



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Психолого-педагогическая коррекция негативных эмоциональных
состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы магистратуры
«Психолого-педагогическое консультирование»
Форма обучения очная**

Проверка на объем заимствований:

95,81 % авторского текста
Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
«24» 05 2022 г.

зав. кафедрой ТиПП

Кондратьева О.А. Кондратьева О.А.

Выполнила:

Студентка группы ОФ-210-270-2-1
Гаринова Зульхиза Ишдавлетовна

Научный руководитель:

зав. кафедрой ТиПП,
к. псих. н., доцент Кондратьева О.А.

Челябинск

2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ..... | 4 |
| ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ УЧАЩИХСЯ 9-Х КЛАССОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ГИА..... | 9 |
| 1.1. Проблема эмоциональных состояний в психолого-педагогической литературе..... | 9 |
| 1.2. Особенности негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА..... | 16 |
| 1.3. Модель психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовке к ГИА..... | 23 |
| ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ 9-Х КЛАССОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ГИА..... | 32 |
| 2.1. Этапы, методы и методики исследования..... | 32 |
| 2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента..... | 39 |
| ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ УЧАЩИХСЯ 9-Х КЛАССОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ГИА..... | 51 |
| 3.1. Организация и проведение программы психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА..... | 51 |

| | |
|---|-----|
| 3.2. Анализ результатов формирующего эксперимента..... | 60 |
| 3.3. Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику..... | 69 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ..... | 78 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ..... | 85 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 1.Методики диагностики негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА..... | 95 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Результаты исследования негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА..... | 101 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Программа психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА..... | 108 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА..... | 142 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 5. Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику..... | 147 |

ВВЕДЕНИЕ

Исследование негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к Государственной итоговой аттестации (ГИА) является одной из актуальных проблем, так как главным событием окончания первой ступени образования знаменуется сдачей экзаменов, что приводит к появлению таких негативных эмоциональных состояний, как тревога, страх, раздражительность, фрустрация и т.д. Эти состояния, в свою очередь, могут оказывать неблагоприятное влияние на подготовку и на сдачу экзаменов.

Эмоциональное состояние – это психофизиологический процесс, оказывающий непосредственное влияние на поведение индивида, мотивацию совершения различных действий, регуляцию скорости мышления и восприятие объектов, которые окружают человека. В процессе исследования эмоциональных состояний выяснилось, что формирование положительных или негативных эмоциональных состояний сильно зависят от ситуации, в которой находится человек и событиями, происходящими в его жизни. Каждый человек уникален и у каждого есть своя точка зрения о жизни, но его мнение обусловлено не образованием и рассуждениями, а его эмоциональным состоянием. Из этого утверждения можно сделать вывод, что эмоциональное состояние зависит от уровня эмоционального интеллекта, который определяет эмоциональные реакции в различных ситуациях. Данное направление является довольно перспективным в современной психологии.

Изучением эмоциональных состояний в отечественной психологии занимались Г.И. Батурина, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, П.В. Симонов, Г.А. Фортунатов, Г.Ш. Шингаров, П.М. Якобсон и др. Проблема эмоциональных состояний в зарубежной литературе представлена в трудах Ч. Дарвина, Э. Даффи, У. Джеймса, К.Э.

Изарда, Г. Ланге, Дж. Леду, Р.У. Липера, Я. Рейковского, Л. Фестингера и др. психологов.

Период подготовки и сдачи экзаменов несет большую нагрузку на нервную систему и психику учащегося, что приводит к формированию негативных эмоциональных состояний, которое, в свою очередь, может привести к развитию психосоматических заболеваний. Поэтому, в настоящее время на первый план выходит забота о сохранении психического здоровья и формировании эффективных способов преодоления негативных эмоциональных состояний.

Вышеизложенное определило выбор темы выпускной квалификационной работы «Психолого-педагогическая коррекция негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА».

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность программы психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА.

Объект: негативные эмоциональные состояния учащихся 9-х классов.

Предмет: психолого-педагогическая коррекция негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА.

Гипотезы исследования:

- эмоциональное состояние учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА характеризуется такими проявлениями негативных эмоциональных состояний как тревожность, ригидность, агрессивность, напряжение;

- показатели негативных эмоциональных состояний тревожности и агрессивности учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА взаимосвязаны;

- уровень негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА снизится при реализации программы психолого-педагогической коррекции.

