить формулы аутотренинга для себя и опробовать их работоспособность.

#### **Упражнение «Какие выводы я сделал?»**

*Цель:* осознание своих мыслей, рефлексия

*Инструкция:* ведущий предлагает 11-ти классникам оценить содержание буклета.

#### **Вопросы детям:**

- 1) Узнали ли вы что-то новое и полезное для себя?
- 2) Помогли ли вам советы?
- 3) У вас возникает чувство страха от мысли, что экзамены приближаются?
- 4) Как вам кажется, «страх экзамена» - это нормально?

- 5) Пробовали ли вы как-то управлять страхом, связанным с предстоящими экзаменами?
- 6) Снились ли вам сны, связанные с неудачей на экзамене?
- 7) Если у вас возникают неприятные чувства, делитесь ли вы ими с кем-то?
- 8) Пытаетесь ли вы каким-либо образом избавиться от страха экзамена самостоятельно?
- 9) Как вам кажется, родители переживают за вас?

**Варианты ответа:** а) Да, б) Не знаю, в) Нет

*Вариативность:* может быть только вариант индивидуальной работы.

### **Занятие 3. Умей преодолеть свой страх!**

***Работа со страхами с помощью арт-терапии (мультфильмов) и терапии юмором.***

*Комментарий ведущего:* Сегодня мы познакомимся и с другими психологическими способами снятия напряжения.

#### **Упражнение «Страшное не страшно»**

*Цель:* сравнение отношения к страхам в детстве и юношеском возрасте, отреагирование детских страхов.

*Содержание:* Ведущий на экране показывает нарезку страшных моментов из мультфильмов.

*Комментарий ведущего:* «У нас у всех в детстве были страхи, но сейчас мы повзрослели. Кто-то из нас к детским страхам может относиться с юмором, а кто-то до сих пор их испытывает. Очень многие «взрослые» страхи имеют свои корни в детстве, давайте по новому взглянем на свои переживания».

**Таблица 1**

#### **«Набор детских страхов»**

Вид страха	Мультфильм	Содержание (краткое)
Неизвестно	«Ёжик в тумане»	По вечерам Ёжик ходил к Медвежонку в гости считать звёзды. Они усаживались на брёвнышке и, прихлёбывая чай, смотрели на звездное небо. Оно висело над крышей, прямо за печной трубой.
Неизвестно	«Крошка Енот»	Крошка Енот по указанию мамы, направляется в лес и чем дальше он удаляется от дома, тем страшнее ему становится. В пруду он видит собственное отражение и убегает. Мама даёт ему совет: «Нужно улыбнуться»
Темнота	«Ничуть не страшно»	Мальчик Коля и его младший брат Юра — отправляются в ночное путешествие на луг за цветами в подарок для своей мамы и, преодолев ночные страхи, достигают своей цели.
Техника	«Ну, погоди!»	Волк ударяет молотком по роботу-зайцу и он превращается в злого ходячего монстра.

*Вариативность:* может быть только вариант индивидуальной работы. Может быть обсуждение кто чего боялся в детстве и как он сейчас к этому относится.

После просмотра мультфильмов старшеклассникам снова предлагаем оценить самочувствие.

#### **Занятие 4. Страх и смех**

##### ***Работа со страхами с помощью арт-терапии (мультфильмов) и терапии юмором.***

*Комментарий ведущего:* «Юмор – очень ценный опыт для понимания человеческой души. В пословице говорится: «Люди смеются, чтобы не заплакать». Таким образом, мы нуждаемся в личных перспективах, которые может дать юмор. Он становится механизмом безопасности, придающим нам равновесие, перспективу и оптимальную психологическую дистанцию в нашей многообразной жизни».

##### **Упражнение «Смешное не страшно»**

*Цель:* преодоление страхов с помощью юмора (подборка видеосюжетов).

*Содержание:* каждому ученику выдана анкета, с помощью которой он должен оценить своё самочувствие до начала занятия.

Ведущий выводит на экран отрывки смешных роликов про экзамены. Ученики просматривают их, а затем делятся впечатлениями.

После просмотра старшеклассникам снова предлагаем оценить самочувствие.

*Цель:* снятие страха экзамена при помощи смеха

*Содержание:* Ведущий выводит на экран отрывки смешных роликов про экзамены. Ученики просматривают их, а затем делятся впечатлениями.

*Вариативность:* может быть только вариант индивидуальной работы.

**Функциональные психологические состояния - 2Т**

(Красильников А.Г. Сеансы саморегуляции. Образовательная программа социально-педагогической направленности – Ярославль: «Ресурс», 2007 – 30с.

