

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Дошкольная педагогика, прикладная психология»

(наименование кафедры)

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки, специальности)

## БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему **СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ В СИТУАЦИИ ЭКЗАМЕНА У СТУДЕНТОВ ВУЗА**

Студент

Н.Е. Тарасова

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

В.В. Пантелеева

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

**Допустить к защите**

Заведующий кафедрой д.п.н., профессор О.В. Дыбина

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

(личная подпись)

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Тольятти 2019

## Аннотация

Бакалаврская работа рассматривает актуальную проблему экзаменационного стресса относится к числу наиболее актуальных проблем студенчества. Вместе с этим, в отечественной и зарубежной науке прослеживается дефицит исследований, посвящённых когнитивной составляющей экзаменационного стресса студентов.

Целью исследования является выявление способов саморегуляции эмоциональных состояний в ситуации экзамена у студентов вуза.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические основы саморегуляции эмоциональных состояний и экзаменационной тревоги у студентов вуза.
2. Подобрать методики исследования.
3. Провести эмпирическое исследование эмоциональных состояний в ситуации экзамена у студентов вуза проанализировать полученные результаты исследования.
4. Разработать программу саморегуляции эмоциональных состояний и экзаменационной тревоги у студентов высшего учебного заведения.

Объект исследования: эмоциональные состояния в ситуации экзамена.

Предмет исследования: способы саморегуляции эмоциональных состояний в ситуации экзамена у студентов вуза.

Исследование выполнено на 50 страницах и содержит 4 рисунка, 4 таблицы, 48 источников литературы, 2 приложения.

## Оглавление

Введение.....	4
Глава 1. Теоретические основы саморегуляции эмоциональных состояний и экзаменационной тревоги у студентов вуза.....	7
1.1 Тревожность и тревога как индивидуальная психологическая особенность.....	7
1.2 Специфика эмоциональных состояний в студенческом возрасте в контексте учебно-профессиональной деятельности.....	14
Глава 2. Эмпирическое исследование эмоциональных состояний и экзаменационной тревоги у студентов вуза.....	20
2.1 Выборка и методика исследования.....	20
2.2 Анализ результатов исследования.....	22
2.3 Разработка программы саморегуляции экзаменационной тревоги.....	28
2.4. Оценка эффективности разработанной программы саморегуляции экзаменационной тревоги.....	31
Заключение.....	34
Список используемой литературы.....	35
Приложения.....	39

## Введение

**Актуальность исследования.** Проблема экзаменационного стресса относится к числу наиболее актуальных проблем студенчества. Вместе с этим, в отечественной и зарубежной науке прослеживается дефицит исследований, посвящённых когнитивной составляющей экзаменационного стресса студентов. Актуальность исследования данного феномена связана с тем, что экзамен является причиной возникновения психоэмоционального напряжения, которое в свою очередь оказывает существенное влияние на все системы организма, влияя на результаты экзаменационной сессии.

**Степень разработанности проблемы исследования.** Исследование состояний тревожности студента является актуальной проблемой современной психологической науки. Вопросами, связанными с изучением уровней тревожности, занимались как отечественные, так и зарубежные психологи, так как, А. Прихожан, З. Фрейд, К. Хорни, Дж. Тейлор, Е.А. Горшков, Л. Д. Коротина и др.

Изучению различных аспектов психологии юношеского возраста, которые, так или иначе, связаны с феноменом эмоциональной устойчивости, посвящены работы Л.И. Божович, П.Я. Гальперина, С.С. Занюка, И.С. Кона, А.Н. Леонтьева, В.Н. Мясищева, М. Розенберга, С.Л. Рубинштейна, В. Слободчикова, В.Э. Чудновского, Э. Шпрангера, Э. Эриксона и других исследователей.

**Целью исследования является** выявление способов саморегуляции эмоциональных состояний в ситуации экзамена у студентов вуза.

**Объект исследования:** эмоциональные состояния в ситуации экзамена.

**Предмет исследования:** способы саморегуляции эмоциональных состояний в ситуации экзамена у студентов вуза.

**Гипотеза исследования:** доказать, что способы субъективного механизма преодоления экзаменационного стресса снижает уровень тревоги в ситуации экзамена у студентов вуза.

### **Задачи исследования:**

1. Изучить теоретические основы саморегуляции эмоциональных состояний и экзаменационной тревоги у студентов вуза.
2. Подобрать методики исследования.
3. Провести эмпирическое исследование эмоциональных состояний в ситуации экзамена у студентов вуза проанализировать полученные результаты исследования.
4. Разработать программу саморегуляции эмоциональных состояний и экзаменационной тревоги у студентов высшего учебного заведения.

### **Методы исследования:**

1. Теоретический анализ литературы
2. Диагностическим инструментарием для выявления уровня стресса у студентов послужила «Шкала психологического стресса PSM–25», авторы Л. Лемур, Р. Тесье, Л. Филлион, в адаптации Н.Е. Водопьяновой.
3. Методика Ч.Д. Спилбергера (в адаптации Ю.Л. Ханина) «Шкала ситуативной (реактивной) тревожности».
4. «Когнитивная оценка ситуационных характеристик экзамена» А.Ю. Маленовой.
5. Корреляционный анализ. Коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

**База исследования:** В исследовании приняло участие 30 человек, студентов ТГУ, направление подготовки «Журналистика».

**Практическая значимость:** Результаты исследования могут применяться при подготовке семинаров, при составлении программ для работы со студентами, имеющими высокий уровень степени тревожности во время и после сессии.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, теоретической и эмпирической главы, исследования, выводов, заключения, списка использованной литературы, приложения.

# **Глава 1. Теоретические основы саморегуляции эмоциональных состояний и экзаменационной тревоги у студентов вуза**

## **1.1 Тревожность и тревога, как индивидуальная психологическая особенность**

Эмоциональное состояние – психофизиологическая окраска поведения с выраженной реакцией на жизненные обстоятельства, события и информацию, отражающая субъективное отношение индивида к происходящему, влияющая на его жизнедеятельность, а также определяющая его психическое и физиологическое здоровье.

В психологической литературе можно встретить разные определения понятия «тревожность».

А.М. Прихожан определяет тревожность – переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности [33].

Р.С. Немов: тревожность – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека находиться в состоянии повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях [29].

З. Фрейд: тревожность – симптоматическое проявление внутреннего конфликта, причиной которого является бессознательное подавление ощущений, чувств, импульсов, которые являются для человека раздражающими [47].

З. Фрейд, основатель психоанализа, в своей работе «Психология бессознательного» говорил, что у каждого человека есть движущая сила, которая определяет его поведение и настроение – инстинкт. З. Фрейд думал, что тревожность и неврозы порождаются ввиду противоречия между биологическими потребностями и общественными запретами. В процессе онтогенеза первоначальные инстинкты приобретают другие формы проявления. И опять–таки в этих формах они сталкиваются с социальными

запретами, и человеку ничего не остается, как скрывать и подавлять свои желания.

Трагедия психической и социальной жизни индивида начинается с младенчества и сопровождает человека до смерти. З. Фрейд видел единственный выход из этой ситуации. Нужно перенаправить энергию инстинктов на другие цели, трансформировать либидиозную энергию в творческую или производственную. Если это удастся, человек избавится от тревожности [47, с.104].

Представитель индивидуальной психологии А. Адлер предложил иную теорию возникновения неврозов. Он с уверенностью предполагал, что основу происхождения неврозов составляют ситуации, в которых в большей или меньшей степени человек испытывает чувство тревоги. В качестве примера можно выделить такие источники тревожности как: фобии, страх к жизни, страх к трудностям и неспособности их преодоления или страх индивида, ввиду каких-либо индивидуальных особенностей, не достичь признания в обществе [1, с.71].

Неофрейдисты проводили специальные исследования по проблеме тревожности, и главным образом этим занимался К. Хорни. Теория К. Хорни противопоставлена теории З. Фрейда. Он считает, что основные источники тревожности заключаются не в противоречии между первичными потребностями и общественными запретами, а являются последствием неправильных человеческих отношений.

В книге «Невротическая личность нашего времени» К. Хорни выделяет несколько невротических потребностей: потребность в привязанности и одобрении, желании нравиться другим; потребность в социальном признании и престиже; притязания на личные достижения, потребность превзойти других; потребность в самоудовлетворении, независимости; потребность в любви [50, с.28–30].



К. Хорни считала, что, удовлетворяя невротические потребности человек пытается избавиться от тревожности, но «жажду этих потребностей» невозможно утолить, поэтому от тревожности нет спасения [50, с.33–34].