Задачи исследования:

1. Проанализировать проблему эмоциональных состояний в психолого-педагогической литературе.

2. Охарактеризовать особенности проявления негативных эмоциональных состояний у учащихся 9-х классов при подготовке к ГИА.

3. Разработать модель психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА.

4. Охарактеризовать этапы, методы и методики исследования.

5. Провести констатирующий эксперимент по выявлению уровня негативных эмоциональных состояний у обучающихся 9-х классов при подготовке к ГИА.

6. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

7. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА.

8. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.

9. Разработать рекомендации учащимся 9-х классов, педагогам и родителям по преодолению негативных эмоциональных состояний в период подготовки к ГИА.

Методы и методики исследования.

1. Теоретические методы: анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические методы: констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование по методикам: методика «Самооценка психический состояний» Г. Айзенка, методика «Самооценка

эмоциональных состояний» А. Уэссмана, Д. Рикса, методика оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения, комфортности Н.А. Курганского и Т.А. Немчина.

3. Математико-статистический метод – коэффициент ранговой корреляции Спирмена, Т-критерий Вилкоксона.

Исследование проводилось в Филиале МБОУ «СОШ №54 г. Челябинска». В роли экспериментальной группы выступили 48 обучающихся 9А, 9Б и 9В классов. Половозрастной состав группы – 28 девочек и 20 мальчиков в возрасте 14 – 15 лет.

Теоретическая значимость исследования состоит в определении особенностей негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА; теоретическом обосновании модели психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки в ГИА.

Практическая значимость исследования заключается в разработке программы психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовке к ГИА; составлении рекомендаций учащимся 9-х классов, педагогам и родителям по преодолению негативных эмоциональных состояний в период подготовки к ГИА.

Исследование прошло апробацию в форме публикации научной статьи – Гарипова, З. И. Исследование тревожности у обучающихся 9-х классов при подготовке к ГИА [Текст] / З. И. Гарипова, О. А. Кондратьева // Современные тенденции развития науки и практики в исследованиях молодых : сборник статей по итогам научно-исследовательской работы студентов и аспирантов ЮУрГГПУ за 2020 – 2021 учебный год / Южно-Уральский научный центр РАО. – Челябинск, 2021. – С. 97-101; участия в Ежегодной студенческой научно-практической конференции в г. Челябинске, ЮУрГГПУ (06.04.2022) с докладом «Психолого-

педагогическая коррекция негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА».

Квалификационная работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы и приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ УЧАЩИХСЯ 9-Х КЛАССОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ГИА

1.1 Проблема эмоциональных состояний в психолого-педагогической литературе

Проблема негативных эмоциональных состояний в настоящее время является актуальной, так как человек не раз сталкивается с этой темой в повседневной жизни, когда встречается с различными ситуациями. Изучение эмоциональных состояний начинается непосредственно с эмоций, которые человек испытывает в различных ситуациях, так как сильные эмоциональные переживания оказывают неблагоприятное влияние как на психическое, так и физическое здоровье.

В психологию термин «эмоции», ввел В. Вунд, по его мнению — это прежде всего изменения, характеризующиеся непосредственным влиянием чувств на течение представлений и, влиянием последних на чувства, а органические процессы являются лишь следствием эмоций [цит. по 57, с. 6]. С.Л. Рубинштейн считает, что эмоции являются психическим отражением, переживанием актуального состояния потребностей человека [цит. по 13, с. 43]. А.В. Абрамова подразумевает под понятием «эмоции» главный механизм внутренней регуляции психической деятельности и поведения, который необходим для получения удовлетворения насущных потребностей [1, с. 6].

К. Изард пишет, что эмоции необходимы для выживания и благополучия человека. Человек, который не обладает эмоциями, то есть если он не умеет испытывать радость и печаль, гнев и вину – не в полной мере и человек. Таким образом, эмоции являются одним из признаков человечности. Эволюционное значение эмоций состоит в том, что они обеспечили новый тип мотивации, новые поведенческие тенденции,

большую вариативность поведения, необходимые для успешного взаимодействия человека с окружающей средой и для успешной адаптации [31].