**УБ (уровень бодрствования)**

- 7) Крайне сильное возбуждение; я очень нервничаю, в значительной степени скован
- 6) Сильное возбуждение, повышенная активность, напряжённость
- 5) Лёгкое возбуждение, активность, незначительное напряжение
- 4) Нормальное бодрое состояние; я отдохнувший, чувствую себя свободно
- 3) Общая успокоенность, расслабленность, некоторая пассивность
- 2) Немного хочется спать, лёгкая сонливость, вялость
- 1) Очень хочется спать, выраженная сонливость

**ОВУ (Оценка вероятности успеха)**

- 1) Я совершенно не уверен в своём успехе
- 2) Я думаю, что не добьюсь успеха
- 3) Слабая неуверенность в успехе
- 4) Мне безразлично, добьюсь или не добьюсь успеха
- 5) Слабая уверенность в успехе
- 6) Уверен, что добьюсь успеха
- 7) Полностью уверен в успехе

**ОУ (оценка успеха)**

- 1) Я совершенно не доволен, как я работаю, значительная неудовлетворенность работой
- 2) Не доволен выполнением работы, испытываю досаду
- 3) Слегка огорчён своим выполнением работы, я нечувствителен к успеху или неудаче в деятельности
- 4) Нейтральное отношение к результату работы, я нечувствителен к успеху или неудаче в деятельности
- 5) Испытываю некоторое неудовлетворение, слегка доволен, как я работаю
- 6) Заметное удовольствие от выполненной работы, чувствую удовлетворенность
- 7) Я очень доволен выполнением работы, испытываю наслаждение

**М (мотивация)**

- 7) Очень хочется работать, сильное желание работать
- 6) Хочется работать, достаточно сильная направленность на выполнение работы
- 5) Слабое желание работать
- 4) Затрудняюсь сказать, хочу или не хочу работать
- 3) Слабое желание не работать
- 2) Не хочется работать
- 1) Совершенно не хочу работать, сильное желание не работать

**Н (настроение)**

- 1) У меня очень плохое настроение, испытываю сильное неудовольствие; мне очень неприятно
- 2) У меня плохое настроение, мне неприятно, я унылый
- 3) У меня неважное настроение, испытываю некоторое неудовольствие
- 4) У меня ровное, спокойное настроение
- 5) Мне немного приятно, довольно хорошее настроение
- 6) Настроение приподнятое; я радостный, испытываю удовольствие
- 7) У меня очень хорошее настроение; мне очень хорошо, я радостный и счастливый

**ОкР (отношение к экзамену, деятельности)**

- 7) Очень сильно увлечен работой, полон энтузиазма, работать очень интересно
- 6) Работой увлечён, она нравится, выполнять её интересно
- 5) Работой увлечён слабо, большого интереса к ней не испытываю
- 4) Нейтральное, безучастное, равнодушное отношение к работе
- 3) Работа не интересная, она не нравится
- 2) Работой не увлечён, она совершенно не нравится
- 1) Испытываю отвращение к работе

**«Авторский опросник на страхи» (Заварзиной Дарьи Алексеевны и Серафимович И.В.)**

Варианты ответов: а) нет; б) чаще нет, чем да; в) чаще да, чем нет; г) да.

1. Боитесь ли вы оставаться дома одни?
2. Боитесь ли вы темноты?
3. Боитесь ли вы смотреть фильмы ужасов?
4. Боитесь ли вы кошмаров, страшных снов?
5. Боитесь ли вы когда очень высоко?
6. Боитесь ли вы когда очень низко?
7. Боитесь ли вы крови?
8. Боитесь ли вы одиночества?
9. Боитесь ли вы пожара? (огня)
10. Боитесь ли вы машин, поездов, самолетов, метро?
11. Боитесь ли вы замкнутого пространства?
12. Боитесь ли вы больших улиц, площадей?
13. Боитесь ли вы диких животных (волки, медведи, змеи)?
14. Боитесь ли вы чужих (незнакомых) людей?
15. Предположим, вы не выучили урок, боитесь ли вы, что вас спросят, поставят плохую отметку, осмеют одноклассники?
16. Предположим, вы получили плохую оценку в школе. Боитесь ли вы чего-нибудь в этом случае?

Ключ к данному тесту:

Нет – 0 баллов

Чаще нет, чем да – 1 балл

Чаще да, чем нет -2 балла

Да – 3 балла

**«Авторский опросник выявление видов страха во сне» (Заварзиной Д. А. и Барановой Ю.Г.)**

**Варианты Ответа:**

- а) часто - 4 балла
- б) нет - 0 баллов
- в) иногда - 2 балла
- г) редко - 1 балл

1. Снятся ли вам сны?
2. Мучают ли вас кошмары во сне?
3. Поставьте цифру той группы, которая наиболее часто вам снится.  
0 – болезнь, пожар  
1 – наводнение, потеря, война, катастрофа, падение  
2 – замкнутое пространство, испытания, ругань, драка, животные (опасные)
4. Бывает ли так, что страхи из реальности попадают в ваш сон?
5. Опишите сон, в котором вы столкнулись со своим страхом? (проснулись в ужасе)

**Анализ результатов человека/человека под дождем.**

Инструкция: На чистом листе бумаги формата А4, который вертикально ориентирован, испытуемому предлагается нарисовать человека, а потом, на другом таком же листе — человека под дождем.