Американский психолог и психиатр, представитель неотрейдизма Г. Салливен, создатель «межличностной теории» утверждал, что личность невозможно изолировать от коммуникации с другими людьми. С самого рождения ребенок вступает в контакт с окружающими и в первую очередь с матерью. И все его дальнейшее развитие, и поведение будет связано с межличностными отношениями.

По мнению Г. Салливена, каждый человек наделен исходным беспокойством, тревогой, которая является результатом межличностных отношений.

Организм человека рассматривается с точки зрения энергетической системы напряжений, которая колеблется между состоянием покоя (расслабленности, эйфории) и высшей степенью напряжения. Потребности человека и тревожность являются источниками напряжения системы. Реальные и мнимые угрозы жизни человека вызывают тревожность.

Г. Салливен и К. Хорни рассматривают тревожность не только как свойство личности, но и как фактор, определяющий дальнейшее развитие индивида. Если человек с раннего возраста растет в асоциальной неблагоприятной среде, то чувство тревожности становится его «жизненным спутником» [37, с.204].

Все дальнейшее поведение человека будет направлено на попытки избавиться от чувства тревожности, это станет его основной потребностью и определяющей силой. Способ избавления от тревоги – выработка человеком «динамизмов»– энергетические образования в психике личности, которые обеспечивают удовлетворение потребностей [12, с.180].

Э. Фромм рассматривает тревожность как проблему психического дискомфорта, возникшего в процессе исторического развития общества. В Средневековье человек был не свободен, ввиду классового устройства

общества, но он не был отчужден, не ощущал себе в опасной ситуации, как, например, при капитализме, он не был изолирован от людей, бытовых предметов и окружающей среды.

Э. Фромм считал, люди соединены с миром первичными узами – «естественными социальными связями». В процессе развития капитализма, из-за разрыва первичных уз, появился свободный индивид, который оказался оторван от людей и природы. В итоге человек становится неуверенным в себе, он чувствует одиночество, бессилие, тревогу. Далее происходит естественная реакция человека, он пытается всеми силами избавиться от «негативной свободы». Индивид стремится забыться, убежать от самого себя и тем самым уничтожить состояние тревоги.

Тревожность основывается на реакции страха, а страх в свою очередь является врожденной реакцией организма на конкретные ситуации, связанные с инстинктом сохранения целостности организма [48, с.330].

Проанализировав рассмотренные теории, можно выделить некоторые источники тревожности: тревога, возникающая из-за ожидания физического вреда; тревога, возникающая из-за страха потерять любовь; тревога, возникающая из-за переживания чувства вины; тревога, возникающая вследствие того, что человек не в состоянии справиться с трудностями, которые «предлагает» ему окружающий мир.

К. Роджерс имеет другой подход к рассмотрению понятия тревожности. Личность он представляет, как результат освоения общепринятых форм поведения и мышления. По мнению К. Роджерса явления, которые лежат ниже уровня сознания, являются одним из основных источников тревожности. Такие явления, если они носят угрожающий характер, воспринимаются подсознательно еще до момента осознания. Вследствие чего наблюдается ответная реакция организма: учащение дыхания, сердцебиение. Причем сознательно такое состояние будет восприниматься как волнение или тревога, но причины своего беспокойства

человек не может определить. Тревожность воспринимается как беспричинное явление.

Главное противоречие личности и понятие тревожности К. Роджерс выводит через соотношение двух систем личности: сознательная и бессознательная. В случае, если наблюдается полное согласие систем, человек находится в хорошем расположении духа, он доволен собой и умиротворен. В случае «конфликтного состояния» между сознательным и бессознательным, возникают беспокойство и тревожность [35, с.31].

На основе вышесказанного можно сделать вывод, что зарубежные авторы рассматривают понятие тревожности с помощью двух основных подходов: тревожность как качественное свойство личности, присущее ему с рождения и тревожность как реакция на внешнее воздействие окружающего мира на человека.

В отечественной психологии большинство исследователей пришли к выводу, что при рассматривании понятия необходимо разделять тревожность как реакцию психики на определенную ситуацию (ситуативное явление) и как характеристику личности с ее переходными состояниями и динамикой.

Г.Г. Аракелов, Н.Е. Лысенко отмечали, что термин «тревожность» имеет много значений. С одной стороны, он рассматривается как состояние личности в определённый момент времени, с другой – как устойчивое свойство любого индивида. Тревожность рассматривается с разных точек зрения. Допускается утверждение о том, что уровень повышенной тревожности возникает в процессе аффективной, когнитивной и поведенческой реакций, которые провоцируются воздействием различных стрессов на человека [2, с.65].

Г.Г. Аракелов также отмечает, что тревожность как особенность личности связана с генетически обусловленными свойствами головного мозга, которые определяются повышенным уровнем возбудимости и тревожных эмоций [3, с.18].

Тревожность может привести к формированию неадекватного уровня притязаний. Она либо побуждает к чрезмерной осторожности (снижает уровень притязаний), либо затрудняет оценку ситуации и собственных возможностей (возникновение больших сдвигов как в сторону повышения, так и в сторону снижения уровня притязаний) [4, с.22].

М.З. Неймарк, в процессе исследования уровня притязаний у подростков, отмечала негативное эмоциональное состояние, а именно: беспокойство, страх и агрессия – вызванное тем, что их притязания на успех не были удовлетворены. В то же время повышенная тревожность также наблюдалась у детей с завышенной самооценкой. Школьники желали быть самыми лучшими среди своих сверстников, занимать высокое место среди учебного коллектива, то есть обладали высоким уровнем притязаний в конкретных областях, но не имели возможности для того, чтобы реализовать свои притязания [28, с.38].

Из-за неудовлетворённости потребности ребёнка, срабатывают защитные механизмы организма, которые не допускают в сознание школьника мысли о неудаче, потере самоуважения. Причину своих неудач школьник старается найти в окружающих его людях: родители, учителя, друзья, одноклассники. Ребёнок отказывается признать себе, что причина неудачи может быть в нём. Со всеми, кто будет указывать на какие-либо его недостатки, школьник вступит в конфликт, будет крайне раздражителен, обидчив и агрессивен [9, с.50].

М.З. Неймарк даёт название этому явлению «аффект неадекватности» – острое эмоциональное стремление защитить себя от собственной слабости, любыми способами не допустить в сознание неуверенность в себе, отталкивание правды, гнев и раздражение против всего и всех. «Аффект неадекватности» может длиться неопределённое количество времени (от нескольких месяцев до нескольких лет) и также может перейти в хроническое состояние [28, с.40–41].

Естественно такое состояние вызывает у ребёнка чувство тревожности. Изначально тревожность будет объясняться реально возникшими трудностями, но затем неадекватное отношение ребёнка к себе, к своим способностям будет закрепляться и станет его особенностью восприятия окружающего мира. Школьник будет недоверчив, подозрителен. От любых ситуаций он будет ожидать каких-либо неприятностей, так как объективно будет считать их отрицательными.

Т.В. Драгунова, Л.С. Славина, Е.С. Макслак, М.С. Неймарк отмечают, что очень важно побороть состояние аффекта, так как оно является препятствием для нормального формирования личности [38, с.43].

Побороть аффект неадекватности – трудная задача. Основная цель заключается в том, чтобы установить соответствие между реальными возможностями школьника и уровнем его самооценки. Для этого нужно или поднять его возможности до уровня самооценки, или снизить саму самооценку.

Иными словами, в исследованиях Л.С. Славиной тревожность рассматривается как явление социальное, а не биологическое, так как оно возникает в процессе деятельности и общения ребёнка или вследствие неблагоприятных условий в жизни ребёнка [38, с.50].

Некоторые авторы считают, что тревожность является составной частью «стресса»– состояние сильного эмоционального напряжения. Существуют различные определения состояния стресса. Например, В.В. Суворова определяла стресс как трудное и неприятное для человека состояние, возникшее в неблагоприятных, экстремальных условиях [41, с.190].

## **1.2 Специфика эмоциональных состояний в студенческом возрасте в контексте учебно–профессиональной деятельности**

Психическое состояние - это характеристика психической деятельности человека. Психические состояния можно делить по следующим критериям: мотивационно–побудительное эмоционально–оценочное активационно–энергетическое.

Помимо психического состояния отдельного человека, в психологии, так же выделяют психическое состояние группы людей, это психическое состояние делится в свою очередь на: общественное мнение общественное настроение.

Психические состояния имеют определенные свойства, к ним относятся: целостность неподвижность относительная устойчивость своеобразие типичность полярность многообразие

Психические состояния человека связаны с психическими процессами. Психические состояния можно назвать целостными, так как они управляют человеческим поведением в какой–то определенный момент времени. Сложный и целостный характер проявляется в тех случаях, когда человек в чем–то убежден или уверен. В этом примере участвует целый ряд компонентов, таких как познавательные, эмоциональные, волевые компоненты.