Константинова М.Н. и Михалева А.Б. определяют понятие «эмоции» как «непосредственное, временное переживание какого-либо чувства», включающее в себя три компонента: физиологический – изменения физиологических систем при возникновении эмоций; психологический – переживание эмоций; поведенческий – проявлении мимики, жестов и различных действий, например, бегство, атака и др. [39, с. 94]. А.А. Лэнгле утверждает, что эмоции порождаются при взаимодействии какого-либо объекта с витальной энергией человека. Объект может быть любым – мысли, материальный предмет, фантазия, вдохновение, ситуация и прочее. И именно с близости взаимодействия начинается процесс появления эмоции [44, с. 29].

Жавнерко А.П. в своем исследовании пишет, что эмоция проявляет себя с двух сторон: с одной стороны, как физиологическое изменение организма, с другой – переживание эмоции как сигнала о смене обстоятельств вокруг личности [28, с. 103].

Эмоции – это достаточно сложный набор психических и физиологических изменений, которые включают в себя чувства, когнитивные процессы, специфические поведенческие реакции и наружные изменения мимики и позы, возникающие в ответ на ситуацию, который человек воспринимает как личностно значимую [11, с. 77].

К. Изард для изучения эмоционального фона индивида выделил следующие принципы психологии эмоций:

- принцип дифференцированности эмоций – это разделение эмоций, то есть выделение отдельных, которые можно дифференцировать в терминах, их выразительно-мимических комплексах, их переживательно-мотивационных характеристиках (радость, страх, гнев, печаль и так далее).

- принцип взаимодействия элементов эмоции – самая простая эмоция имеет большее влияние, чем отдельно взятый элемент. А их выделяется несколько – нервный, выразительный и переживательный. Каждый из них действует друг на друга. Если эмоциональный процесс в норме, то происходит обратный процесс. Такой подход не объясняет, как эмоциональный процесс влияет на поведение индивидуума;

- принцип появления эмоциональных комплексов – в жизни возникает не одна какая-то конкретная эмоция, а несколько и образуя таким образом комплекс эмоций, комбинацию.

- принцип эмоциональной коммуникации – каждый индивид переживает эмоции индивидуально, но компоненты ее все же социальные. Некоторые эмоции являются универсальными. Они проявляют себя одинаково, несмотря на язык, культуру и уровень образования. Однако воздействие социума заставляет человека подавлять проявление некоторых эмоций или сглаживать их, то есть идти на эмоциональную коммуникацию;

- принцип саморегуляции – индивид может управлять и осуществлять контроль над эмоциональным состоянием с помощью своих усилий. Известно, что все элементы эмоций между собой связаны, а это значит, что отдельный элемент может служить способом управления или контролирования всего эмоционального процесса. Эмоция оказывает организующее влияние на мысли и поведение. Она может уменьшить поле восприятия, уменьшает число объектов, к которым субъект направлен. В результате этого снижается количество когнитивных и поведенческих альтернатив. Но, кроме этого, эмоции наделены мотивирующей ценностью и переводят энергию, которая влияет на поведение;

- принцип эмоционального заражения – это явление, когда настроение одного человека передается другим людям. Например, когда мама улыбается, в ответ улыбается и ее малыш. Этот принцип помогает

объяснить появление одинаковых чувств и поведения, которое проявляется у разных людей, но в похожей ситуации [цит. по 56, с. 80].

Испытывать разные эмоции, по-разному оценивать то или иное событие и явление является естественным состоянием индивида. Когда человек испытывает определенное эмоциональное состояние, например, горе, печаль, радость, сочувствие, удовлетворение и т.д., это всегда сопровождается соответствующими внешними либо внутренними выражениями. Также эмоции находят свое выражение во всех видах деятельности [50]. Таким образом можно сказать, что эмоции сопровождают деятельность индивида, возникая на разных ее этапах и определяясь соотношением между действия и актуальными потребностями человека.

Реверчук И.В. утверждает, что эмоции либо же комплексы эмоций, которые испытывает индивид на данный момент, имеет влияние на его деятельность. То есть, когда он увлечен, заинтересован в объекте, его переполняет страстное желание узнать, изучить этот объект. Испытывая же отвращение к какому-либо объекту, человек будет стремиться избежать его.