Ключ к данному тесту:

*Общительность.* Общительность определяли по деталям лица (глаза, нос, уши, губы). Если данные части тела отсутствуют – 0 баллов, означает, что человек необщительный. 1 балл – более общителен, но всё же немного замкнут. 2 балла – достаточно разговорчив, в меру. 3 балла – гиперобщительный человек.

*Тревожность.* Степень тревожности мы определяли наличием стираний, штриховки. 0 баллов – абсолютно не тревожный человек. Отсутствуют какие – либо стирания. 1 балл – минимум штриховки и стираний. 2 балла – достаточное количество стираний и штриховки. 3 балла – максимальное количество стираний и штриховки, говорит о том, что человек очень тревожный.

*Агрессивность.* Агрессивность мы определяли с помощью наличия на рисунке шипов, ножей, различных видов оружия, заостренные фигуры и прочее. 0 баллов – отсутствие острых углов и различных предметов. 1 балл – небольшой участок заостренных углов. 2 балла – присутствие различных видов оружия, шипов и прочее в незначительной мере. 3 балла – присутствие различных видов оружия, шипов и прочее в значительной мере.

*Положение.* Изображение, помещенное внизу листа, может говорить о том, что человек чувствует себя незащищенным. Изображение, помещенное в верхнюю часть листа, может говорить о том, что человек пытается уйти от действительности.

- 0 баллов – изображение расположено в центре листа
- 1 балл – изображение расположено в нижней части листа
- 2 балла - изображение смещено от центра
- 3 балла - изображение расположено в верхней части листа.

*Размер.*

0 баллов – очень маленькое изображение

1 балл – изображение приближается к малым размерам

2 балла – достаточный, средний размер фигуры человека

3 балла – изображение достигает самых крупных размеров

*Одежда.*

0 баллов – одежда отсутствует

1 балл – присутствие некоторых элементов одежды

2 балла – присутствие минимального количества

3 бала – достаточное количество одежды

**Анализ по проективной рисуночной методике: «Нарисуй свой страх».**

Мы исследовали детские представления о страхах посредством проективной рисуночной методики «Рисунок страха». Основной целью нашего исследования было выявление категорий страхов современных подростков.

Детям было предложено в свободной форме изобразить с помощью карандашей то, как они представляют себе свой страх. Затем прокомментировать, то, что нарисовано. Для дальнейшей обработки мы использовали контент - анализ. Проведя контент-анализ, мы выделили основные темы рисунков опасности. При анализе характеристик рисунков мы также исходили из положения К. Махвер о том, что степень или тип штриховки может считаться выражением страха, тревоги.

Чтобы провести квалифицированную психологическую оценку полученного материала, мы изучали особенности эмоциональной экспрессии в рисунке и кроме этого уточняли у детей, что нарисовано. Художественное выражение в рисунках детей собственных мыслей и ощущений интерпретировать было достаточно сложно, рисунки страха схематичны и часто не реалистичны. Мы выделяли типы рисунков, некоторые дети в рисунке не использовали формы, а передавали ощущение страха с помощью линий, штрихов и цвета.

### **Методика изучения самооценки А. В. Петровского**

*Инструкция:*

Выпишите качества идеального человека (очень хорошего, самого лучшего)) и антиидеального (самого худшего). Таких качеств должно быть как можно больше.

Подчерните в качествах идеального и антиидельного человека, те, которые есть у вас.

Обработка:

1. Выделите те качества идеала (Им) и антиидеала (АИм), что есть у вас.
2. Выпишите качества идеала (И) и антиидеала (АИ) (как можно больше).
3. Выделите те качества идеала (Им) и антиидеала (АИм), что есть у вас.
4. Подсчитайте коэффициенты.

$$K(+)=\text{Им}/\text{И}$$

$$K(-)=\text{АИм}/\text{АИ}$$

5. Проинтерпретируете результаты.

Если  $K(+)$  и  $K(-)$  = 0,4-0,6, то это адекватная самооценка

Если  $K(+)$  →1 и  $K(-)$ →0, то завышенная самооценка

Если  $K(+)$ →0 и  $K(-)$ →1, то заниженная самооценка

Если  $K(+)$  и  $K(-)$ →1 или  $K(+)$  и  $K(-)$ →0, то не сложившаяся самооценка