Психические состояния можно назвать подвижными, так как они имеют начало, процесс протекания и конец. В отличии от психических процессов сама динамика психических состояний не представляет собой важности, поэтому психические состояния характеризуются устойчивостью.

Психические состояния человека могут оказывать влияние на качества личности, а иногда и переламывать основные качества личности. Как было указано выше психические состояния являются многообразными и полярными.

Иными словами, на каждое положительное психическое состояние человека существует противоположное ему отрицательное психологическое состояние.

Классификация психологических состояний личности основана на следующих показателях. В зависимости от роли личности и ситуации выделяют: личностные психические состояния ситуативные психические состояния.

В зависимости от основных элементов: интеллектуальные волевые эмоциональные. В зависимости от затраченного времени: кратковременные затяжные длительные. В зависимости от того какое влияние они оказывают на личность человека: положительные отрицательные стенические астенические.

В зависимости от того в какой степени человек осознает, что с ним происходит: осознанные более осознанные менее осознанные неосознанные

Психические состояния влияют на психические процессы, являясь фоном их протекания. К основным положительным психическим состояниям можно причислить: радость счастье любовь заинтересованность творческое вдохновение решительность.

Под радостью понимают психическое состояние, в котором человек испытывает чувство удовольствия, хорошего настроения, Радость противопоставляется грусти и печали. Радость в большей степени носится к душевному удовлетворения нежели к физическому.

Счастье – это психическое состояние человека, когда он полностью удовлетворен своей жизнью. Счастью это радость, которую мы ощущаем, когда у нас есть возможность самореализоваться.

Любовь – это чувство которое один человек испытывает к другому, чувство сильной симпатии и привязанности. Любовь является индикатором счастья. Как и большинство психических состояний личности любовь имеет противоположное чувство – ненависть.

В работе и учебе очень большое значения имеет заинтересованность. Если человек заинтересован это свидетельствует о его высокой профессиональной пригодности. Но помимо того, что человек должен быть заинтересован своим профилем, он еще должен проявлять любознательность к другим областям знаний.

Творческое вдохновение так же является важным психическим состоянием человека. Оно представляет собой сочетание эмоций и интеллектуальной деятельности. Творческое вдохновение оказывает влияние на многие психологические процессы, которые происходят в психике человека, например, обостряется восприятие, возникает множество образов, обостряется память, улучшается мышление, появляются новые идеи, повышается концентрация внимания. В обучении и профессиональной деятельности не маловажную роль играет такое психологическое состояние как решительность. В этом случае следует говорить о широте мышления, интеллекте, проницательности [2, с. 255].

Основные отрицательные психологические состояния это: напряженность стресс тревога фрустрация ригидность. Психическое напряжение может возникнуть в следствии двух причин. Во–первых, в результате длительного выполнения скрупулёзной работы, во–вторых, в результате эмоционально экстремальных условий. Так же следует учесть, что полноценная мыслительная деятельность часто не может существовать без эмоционального напряжения. Если человек заранее эмоционально переживает некую ситуации, то он извлекает из этого определенную пользу: чувствует, что эта деятельность ему принадлежит и заранее оценивает условия ситуации.

Под стрессом ученые понимают нервно–психическое напряжение, вызванное некими экстремальными условиями. Стресс понятие достаточно относительное, так как под ним могут, понимается и незначительное психологическое напряжение, которое мобилизует силы, так и сильное перенапряжение психики, приводящее в нервный срыв. Стресс, который



приносит только вред всему организму и психике называется дистресс или эмоциональный стресс. Дистресс снижает работоспособность человека, тормозит мышление, ухудшает внимание. У человека пропадают целенаправленные реакции. Сильный дистресс может привести к заторможенности и бездействию.

2 Степень влияния стрессов на психику зависит от самой личности. На разных людей одна и та же стрессовая ситуация может оказывать разное влияние. Под тревожностью понимают отрицательное психическое состояние которое вызвано предполагаемыми неприятностями, изменениями в привычной жизни. С одной стороны, тревожность можно воспринимать как положительное состояние, когда человек способен им управлять и от этого не страдает функционирование его психических процессов [4, с. 183].

С другой стороны, когда из-за тревожности человек не может сконцентрировать внимание или не плохо думает, то несомненно это отрицательное состояние. Под термином фрустрация понимают такое психологическое состояние, при котором человек переживает свои провалы, несбывшиеся мечты. При яркой фрустрации происходит дезорганизация сознания. Человек игнорирует те факторы, которые мешают ему в осуществлении деятельности, даже те, которые он мог бы предотвратить. Типичными реакциями на фрустрацию являются аутизм, депрессия, агрессия.

Эмоции – это психические процессы, протекающие в форме переживаний и отражающие интенсивность актуальной мотивации, перспективу ее удовлетворения в данной конкретной ситуации. Существует еще одно определение эмоциональных состояний.

Эмоциональные состояния – это функции двух переменных: Имеющейся у человека актуальной мотивации; Наличия вероятности ее удовлетворения. Эмоциональные состояния человека теснейшим образом связаны с процессом регуляции деятельности человека в целом и находят свое отражение в поведенческих реакциях человека.

Серьезным испытанием для эмоциональной устойчивости личности студента на начальном этапе обучения в вузе, являются также психологические кризисы. В период юности существенную роль в становления личности играют межличностные отношения, общение со сверстниками, особенно с лицами противоположного пола. Они далеко не всегда складываются благополучно. Кроме того, юноши и девушки усиленно стремятся к независимости от значимых лиц (например, от родителей), их нередко, как уже упоминалось выше, постигает разочарование относительно выбранной профессии и собственных жизненных перспектив и т.п.

Нередко процесс адаптации студентов к новой реальности проходит крайне болезненно и неоднозначно. В юношеском возрасте, по Э. Эриксону, возникает необходимость в системе ясных и устойчивых убеждений, то есть «мировоззренческого выбора». В случае если этот выбор отсутствует, происходит смещение ценностей. Таким образом «юноша не может найти свое место в мире человеческих отношений» [40, с. 40], что в свою очередь мешает формированию у молодых людей эмоциональной стабильности, делает их эмоционально уязвимыми.

Все это может провоцировать серьезные психологические проблемы, приводить к психологическим кризисам. В студенческий возраст личность переживает целый ряд кризисов. Согласно Л.Г. Подоляк и В.И. Юрченко, это кризис профессионального выбора, кризис зависимости от родительской семьи, кризис интимно–сексуальных отношений и кризис учебно–профессиональной деятельности [42, с. 32].

Кризисы часто способствуют развитию эмоциональной нестабильности, дезадаптивности, ситуативному повышению уровня нейротизма, агрессивности, негативизма, приводить к депрессивным состояниям и т.п., крайне негативно сказываться на формировании эмоционально–мотивационный компонента эмоциональной устойчивости, который определяется степенью чувствительности субъекта к стрессогенным

ситуациям, уровнем возбудимости, отрицательных эмоциональных переживаний, ситуативной и личностной тревожности.

В период студенчества происходит перестройка личности, ее эмоциональной и интеллектуальной сферы, которая обусловлена изменениями социальной ситуации развития, связанной с поступлением в высшее учебное заведение. Юность является периодом профессионального, личностного и морального самоопределения. В юношеском возрасте продолжается саморазвитие и самосовершенствование личности, человек впервые начинает системно рассматривать собственный внутренний мир, свою индивидуальность, формирует целостный «Я-образ», осмысленно самоопределяется в жизненных и профессиональных планах, определяет для себя жизненные ценности и т.п.

## **Глава 2. Эмпирическое исследование эмоциональных состояний и экзаменационной тревоги у студентов вуза**

### **2.1 Выборка и методика исследования**

Механизм развития экзаменационного стресса представлен такими субъективными факторами, как: память о прошлом, мотивация, установки, ожидания. Эти четыре фактора составляют блок анализа, синтеза и моделирования предстоящей ситуации экзамена. Как отмечает автор, ожидаемый прогноз развития ситуации модифицируется в соответствии с уже имеющейся информацией и установками, после чего происходит итоговая оценка ситуации. Если студент оценивает ситуацию как опасную, развивается состояние стресса. Вместе с этим происходит возникновение эмоций, после этого возникают поведенческие реакции.

Модель стресса выглядит следующим образом: жизненная ситуация – восприятие ситуации как стрессовой (возникновение беспокойства) – эмоциональное возбуждение (страх, гнев и др.) – физиологическое возбуждение – последствия стресса (болезнь, депрессия и др.). В данной модели также отмечается значительное влияние когнитивной оценки ситуации как угрожающей, запускающую возникновение негативных эмоций, при длительном воздействии приводящей к чувству хронической усталости, болезни и др.