Описывая свои переживания, индивиду свойственно употреблять два понятия – чувства и эмоции. Некоторые авторы даже склонны рассматривать эти два понятия как синонимы. Но мы придерживаемся того мнения, что эти термины отличаются друг от друга. Эмоции – это переживания, вызванные отдельными качествами и свойствами предметов и явлений и связанные во многих случаях с удовлетворением или же неудовлетворением своих потребностей [53, с. 6]. А чувства – это форма эмоций; эмоциональные переживания индивида, отражающее его устойчивое отношение к определенным объектам либо процессам окружающего мира [38].

Также существует такое понятие, как «эмоциональные состояния» - переживания индивидом своего отношения к окружающему миру и к

самому себе в определенном момент времени. Эти состояния регулируются прежде всего эмоциональной сферой и охватывают эмоциональные реакции, а также эмоциональные отношения. Данный феномен является относительно устойчивым переживанием [52].

Курочкина В. Е., Васецкая Д. С. пишут, что эмоциональные состояния могут быть отрицательными и положительными. К положительным эмоциональным состояниям можно отнести следующее: радость, хорошее самочувствие, интерес, творческое вдохновение, удовлетворенность, решительность. К отрицательным эмоциональным состояниям относят: психическую и эмоциональную напряжённость, стресс; тревожность, агрессивность, переживания и т.п. [42, с. 133].

Пансепп Дж. предложил семь первичных эмоциональных систем эмоциональных состояний: ярость, страх, влечение, забота, паника (горе) и игра. Он считает, что эти эмоции являются базовыми основами для жизни индивида [цит. по 9]. П. Экман сначала выделил 6 базовых эмоций, но потом расширил свой список до 26 эмоций и определил их как дискретные, автоматические реакции на универсально разделяемые, специфические для культуры и индивида события [цит. по 35, с. 17]. Кистанова О. А. определяет базовые эмоции как аффективные состояния, которые возникают у индивида в процессе его эволюционного развития и которые присущи человеку и высшим животным. [36, с. 43].

Классификаций эмоций множество и все они основываются на следующих признаках: по знаку – положительные и отрицательные; по состоянию человека – приятные и неприятные; по потребности, которая вызвала переживания – духовные и биологические; по предмету, породившему эмоцию и его влиянию, оказанному на нее – активные и тормозящие; по выраженности проявления – от легкого до тяжелого.

Например, Е.А. Иванова, А.Н. Яковлева предлагают следующую классификацию эмоций в обучении:

- 1) эмоции, относящиеся к обучению:

- ориентация участников образовательного процесса на результат (удовольствие, радость, скука);
 - нацеленные на получение положительного результата и дальнейшего развития (надежда, тревожность, агрессия);
 - ретроспективные (равнение реального достижения результата с нормой);
 - достижение поставленной цели (счастье, удовольствие, агрессия);
- 2) социальные эмоции: проявляются при каком-либо сравнении достижений в учебной и вне учебной деятельности с участниками образовательного процесса [30, с. 86].

Г.И. Ефремова, Г.В. Тимошенко, Е.А. Леоненко, И.А. Бочковская, Булгакова предлагают классификацию типов эмоциональных переживаний:

- эмоциональные состояния – переживания, которые человек не может контролировать, не осознает, к какому предмету, действию или поступку оно относится;
- чувства – эмоции изменяются, при смене предмета или действия их породившего, то есть человек осознает, чем они вызваны;
- эмоциональные отношения – даже при смене предмета или действия, воспринимаемые человеком эмоции сохраняются и он переживает их дальше, как бы погружаясь и живя в них [27, с. 257].

А.В. Шиллер выделяет следующие свойства эмоций:

- приближенность – эмоции – это реакции, которые возникают мгновенно и учитывают доступные данные памяти и результаты быстрого анализа ситуации;
- реактивность – эмоции появляются автоматически в ответ на стимуляцию;
- адаптивность – эмоции могут подстроиться на основании информации, которая поступает из окружающего мира;

- способность эволюционировать – эмоции меняются со временем в процессе обучения;
- социальность–существование социальных эмоций, связанных с референтной группой или эмоции толпы, которые возникают в определенных ситуациях социального взаимодействия [67, с. 95-96].