На основе обобщения имеющихся в литературе данных становится понятным, что оценка личностью стрессогенности ситуации экзамена является важным аспектом в цепи адаптации к ней. Восприятие и оценка ситуации является первой стадией развития экзаменационного стресса и осуществляется она на предмет значимости и угрозы.

Результатом первичной и вторичной оценки является возникновение эмоциональных реакций, связанных с ситуацией. Последней стадией стресса является копинговое действие.

В эмпирическом исследовании для нас явилось важным узнать, какие ситуационные характеристики экзамена являются для студентов наиболее выраженными, значимыми? Существуют ли различия в когнитивной оценке студентами ситуации экзамена в зависимости от степени выраженности экзаменационного стресса?

Данный эксперимент проводился на базе ТГУ в июне 2018 года. В исследовании приняли участие студенты 4 курса факультета «Журналистика» в количестве 30 человек. Возраст испытуемых – 21–23 года. Все студенты имеют успешную успеваемость в обучении.

Работа по получению данных проводилась в 3 этапа:

Первый этап – констатация уровня тревожности в период экзаменов. Всем испытуемым было предложено заполнить бланк методики Ч.Д. Спилбергера (в адаптации Ю.Л. Ханина) «Шкала ситуативной (реактивной) тревожности».

Диагностическим инструментарием для выявления уровня стресса у студентов послужила «Шкала психологического стресса PSM–25», авторы Л. Лемур, Р. Тесье, Л. Филлион, в адаптации Н.Е. Водопьяновой. Приложение 1.

Для выявления содержательных характеристик экзамена у студентов с различной степенью его выраженности нами использовалась методика «Когнитивная оценка ситуационных характеристик экзамена» А.Ю. Маленовой. Каждому студенту был предложен бланк с вышеперечисленными характеристиками экзамена, инструкцией предлагалось оценить каждую пару по степени выраженности того или иного выбора (от +3 до – 3).

Второй этап – проводился тренинг, направленный на снижение уровня тревожности учащихся.

Третий этап – вторичная диагностика тревожности студентов после тренинга.

Все участники исследования с доброжелательным настроем сделали это. Считаем важным отметить, что все испытуемые успешно сдали экзамен (на «хорошо» и «отлично»).

## 2.2 Анализ результатов исследования

Первый этап – первичная диагностика.

Методика Ч.Д. Спилбергера (в адаптации Ю.Л. Ханина) «Шкала ситуативной (реактивной) тревожности». Результаты исследования уровня тревоги в ситуации экзамена у студентов вуза представлены на рисунке 1.

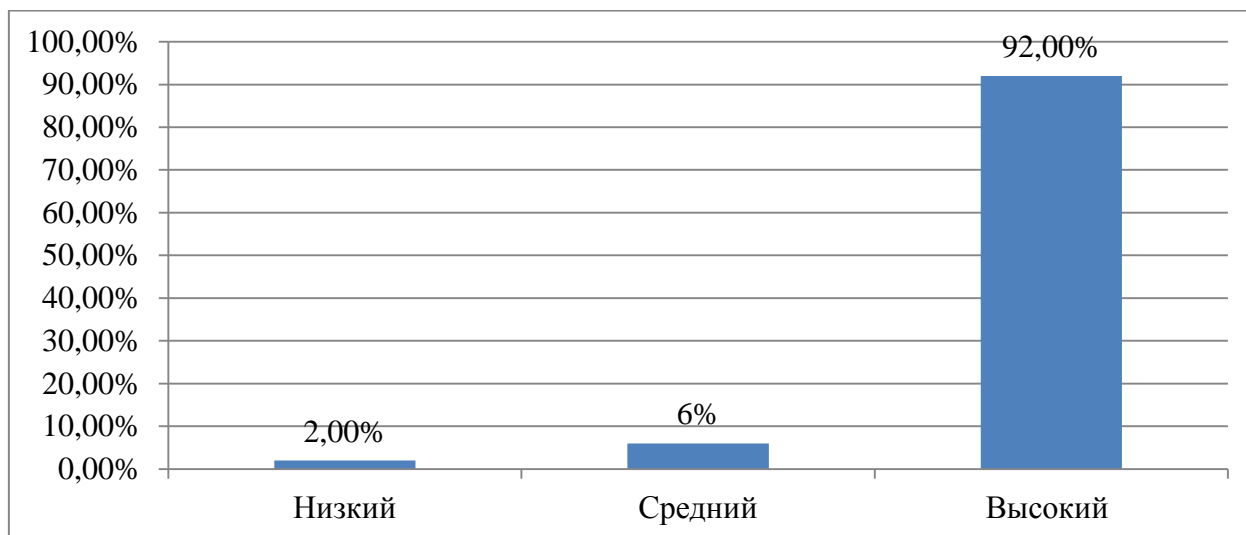


Рисунок 1 – Оценка уровня ситуативной тревожности в ситуации экзамена у студентов вуза, %

Согласно этим данным, очевидно, что почти все студенты показали высокий уровень ситуативной тревожности. И только один студент не испытывал столь сильной тревожности в данный момент, причем, количество

баллов у данного испытуемого является верхней границей умеренного уровня тревожности.

Следует отметить, что количество баллов у студентов, показавших высокий уровень ситуативной тревожности на данном этапе был ближе к верхней границе данного уровня, что характеризует ситуацию сдачи экзамена как стрессовую. Согласно результатам исследования, экзаменационному стрессу подвержено большинство студентов, это подтверждается и в результатах нашего исследования.

Диагностика уровня экзаменационного стресса методикой «PSM–25», выявила его наличие у 70,3% студентов, ввиду этого можно говорить о том, что экзаменационный стресс является актуальным состоянием студента на сессии, рис. 2.

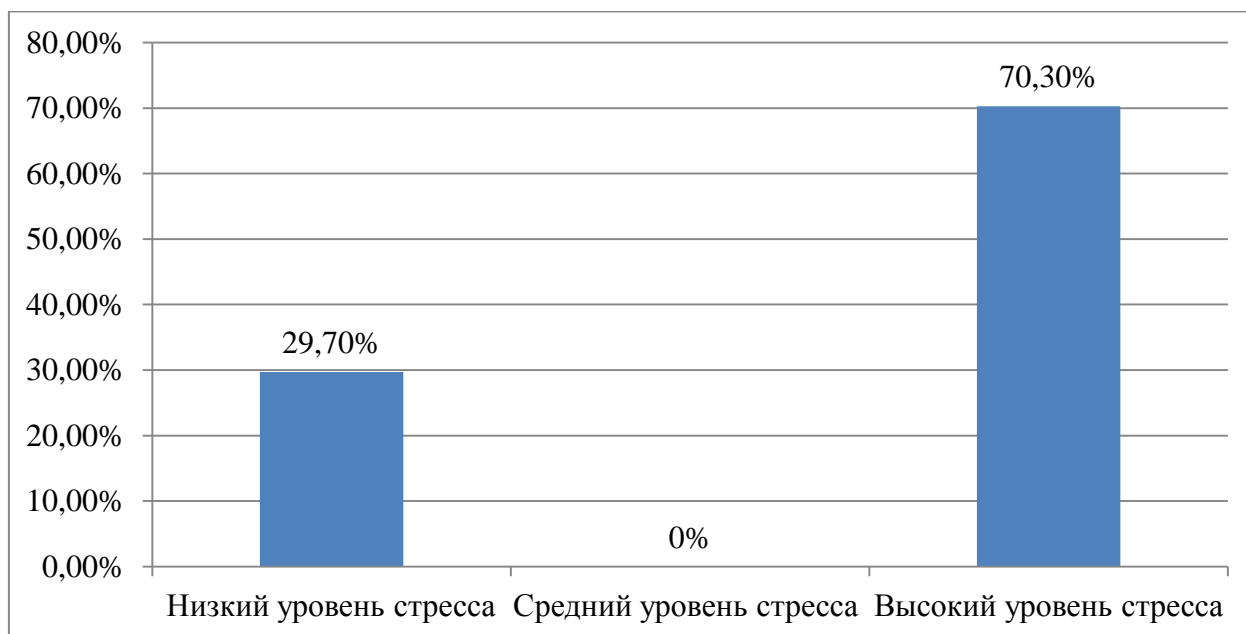


Рисунок 2 – Результаты методики «PSM–25» в ситуации экзамена, %

Несмотря на это, есть группа студентов, которая сохраняет спокойствие и является толерантной к влиянию экзаменационных стресс-факторов. Низкий уровень экзаменационного стресса выявлен у 29,7% студентов.

Сопоставив результаты исследования по семантическому дифференциалу и показателям экзаменационного стресса студентов, мы обнаружили следующие различия.

Так для студентов с низким уровнем экзаменационного стресса, ситуация экзамена является: неопасной, известной, способствующей самореализации, предполагающей личное лидерство, вариативной.

«Когнитивная оценка ситуационных характеристик экзамена»

А.Ю. Маленовой.

Для студентов со средним уровнем экзаменационного стресса, экзамен – это опасная, известная, способствующая самореализации, предполагающая лидерство другого, однозначная. Студенты с высоким уровнем экзаменационного стресса оценивают ситуацию экзамена как опасную, известную, препятствующую самореализации с лидерством другого, однозначную.

В целом, результаты показывают, что студенты, испытывающие экзаменационный стресс воспринимают экзамен в большей степени как «опасный», «сложный/трудный» и «рискованный».

Данные студенты считают, что они не всегда могут контролировать ситуацию экзамена, что также подтверждается характеристикой – «личное лидерство», она у них менее выражена, чем у студентов, не испытывающих экзаменационного стресса.

Такие характеристики как «значимость», «новизна», «ожидаемость» и «самореализация» по нашим результатам не зависят от выраженности уровня экзаменационного стресса.



Таблица 1 – Коэффициент ранговой корреляции преодоления экзаменационного стресса Спирмена

Компонент субъективного механизма преодоления экзаменационного стресса	Корреляция
Самоактуализация	51,2
Мотивация успеха	13,3
Осмысленность жизни	10,4
Рефлексия прошлого опыта	84,4
Жизнестойкость	31,83
Рациональность	15,4
<u>Самоэффективность</u>	51,23
Личности, <u>адаптац.</u> потенциал	29,05
Саморегуляция	2,03
Управление эмоциями	5,92
Внутреннее удовлетворение	6,29
Самоуважение	5,96
Уверенность в себе	8,95
Внутренняя свобода	7,56
Принятие ответственности	6,33
Планирование решения проблемы	12,64

В целом, результаты показали, что чем выше значения компонентов субъектного механизма преодоления, тем ниже уровень экзаменационного стресса. Для достоверного подтверждения данного положения, полученные результаты были подвергнуты корреляционному анализу.

Таблица 2 – Выявление взаимосвязи компонентов субъектного механизма преодоления экзаменационного стресса с общим уровнем экзаменационного стресса. Коэффициент ранговой корреляции Спирмена

Наименование	Коэффициент ранговой корреляции Спирмена
Самоактуализация	0,53**
Мотивация успеха	0,65**
Осмысленность жизни	0,32**
Рефлексия прошлого опыта	0,37**
Жизнестойкость	0,69**
Рациональность	0,40**
<u>Самоэффективность</u>	0,46**
Личности, <u>адаптац.</u> потенциал	0,50**
Саморегуляция	0,24**
Управление эмоциями	0,59**
Внутреннее удовлетворение	0,74**
Самоуважение	0
Уверенность в себе	0
Внутренняя свобода	0,26*
Принятие ответственности	0,55**
Планирование решения проблемы	0,27**

\*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; – связи не обнаружено.

Нами выявлены отрицательные взаимосвязи между экзаменационным стрессом и практически всеми компонентами субъектного механизма преодоления экзаменационного стресса. Следует отметить, что такие компоненты как внутреннее удовлетворение, самоуважение, уверенность в

себе, внутренняя свобода оказались индифферентными для первого и второго кластеров.

Выявленные посредством корреляционного анализа взаимосвязи приводят нас к предположению о том, что субъективный механизм преодоления экзаменационного стресса представляет собой взаимодействующее единство компонентов (Таблица 3).

Таблица 3 – Коэффициент ранговой корреляции субъективного механизма преодоления экзаменационного стресса Спирмена

Наименование	Показатель
Самоактуализация	0,51**
Мотивация успеха	0,65**
Осмысленность жизни	1
Рефлексия прошлого опыта	1
Жизнестойкость	0,51**
Рациональность	0,22**
Самозффективность	0,53**
Личности, адаптац. потенциал	0,21**
Саморегуляция	0,32**
Управление эмоциями	0,29**
Внутреннее удовлетворение	0
Самоуважение	0,57**
Уверенность в себе	0,39**
Внутренняя свобода	0,41*
Принятие ответственности	0,15**
Планирование решения проблемы	0,37**

\* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$ ; – связи не обнаружено.

В результате осуществления второй задачи корреляционного анализа были выявлены достаточно значимые коэффициенты корреляции между

компонентами, которые наглядно демонстрируют их взаимосвязь, а это означает, что субъективный механизм преодоления экзаменационного стресса представляет собой взаимодействующее единство структурных компонентов.

Особенно выделяется компонент жизнестойкости, который можно назвать базовым уровнем, т.к. он в большей степени коррелирует с другими компонентами.

Полученные нами результаты показали, что жизнестойкость является интегральной личностной характеристикой (качеством), позволяющей человеку успешно переносить стрессовые ситуации.

Анализ подтвердил обнаруженные различия, согласно которому по характеристикам: «неопасная», «личное лидерство» группа студентов с низким уровнем экзаменационного стресса достоверно отличается от групп студентов со средним и высоким уровнем стресса.

### **2.3 Разработка программы саморегуляции экзаменационной тревоги**

Второй этап – программа направлена на снижение уровня тревоги у студентов в ситуации экзамена.

Нами разработан тренинг саморегуляции, который был проведен со студентами в период экзаменов. Первый замер – на сессии до прохождения тренинга. Второй замер – после тренинга.

Основной сферой воздействия на тренинге выступает поведенческая.

Таблица 4 –Тематический план программы «Регуляция эмоционального состояния»

Темы занятий	Упражнение	Длительность занятия
Знакомство и включение участников в тренинговую работу. Знакомство со способами саморегуляции	Упражнение «Вспомни неприятную ситуацию и расслабься» (3–4 мин) Игра «Приветствие» (2 мин) Проблемная ситуация «Вспомни что–нибудь неприятное» (5–7 мин) Упражнение «Меня зовут...» (2–3 мин) Игра «Приветствие» (2 мин)	50 мин.
Освоение способов саморегуляции через управление дыханием и тонусом мышц	Проблемная ситуация «Вспомни что–нибудь неприятное» (5–7 мин) Упражнение «Вспомни неприятную ситуацию и расслабься» (3–4 мин) Телесно ориентированное упражнение «Погода» (3 мин) Игра «Снежки» (2 мин)	50 мин.
Повышение самооценки и уверенности в своих возможностях, обучение приемам самовнушения. Подведение итогов работы группы	3. «Моя самооценка» (10–15 мин) 4. Упражнения «Похвалилки» (5 мин) 5. Упражнение «Лучик» (2–3 мин) 1. Игра «Приветствие» (2мин) Упражнение «Передача энергии» (5 мин)	50 мин.
Программа саморегуляции		
Знакомство участников группы программы саморегуляции	Упражнение «Комплимент рядом сидящему участнику» Участникам необходимо продумать комплимент рядом сидящему участнику, используя полученную информацию о участниках из предыдущих упражнений. Упражнение «Знакомство» Участники группы стоят в две шеренги лицом к лицу. Каждый участник проходит между шеренгами. Каждый в шеренге поглаживает проходящего по голове. Приветствуется делать комплименты проходящему.	50 мин.

Подготовка и настройка к основной части программы саморегуляции.	Участники группы сидят по кругу. Давайте познакомимся и сделаем это так: каждый будет называть свое имя и свои 2–3 мотиватора, что побуждают их к творчеству, созданию нового, к нестандартному, креативному поведению.	50 мин.
Основная часть программы саморегуляции.	<p>Упражнение «мозговой штурм»</p> <p>Цель упражнения: Повысить мотивацию и степень эмоциональной включенности в тренинг. Сформулировать личностные мотиваторы, перечень мероприятий, снижающий эмоциональную напряженность.</p> <p>Результаты «мозгового штурма» запланировать в работу по профилактике эмоционального состояния студентов.</p> <p>Упражнение. Этап генерации идей. «Эмоциональное выгорание. Что делать?»</p> <p>Участники разбиваются на несколько команд (по 3–5 человек в каждой). Команды получают по стопке пустых карточек. На них будут записываться новые идеи как бороться с эмоциональным выгоранием.</p> <p>Зачитанные карточки собираются в конверты по категориям:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методы для индивидуальной работы. Самомотивация.</li> <li>2. Улучшение организации рабочей среды и офисного пространства.</li> <li>3. Корпоративная культура.</li> <li>4. Work–life баланс.</li> </ol>	50 мин

Длительность программы: 5 часов.

Режим работы группы: 3 занятия по 40 – 50 минут в течение 1 недели.

Количество участников: до 12 человек.

Методы оценки эффективности программы: рисуночный тест «Мое настроение», рефлексия, стабилизация эмоционального состояния

участников программы, поведенческие изменения в ответ на внешние воздействия. Приложение 1.