Способность индивида распознавать эмоции, понимать их истинную причину, осознавать намерения, мотивы и желания как свои, так и других людей, а также способность контролировать свои эмоции и других при решении различных задач называется эмоциональным интеллектом. Эмоциональный интеллект влияет на все сферы жизни личности, в том числе и на успеваемость в учебе. Если хорошо развит эмоциональный интеллект, то учащийся сможет быстро освоится на новом месте, заслужить уважение одноклассников и учителей, стать лидером. Основными навыками эмоционального интеллекта является: умение управлять эмоциями – контролировать себя и свои эмоции в различных ситуациях; эмпатия – способность понимать, что чувствуют другие люди и сопереживать им; знание собственных сильных и слабых сторон необходимо для комфортного самочувствия; умение общаться – с помощью этого навыка индивид обменивается информацией и опытом, может воздействовать на других людей, побуждая их к действиям или же успокаивать [2, с. 89]. Некоторые ученые полагают о разном уровне эмоционального интеллекта девочек и мальчиков подросткового возраста. Например, высокий уровень эмпатии, способность распознавать и осознавать свои и чужие эмоции более свойственны девочкам, а способность к управлению своими эмоциями и самомотивация преобладает у мальчиков [29, с. 67].

Таким образом, эмоции – это возникающие у индивида временное переживание какого-либо состояния. Эмоции сопровождают деятельность индивида, возникая на разных ее этапах и определяясь соотношением между действия и актуальными потребностями человека. Эмоциональные

состояния – переживания индивидом своего отношения к окружающему миру и к самому себе в определенном момент времени. Различают негативные (напряжение, тревога, стресс, фрустрация, аффект и др.) и позитивные (радость, удовлетворение, интерес, хорошее самочувствие и др.) эмоциональные состояния.

1.2 Особенности негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА

Для обучающихся 9-х классов период подготовки и сдачи ГИА связан с бурей негативных эмоциональных состояний. Экзамен является одним из самых трудных моментов в жизни школьника. Очевидно, что сам экзаменационный процесс сопровождается психоэмоциональными и энергетическими затратами, которые приводят к резкому уставанию обучающихся, и даже у выносливых учащихся в период подготовки к ГИА может появляться постоянное желание отдохнуть. Также повышается раздражение на окружающих, которые не способны, как кажется ребенку, понять его. Находясь в подобном напряженном эмоциональном состоянии, даже самый подготовленный и воспитанный обучающийся может не сдержать свои эмоции и проявить по отношению к окружающим злость, агрессию и конфликтность. В связи с этим и очевидна актуальность данной темы.

Также эмоции оказывают существенное влияние на когнитивные процессы индивида, включая восприятие, внимание, память и мышление. Эмоции могут заставить человека действовать и влиять на его решения.

Н.А. Литвинов пишет, что для обучающихся подросткового возраста характерна предрасположенность к отрицательным эмоциональным состояниям и рассогласованность в мотивационной сфере. Эмоциональная сфера подростков характеризуется значительной эмоциональной возбудимостью, устойчивостью эмоциональных переживаний, повышенной тревожностью, противоречивостью, амбивалентностью

чувств, переживаниями из-за собственной самооценки в результате роста самосознания. Также у старшеклассников доминируют эмоции, связанные с ожиданием будущего и прогнозом на него [43, с. 20].

В период подготовки к сдаче ГИА, то есть обучения, эмоциональные состояния могут влиять на этот процесс четырьмя способами:

– мотивационное воздействие – эмоциональные состояния влияют на уровень мотивации. Позитивные эмоциональные состояния могут помочь обучающемуся дольше заниматься учебой, так как он остается мотивированным. С положительными эмоциональными состояниями к обучению приходит внутренняя мотивация или желание учиться.

– психологическое воздействие - эмоциональные состояния во время обучения влияют на чувства индивида к образованию. Если у обучающегося есть положительный опыт, то скорее всего он получит удовольствие от обучения, развития любопытства и увлечения учебой.

– социальное воздействие – позитивные эмоциональные состояния могут сделать групповую работу более эффективной, а работу качественной.

– когнитивное воздействие – обучение иногда требует усилий и разочарования, когда изучаются сложные, но необходимые понятия[9, с. 278].