Проведена программа саморегуляции «профилактика эмоционального состояния» состоит из психологических упражнений в борьбе с тревожностью во время экзаменационной сессии. Приложение 2.

## 2.4 Оценка эффективности разработанной программы саморегуляции экзаменационной тревоги

Третий этап – вторичная диагностика.

При сдаче экзаменов в период экзамена была проведена вторичная диагностики уровня тревоги в ситуации экзамена у исследуемых студентов. Были использованы первичная методика.

На рисунке 4 приведены результаты исследования ситуативной тревожности группы испытуемых после сдачи экзамена.

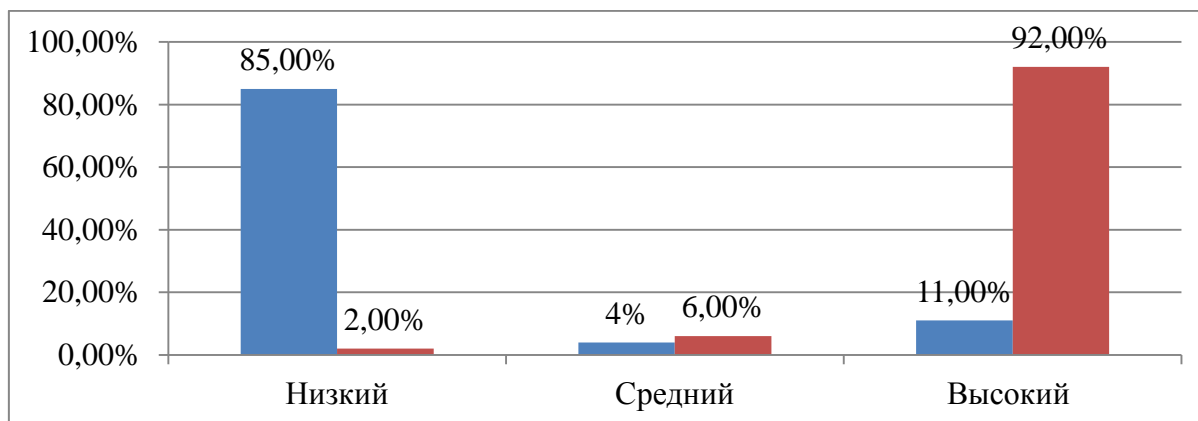


Рисунок 3 – Оценка уровня ситуативной тревожности до и после прохождения тренинга, %

Из рисунка 3 видим, что балловая оценка тревоги значительно снизилась у всех студентов – 85%.

По результатам проведенного анализа, мы пришли к выводу, что ситуация экзамена влияет на состояние и поведение личности. Ориентируясь на то, что подобные скачки тревожности наблюдаются у студентов довольно

часто (семинары, зачетная и экзаменационная сессии), можно предположить, что состояние высокой тревожности закрепляется и становится личностной чертой, рис. 4.

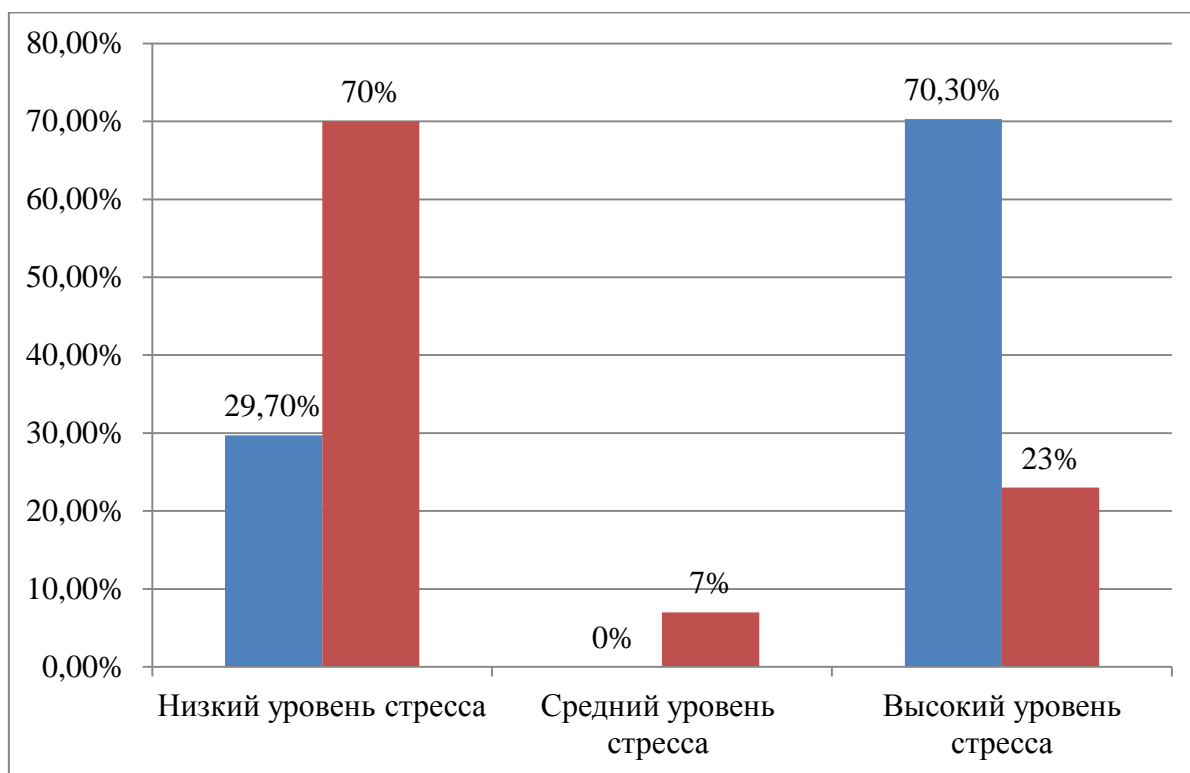


Рисунок 4 – Результаты методики «PSM–25» до и после прохождения тренинга, %

Диагностика уровня экзаменационного стресса методикой «PSM–25» показала, что у 23% студентов экзаменационный стресс является актуальным состоянием студента на сессии, против 70,3% до проведения программы саморегуляции уровня тревожности. Итак, у студентов снизился уровень тревожности и уровень экзаменационного стресса в период экзаменов.

Проведенное нами исследование выявило наличие психоэмоционального напряжения у большинства студентов в период экзаменов. При этом психоэмоциональное состояние оказывает большее влияние на переключаемость внимания – повышение психоэмоционального напряжения приводит к увеличению переключаемости внимания. Как известно, переключаемость внимания зависит от подвижности нервных процессов и лабильности нервной системы. Возможно, при



психоэмоциональном напряжении сопровождающейся повышенной тревожностью происходит увеличение подвижности нервных процессов.

Нами разработана программа саморегуляции эмоционального состояния в период экзаменов. Мы доказали, что способы саморегуляции эмоциональных состояний влияют на уровень экзаменационной тревоги у студентов вуза.

## Заключение

Одним из структурных элементов учебного процесса является экзаменационная сессия. Для успешной сдачи экзамена важно, в каком психическом состоянии находится студент.

Проблема психических состояний в обучении имеет важное практическое значение. Понимание учащимися своих психических состояний и умение регулировать их позволяет им улучшить эффективность учебной деятельности, избежать множества стрессогенных ситуаций или, по крайней мере, смягчить их воздействия и разрешить их с наименьшими потерями для себя.

В нашем исследовании приняло участие 30 студентов факультета «Журналистики» ТГУ.

Проведенное нами исследование выявило наличие психоэмоционального напряжения у большинства студентов в ситуации экзамена. При этом психоэмоциональное состояние оказывает большее влияние на переключаемость внимания – повышение психоэмоционального напряжения приводит к увеличению переключаемости внимания. Как известно, переключаемость внимания зависит от подвижности нервных процессов и лабильности нервной системы. Возможно, при психоэмоциональном напряжении сопровождающейся повышенной тревожностью происходит увеличение подвижности нервных процессов, которая и приводит к повышению переключаемости внимания.

Нами разработана программа саморегуляции эмоционального состояния в ситуации экзамена. Мы доказали, что способы саморегуляции эмоциональных состояний влияют на уровень экзаменационной тревоги у студентов вуза в ситуации экзамена.

## Список используемой литературы

1. Адлер, А. Практика и теория индивидуальной психологии [Текст] / А. Адлер. – М.: Институт психотерапии, 2017. – 224 с.
2. Аракелов, Г.Г. Психофизиологический метод оценки тревожности [Текст] / Г.Г. Аркелов, Н.Е. Лысенко // Психологический журнал. – М.: Юнити, 2017. – №2. – С.65.
3. Аракелов, Г.Г. Тревожность: методы ее диагностики и коррекции[Текст] / Г.Г. Аркелов, Н.Р. Шишкова // Вестник МУ, сер. Психология. – М.: Эксмо, 2013. – №1. – С. 18.
4. Астапов, В.М. Тревожность у детей [Текст] / В.М. Астапов. – М.: Юнити, 2014. – 160 с.
5. Афанасьев, С.П. 300 творческих конкурсов для детей, подростков, взрослых [Текст] / С.П. Афанасьев, С.В. Коморин. – М.: Юнити, 2016. – 256с.
6. Битянова, М.Р. Адаптация ребёнка в школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка [Текст] / М.Р. Битянова. – М.: Педагогический поиск, 2015. – 298 с.
7. Бодалев, А.А. Общая психодиагностика [Текст] / А.А. Бодалев. – М.: Педагогический поиск, 2010. – 440 с.
8. Бойко, В.В. Психологическое содержание экзаменационной ситуации [Текст] / В.В. Бойко. – М.: Эксмо, 2017. – 153 с.
9. Бороздина, Л.В. Увеличение индекса тревожности при расхождении уровней самооценки и притязаний [Текст]/ Л.В. Бороздина, Е.А. Залученова // Вопросы психологии. – 2017. – №1. – С. 104–113.
10. Бурлачук, А.Ф. Психодиагностика [Текст] А.Ф. Бурлачук, С. М. Морозов. – М.: Юнити, 2019. – 528 с.
11. Вегнер, А.Л. Выявление и коррекция неблагоприятных вариантов развития личности детей и подростков [Текст] / А.Л. Вегнер. – М.: Эксмо, 2014. – 125 с.

12. Выготский, Л.С. Собрание сочинений в 6–и томах [Текст] / Л.С. Выготский. – М.: Эксмо, 597 с.
13. Габдреева, Г.Ш. Основные аспекты проблемы тревожности в психологии [Текст] / Г.Ш. Габдреева. – М.: Эксмо, 2014. – 180 с.
14. Гаранян, Н.Г., Холмогорова, А.Б. Интеграция когнитивного и психодинамического подходов на примере психотерапии соматоформных расстройств. Московский психотерапевтический журнал [Текст] / Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова. – М.: Эксмо, 2016. – 597 с.
15. Дубровина, И.В. Психологическое здоровье детей и подростков [Текст] / И.В. Дубровина. – М.: Юнити, 2014. – 107 с.
16. Дусавицкий, А.К. Развитие личности в учебной деятельности [Текст] / А.К. Дусавицкий. – М.: Дом педагогики, 2016 – 208 с.
17. Зеньковский, В.В. Психология детства [Текст] / В.В. Зеньковский. – М.: Эксмо, 2012. – 348 с.
18. Имедадзе, И.В. Тревожность как фактор учения в дошкольном возрасте / И.В. Имедадзе // Психологические исследования [Текст]. – М.: Эксмо, 2017. – С. 49–57.
19. Ковалев, В.В. Психиатрия детского возраста [Текст] / В.В. Ковалев. – М.: Эксмо, 2014. – 608 с.
20. Кочубей, Б.И. Лики и маски тревоги [Текст] / Б.И. Кочубей // Воспитание школьника. – М.: Эксмо, 2017. – С. 34–41.
21. Кочубей, Б.И. Эмоциональная устойчивость школьника [Текст] / Б.И. Кочубей, Е.В.Новикова. – М.: Эксмо, 2016. – 80 с.
22. Крюкова, С.В. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь [Текст] / С.В. Крюкова, Н.П. Слободяник. – М.: Эксмо, 2017. – 208 с.
23. Левитов, Н.Д. О психических состояниях человека [Текст] / Н.Д. Левитов. – М.: Просвещение, 2010. – 343 с.
24. Лютова, Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми [Текст] / Е.К. Лютова, Г.Б. Моница. – М.: Речь, 2011. – 190 с.

25. Микляева, А.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция [Текст] / А.В. Микляева. – М.: Речь, 2017. – 248 с.
26. Мухина, В.С. Возрастная психология [Текст] / В.С. Мухина. – М.: Академия, 2016. – 607 с.
27. Мэй, Р. Смысл тревоги [Текст] / Мэй Ролло. – М.: Эксмо, 2011. – 416 с.
28. Неймарк, М.З. Аффекты у детей и пути их преодоления [Текст] / М.З. Неймарк // Российская педагогика. – М.: Эксмо, 2017. – №5 – С.38–40.
29. Немов, Р.С. Психология: психодиагностика [Текст] / Р.С. Немов. – М.: Эксмо, 2015. – 640 с.
30. Непомнящая, Н.И. Становление личности ребенка [Текст] / Н.И. Непомнящая. – М.: Эксмо, 2016. – 160 с.
31. Панюкова, Ю.Г. Предпочитаемые и отвергаемые места в школе [Текст] / Ю.Г. Панюкова // Вопросы психологии. – М.: Эксмо, 2017. – С. 132–138.
32. Прихожан, А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности [Текст] / А.М. Прихожан // Психологическая наука и образование. – М.: Эксмо, 2019. – С. 1–7.
33. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика [Текст] / А.М. Прихожан. – М.: Эксмо, 2014. – 304 с.
34. Прихожан, А.М. Формы и маски тревожности. Влияние тревожности на деятельность и развитие личности [Текст] / А.М. Прихожан. – М.: Эксмо, 2011. - С. 144–156.
35. Роджерс, К. Науке о личности [Текст] / К. Роджерс // История зарубежной психологии. – М.: Эксмо, 2016. – 248 с.
36. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии [Текст] / С.Л. Рубинштейн. – М.: Эксмо, 2011. – 712 с.
37. Салливен, Г.С. Психопатология личности [Текст] / Г.С. Салливен. – М.: Эксмо, 2017. – 230 с.

38. Славина, Л.С. Дети с аффективным поведением [Текст] / Л.С. Славина. – М.: Эксмо, 2016. – 150 с.
39. Слепичева, О.А. Индивидуальный стиль деятельности учителя и его влияние на уровень тревожности младших школьников. дис. канд. псих. наук: 19.00.07 [Текст] / О.А. Слепичева. – М.: Эксмо, 2013. – 173 с.
40. Спилбергер, Ч. Изучение оценочной тревожности [Текст] / Ч. Спилбергер, В.Н. Карандышев, М.С. Лебедева. – М.: Эксмо, 2014. – 80 с.
41. Суворова, В.В. Психофизиология стресса [Текст] / В.В. Суворова. – М.: Педагогика, 2015. – 208 с.
42. Теплов, Б.М. Психология и психофизиология индивидуальных различий [Текст] / Б.М. Теплов. – М.: Эксмо, 2010. – 640 с.
43. Терешкина, И.Б. Психологические проблемы учащихся частных школ [Текст] / И.Б. Терешкина // Практическая психология в школе. – М.: Эксмо, 2014. – С. 57–59.
44. Gardner, R. C. On Motivation, Research Agendas, and Theoretical Frameworks [Text] / R. C. Gardner, P. F. Tremblay // Modern Language Journal. – 78, III (1994): 359–368.
45. Gardner, R. C. Towards a Full Model of Second Language Learning: An Empirical Investigation [Text] / R. C. Gardner, P. F. Tremblay, A. M. Masgoret // The Modern Language Journal. – 81, III (1997): 344–362.
46. Horwitz, E. K., Horwitz, M. B., Cope, J. Foreign Language Classroom Anxiety [Text] // Modern Language Journal. – 1986. – 70 (2). – p. 125–132.
47. Macintyre, P. D. Conceptualizing Willingness to Communicate in a L2: A Situational Model of L2. Confidence and Affiliation [Text] / P. D. Macintyre, Z. Dornyei, R. Clement, et al. // The Modern Language Journal. – 82, IV (1998): p. 545–562.
48. Towards a Full Model of: An Empirical Investigation [Text] / R. C. Gardner, P. F. Tremblay, A. M. Masgoret // Journal. – 81, III (1997): 125p.

## Приложение А

### Упражнение программы коррекции

#### Занятие 1

##### Вступление (10 мин)

Большинство из нас уже настолько привыкло к душевному и мышечному напряжению, что воспринимают его как естественное состояние, даже не осознавая, насколько это вредно. Следует четко уяснить, что освоив релаксацию, можно научиться это напряжение регулировать, приостанавливать и расслаблять по собственной воле, по своему желанию. Полная мышечная релаксация оказывает положительное влияние на психику и нормализует душевное равновесие, дает необходимый короткий отдых мозгу.

Рассмотрим сначала естественные способы регуляции организма. Наверняка вы интуитивно используете многие из них, назовите какие именно? Названные способы записываются ведущим на доске. (Участники перечисляют: длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка, смех, размышление о приятном, различные движения потягивания, расслабления мышц, вдыхание свежего воздуха и т.д.). Попробуйте задать себе вопросы:

- Что помогает вам поднять настроение, переключиться?