Главными симптомами негативных эмоциональных состояний являются эмоциональные и поведенческие изменения, к которым относятся: частое проявление чувства печали или тоски, плач без видимой причины; раздражительность, гнев по самым незначительным поводам; потеря интереса к привычным занятиям; потеря интереса к семье и друзьям, постоянные конфликты; слишком болезненная реакция на неудачи; частые мысли о смерти, мысли о самоубийстве[4, с. 131]. Также эмоциональное неблагополучие в основном проявляется в виде депрессии, тревожности, а также в неспособности контролировать свои эмоции, то есть в нужный момент успокоить и остановить бурю своих эмоций в

межличностном общении со сверстниками, взрослыми, а самое главное в обучении в школе, так как ученики в ситуации подготовки и сдачи экзаменов, а также в силу своего подросткового возраста реагируют очень чувствительно на всё происходящее вокруг [6, с. 13]. Артюхова А.Е. и Бобченко Т.Г. дают следующую характеристику эмоциональных состояний подростков: легкое возникновение эмоциональной напряженности и психологического стресса, частая смена настроения, проявления аффективного состояния. Ребенок часто думает о своих эмоциях, что влечет за собой запираение себя в бесконечный круг переживаний. Также может быть наличие высокого уровня тревожности, чувства вины, раздражительности и отчаяния [3, с. 228].

Долгова В.И. в своем исследовании пишет, что под воздействием стрессогенных факторов могут появиться такие негативные эмоциональные состояния, как тревога и фрустрация, ригидность и агрессивность. Тревожность характеризуется переживанием эмоциональных дискомфортных ощущений, которые связаны с ожиданиями каких-либо неблагоприятных последствий. Фрустрация – это характерные особенности поведения и переживания, вызванных непреодолимыми затруднениями в процессе достижения поставленных целей. Ригидность характеризует специфику в организации индивидуального восприятия – недостаток гибкости, зависимость от сформированных в прошлом образов. Агрессивность обозначает любую форму поведения, которое несет оскорбления и вред другой личности [17, с. 54].

Попова Н.М. в своем исследовании считает, что среди негативных эмоциональных состояний, являющихся предметом научных исследований, большое внимание уделяется такому термину беспокойство, тревога. Тревога относится к числу фундаментальных, но наименее специфических субъективных эмоциональных состояний. Являясь одним из наиболее облигатных проявлений острого и хронического стресса,

тревога, как известно, выполняет как защитную (мобилизующую) функцию, так и дестабилизирующую в том случае, если ее интенсивность и длительность превышают индивидуальные компенсаторные возможности личности [51, с. 115].

Долгова В.И., Кондратьева О.А. считают, что отношение обучающихся к экзаменам выражается в тревоге, негативизме и агрессии. Также у детей наблюдается стойкое чувство нерешительности и неуверенности в себе, пассивность. Учащиеся находятся в состоянии физического и психологического напряжения и тревоги, нередко перерастающей в приступы немотивированного страха. Отношение обучающихся на экзамен оказывает воздействие на сам процесс, на результат выполняемой работы и на личность самого обучающегося [23, с. 37].

Обучение, подготовка к экзаменам у обучающихся всегда сопровождается повышенной тревожностью. Растущие требования к процессу обучения, процедуре сдачи экзаменов, давление со стороны одноклассников, родителей и учителей, романтические отношения, гормональные изменения представляют собой большое напряжение на психику и организм ребенка. Также повышенная тревожность оказывает серьезное воздействие на психическое, социальное и соматическое здоровье детей. Исследования, проведенные в Гарвардском университете, показали, что тревожность обучающихся, которая возникла в результате неблагоприятных психологических условий в школе, не проходит после завершения процесса обучения. Оказывается, память обучающегося сохраняет воспоминания о негативном опыте, что уже в будущем сказывается на его поведении, делая человека тревожным [55, с. 425].

Школьная подростковая тревожность может выражаться в следующих ситуациях – учащийся не работает на уроках или делает это очень плохо, сильно переживает при публичных ответах, тревожится по поводу замечаний учителей, на перемене старается быть среди

сверстников, но избегает тесных отношений с ними, может стоять просто с ними рядом. Часто у тревожных подростков наблюдается ослабленный иммунитет, что означает частые пропуски уроков по причине болезни. Также ребенок может отказываться ходить в школу, выполнять домашние задания, контактировать с учителями и т.д. [58, с. 99].

Подростковая тревожность вызывает трудности в решении определенных жизненных ситуациях, особенно в ситуации прохождения государственной итоговой аттестации по образовательным программам основного общего образования в 9-ом классе. Неадекватный уровень тревожности влияет на формирование личности подростка, его самооценку, поведение в стрессовых ситуациях, а также негативно сказывается на учебной деятельности, разрушает личностные структуры ребенка [21, с. 273]. На психологическом уровне повышенная тревожность имеет такую характеристику, как незащитность, неопределенность, беспокойство, невозможность изменить и действовать в ситуации, одиночество, неуверенность в себе и в своих силах [12, с. 98].

Трудности и повышенная напряженность в период подготовки к ГИА может привести к возникновению фрустрации – негативное эмоциональное состояние, которое возникает в ситуации разочарования, неосуществления поставленной цели [5]. Чем выше у обучающегося уровень фрустрации, тем выше тревожность, напряженность, агрессивность и ригидность, а также ниже средний балл эмоциональной стабильности и успеваемости. Следовательно, уровень фрустрации у неуспевающих обучающихся выше, чем у успевающих.

Собенников В.С. и Ясникова Е.Е. определяют понятие «фрустрация» как переживание неудачи индивидом при возникновении трудностей на пути к достижению цели или решению задач. Внешне выражается отрицательными эмоциями. Фрустрация дезорганизующе влияет на жизнь и деятельность обучающихся старших классов, в том числе и на учебу. Она негативно влияет на качество жизни, способствует неправильной

социализации и может приводить к формированию девиантного поведения у подростков [60].

С. Розенцвейг считает, что появление фрустрации обусловлено присутствием внутриличностного и межличностного конфликтов, направленные на сохранение личностной неприкосновенности, а также невозможностью удовлетворения пресеченной значимой потребности [цит. по 45, с. 117].

Весь период сдачи экзаменов у обучающихся 9-х классов характеризуется состоянием умственного напряжения. Во время сдачи экзамена любое припоминание ответа на вопрос может быть напряженным состоянием, переживаемым мучительно, особенно в тех случаях, когда забывается что – то хорошо известное, а отложить воспроизведение нельзя. Если обучающийся не понимает смысла предлагаемой ему задачи, то делает большие усилия, чтобы осознать, в чем заключается проблема. Это зависит как от объективной трудности проблемы, так и от ясности и отчетливости ее формулировки. Причем напряженным может быть психическое состояние на различных этапах решения проблемы. Непокойным бывает состояние и при выборе средств решения задачи. Происходит нечто, формально напоминающее «борьбу мотивов» в сложном волевом действии [49, с. 4].

Ильин Е. определяет стресс как состояние крайнего эмоционального напряжения, которое имеет негативные последствия для психического и физического здоровья индивида [32].

Г. Селье предлагает разделять стресс на два вида: дистресс (distress – истощение, несчастье) и эустресс. Эустресс Г. Селье рассматривает как положительный фактор, источник радости от усилия и успешного преодоления, повышения активности. При таком виде стресса происходит активизация процессов самосознания, осмысления, памяти. Дистресс наступает лишь при чрезмерных стрессах, когда преобладает не радость преодоления, а чувство беспомощности, безнадежности, невозможности и

нежелательности, «обидной несправедливости» требуемых усилий [цит. по 62, с. 23].

Стресс, появившийся в период подготовки и сдачи экзаменов проявляется как на физиологическом – недосып, переутомление, головная боль, волнение и т.д., так и на психологическом уровнях – страх, переживание, напряжение и т.д. Сопровождается стресс взволнованностью, чрезмерным потоотделением, испугом, дрожью, невозможностью правильно изложить свои мысли, заторможенностью мыслительных процессов и другими симптомами, которые препятствуют собраться и осознанно управлять своей деятельностью [10, с. 13].

Долгова В.И., Иванова Л. В., Буторина Г.В. в своем исследовании пишут, что агрессия – это стремление подчинить себе других или доминировать над ними. Существует враждебная агрессия – причинение вреда, страданий жертве, и инструментальная агрессия – использование агрессии как способа достижения иной цели. Агрессия бывает направлена на внешние объекты (людей или предметы) или на себя (тело или личность). Особую опасность для общества представляет агрессия, направленная на других людей. Наиболее же привычными проявлениями агрессии считаются конфликтность, злословие, давление, принуждение, негативное оценивание, угрозы или применение физической силы. Скрытые формы агрессии выражаются в уходе от контактов, бездействии с целью навредить кому-то, причинении вреда себе.