- Что я могу использовать из выше перечисленного?

На бумаге, составьте перечень этих способов.

К сожалению, подобные средства нельзя, как правило, использовать на работе, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление. В таких случаях можно использовать специальные способы саморегуляции, которые достаточно просты в использовании, весьма эффективны, и для их освоения требуется минимальное количество времени. Прежде чем начать обучение, предлагаю вам встать в круг и представиться.

### **Упражнение «Меня зовут...» (2-3 мин)**

Каждый участник группы называет свое имя так, как ему нравится, и как бы он хотел, чтобы обращались к нему.

### **Игра «Приветствие» (2 мин)**

Каждый участник программы приветствует своего соседа, называя его по имени.

Основная часть

### **Проблемная ситуация «Вспомни что-нибудь неприятное» (5-7 мин)**

Участникам предлагается закрыть глаза и вспомнить какое-либо неприятное событие, происшедшее с ним совсем недавно (в течение 1 мин) со всеми подробностями и, не открывая глаза застыть в том положении, в котором участники находились в процессе воспоминания. С помощью «внутреннего взгляда посмотреть» на то, в каком состоянии находятся мышцы тела поочередно (начинаем с лицевых мышц и заканчивая ногами) запомнить данное состояние мышц и те ощущения, которые возникли, и открыть глаза.

Обсуждение ощущений:

- какие ощущения возникли в процессе воспоминания?
- какие ощущения были в мышцах?
- где больше всего чувствовалось напряжение?
- приятным было такое состояние?

Беседа о том, какой вред для здоровья наносит постоянное напряжение, и о том, что с этим можно справиться разными способами.



### **Упражнение «Вспомни неприятную ситуацию и расслабься»(3-4 мин)**

Участники вновь погружаются в воспоминания той же ситуации, но при этом стараются контролировать мышечное напряжение и в случае возникновения напряжения – расслабиться. После данного упражнения каждый участник рассказывает:

- насколько удалось расслабиться;
- какие ощущения возникли после расслабления;
- какое настроение сейчас;
- осталось ли напряжение или дискомфорт в теле.

### **Телесно ориентированное упражнение «Погода» (3 мин)**

Участники разбиваются по парам. Один отворачивается к партнеру спиной, он – бумага, второй – художник. Ведущий предлагает “художникам” нарисовать на “бумаге” (спине) сначала теплый ласковый ветер, затем усиливающийся ветер, затем дождь, сильный ливень, переходящий в град, снова ветер, переходящий в теплое дуновение ветерка, а в конце ласковое теплое солнышко согревающее всю землю. По окончании упражнения, участники меняются местами. Каждый участник высказывает свое мнение и рассказывает о тех ощущениях, которые появились в процессе игры.

### **Игра «Снежки» (2 мин)**

Участникам предлагается бумагу, они комкают ее и делают “снежки”. Играющие разделяются на две команды, становятся друг против друга и начинают бросать “снежки” друг в друга. Побеждает та команда, у которой на момент остановки игры окажется меньше всего “снежков” на их территории.

### **Рефлексия (5-7 мин)**

## **Занятие 2**

### **Игра «Приветствие» (2 мин)**

Ведущий предлагает поздороваться друг с другом нетрадиционным методом – плечами, стопами ног, тыльной стороной ладони и т.п.

### **Обсуждение домашнего задания (5-7 мин)**

Что получилось, что не удалось, помог ли приобретенный на тренинге опыт в какой-нибудь негативной ситуации.

### **Упражнение «Веревка» (3 мин)**

Ведущий предлагает представить себе веревку, которая проходит через уши. Взяв “веревку” за кончики, медленно двигаем руками на уровне ушей, имитируя движение “веревки” из стороны в сторону. При этом мысленно представляем себе, что с каждым движением из головы исчезают неприятные мысли, тревоги, проблемы до полной “очистки” мозгов.

Основная часть (20-25 мин)

### **Обучение способам управления дыханием**

Ведущий предлагает прислушаться к своему дыханию и определить какое оно, поверхностное, глубокое, грудное или с участием мышц живота.

Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

### **Способ 1**

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

## **Способ 2**

Поскольку в ситуации раздражения или гнева мы забываем делать нормальный выдох,

- глубоко выдохните;
- задержите дыхание так надолго, как сможете;
- сделайте несколько глубоких вдохов;
- снова задержите дыхание.

## **Управление тонусом мышц, движения**

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

## **Способ 1**

Сядьте удобно, закройте глаза;

- дышите глубоко и медленно;
- пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);
- постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;
- прочувствуйте это напряжение;
- резко сбросьте напряжение – делайте это на выдохе;
- сделайте это несколько раз.

Заключительная часть

## **Рефлексия (5-7 мин)**

Какие ощущения у вас появились после упражнения? Удалось или нет снять зажимы? Какое из упражнений вам больше всего понравилось? Какое, на ваш взгляд, наиболее результативное?

## **Занятие 3**

### **1. Игра «Приветствие» (2мин)**

Ведущий предлагает поздороваться друг с другом нетрадиционным методом – спиной, коленками, локтями.

### **2. Обсуждение домашнего задания (5-7 мин)**

Что получилось, что не удалось, помог ли приобретенный на предыдущих программах опыт.

Основная часть

### **3. «Моя самооценка» (10-15 мин)**

Ведущий предлагает участникам программы в течение 5 минут составить наиболее полный перечень своих достоинств. После того как все написали, обсудить. У кого получилось больше всего, что было тяжелее – рассказывать о своих достоинствах или слушать других, почему?

### **4. Упражнения «Похвалилки» (5 мин)**

- 1) Глядя себя по затылку левой, а затем правой рукой, повторяем: “Меня замечают, любят и высоко ценят”.
- 2) Поворачивая голову вправо-влево, повторяем: “Все идет хорошо”.
- 3) Приподнимаясь на носках, поднимая руки как можно выше, повторять: “В моей жизни случается только хорошее”.

### **5. Упражнение «Лучик» (2-3 мин)**

Сидя, примите удобную для вас позу. Представьте, что внутри вашей головы, в верхней части, возникает светлый луч, который медленно и постепенно освещает лицо, шею, плечи. Руки теплым ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщинки, исчезает напряжение в области затылка, ослабляются складки на лбу, опадают брови, “охлаждаются” глаза, ослабляются зажимы в уголках губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь.

### **Упражнение «Передача энергии» (5 мин)**

1. Вообразите перед собой какой-то источник энергии. Он согревает вас, он дает вам энергию. Постарайтесь ощутить, как энергия воздействует на переднюю часть вашего тела.
2. Вдохните ее. Представьте такой же источник энергии за своей спиной. Почувствуйте, как волны энергии скользят вниз и вверх по вашей спине.
3. Поместите энергию справа. Ощутите ее воздействие на левую половину тела.
4. Вообразите источник энергии над головой. Почувствуйте, как энергия воздействует на голову.
5. Источник энергии под ногами. Почувствуйте, как энергией накаляются ступни ваших ног, потом энергия поднимается выше и распределяется по вашему телу.

Вопросы к участникам: удалось вам представить источник вашей энергии? В каком виде вы ее представили? Чувствовали вы ее воздействие на ваше тело? Какие ощущение это вызвало у вас?

Делайте это упражнение, когда вы ощущаете упадок сил и энергии.

### **Заключительная часть**

#### **7) Рефлексия (5-7 мин)**

Участникам предлагается нарисовать свое настроение. По окончании рисования каждый участник высказывает свое мнение о тренинге, что нового для себя открыл; что заставило задуматься или изменить взгляд на ситуацию.

## Приложение Б

### Программа саморегуляции «профилактика эмоционального состояния»

Упражнение №1 «Простые утверждения».

Цель: повышение веры в свои силы, концентрация на своих сильных сторонах.

Повторение коротких, простых утверждений позволяет справиться с эмоциональным напряжением, снимает беспокойство. Еще такие утверждения называются «аффирмациями».

Упражнение №2 «Вопросы к самому себе».

Цель: рационализация страхов и тревог, снижение ситуационной тревожности.

Когда чувствуете, что сталкиваетесь с какой-либо проблемой, и тем более, преувеличиваете ее значение, задайте себе следующие вопросы:

Это на самом деле большое дело?

Подвергается ли в данный момент риску что-то по-настоящему важное?

Действительно ли это хуже, чем все то, что было прежде?

Стоит ли за это умереть?

Что может случиться, если не справлюсь?

Могу ли я справиться с этим?

Упражнение №6 «Релаксация».

Цель: снятие психического напряжения, возбуждения, снижение чувства тревоги, так как стресс и тревожность связаны с мышечным напряжением.