Специфической особенностью агрессивного поведения в подростковом возрасте является его зависимость от группы сверстников на фоне крушения авторитета взрослых. Но есть и положительная сторона агрессивного поведения в подростковом возрасте. В норме оно освобождает от страха, помогает отстаивать свои интересы, защищает от внешней угрозы, способствует адаптации. При неблагоприятном воздействии внутренних и внешних факторов агрессивное влечение

приобретает формы агрессивности и устойчивого разрушительного поведения вплоть до общественно опасных форм [18, с. 32].

Ригидность – это неготовность, сложность принятия другого решения в изменившейся ситуации, которое не соответствует намеченному плану действий [37, с. 46]. Ригидность представляет собой качество личности, которое выражается в тенденции к сохранению своих установок, стереотипов, способов мышления, неспособности изменить личную точку зрения.

Ригидность проявляется в следующих формах: плохое переключение внимания, привязанность к определенным объектам, чрезмерная впечатлительность, отстаивание своей правоты при любых обстоятельствах, эмоциональность, сильная внушаемость, неспособность анализировать и корректировать те или иные действия. Исследование ригидности будущих педагогов [61, с. 27].

Таким образом, вышеперечисленные эмоциональные состояния носят отрицательную окраску и именно такая окраска характерна для обучающихся 9-х классов в период подготовки и сдачи ГИА. Также в силу своего возраста подростки являются чрезмерно эмоциональными и предрасположены к чувству именно негативных эмоциональных состояний. Главными симптомами негативных эмоциональных состояний подростков являются эмоциональные и поведенческие изменения, к которым относится: частое проявление чувства печали или тоски, плач без видимой причины; раздражительность, гнев по самым незначительным поводам; потеря интереса к привычным занятиям; потеря интереса к семье и друзьям, постоянные конфликты; слишком болезненная реакция на неудачи. Также под воздействием стрессогенных факторов могут возникнуть тревога и фрустрация, ригидность и агрессивность.

1.3 Модель психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний обучающихся 9-х классов в период подготовке к ГИА

Исходя из теоретического обоснования проблемы исследования, мы разработали модель психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовке к ГИА, которая является вспомогательным средством целеполагания. Модель представлена в виде структурированной иерархической схемы.

Модель – это система объектов или знаков, воспроизводящая некоторые существенные свойства системы – оригинала [24]. В большом психологическом словаре Б. Мещерякова и В. Зинченко дано следующее определение понятию «модель»: это не сложный мысленный или же знаковый тип некоего объекта или же системы объектов, применяемый в качестве их заменителя и средства оперирования [46]. Моделью является искусственно созданный объект в виде схемы, математических формул, физической конструкции, наборов данных и алгоритмов их обработки и т.п. [48, с. 183]. Моделирование – это исследование различных объектов на их аналогах, то есть моделях [16, с. 92]. Ученые выделяют следующие достоинства моделирования – удобство, наглядность и информационная емкость [22, с. 215]. Процессы моделирования способствуют системному анализу проблемы, позволяют определить приоритетность, обеспечивают увеличение инновационного процесса от идеи решения проблемы к конкретному средству ее решения, а также позволяют определить приоритетные зоны развития процесса, тем самым благоприятно способствуют разработке адекватной системы управления [20, с. 269].

Целью моделирования является прогноз результатов будущих экспериментов. Первый этап моделирования – это целеполагание, так как именно с него начинается любая деятельность индивида. Целеполаганием является процесс определения цели с установлением дополнительных

параметров для эффективного управления процессом при осуществлении идеи. На данном этапе определяется генеральная цель и выстраивается дерево целей в соответствии с назначением и характером решаемых задач [14, с. 89].

Второй этап моделирования – построение дерева целей – структурной совокупности целей программы, плана, состоящей из генеральной цели и подчиненных ей подцелей первого, второго и последующих уровней [19, с. 40]. Долгова В.И. в своих исследованиях пишет, что дерево целей базируется на теории графов и представляет собой траекторные, определяющие направление движения к заданным стратегическим целям или же точечные, определяющие достижение тактических целей, которые приближаются к заданным целям по заданной траектории [24].

Графическое изображение дерева целей психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА представлен на рисунке 1.

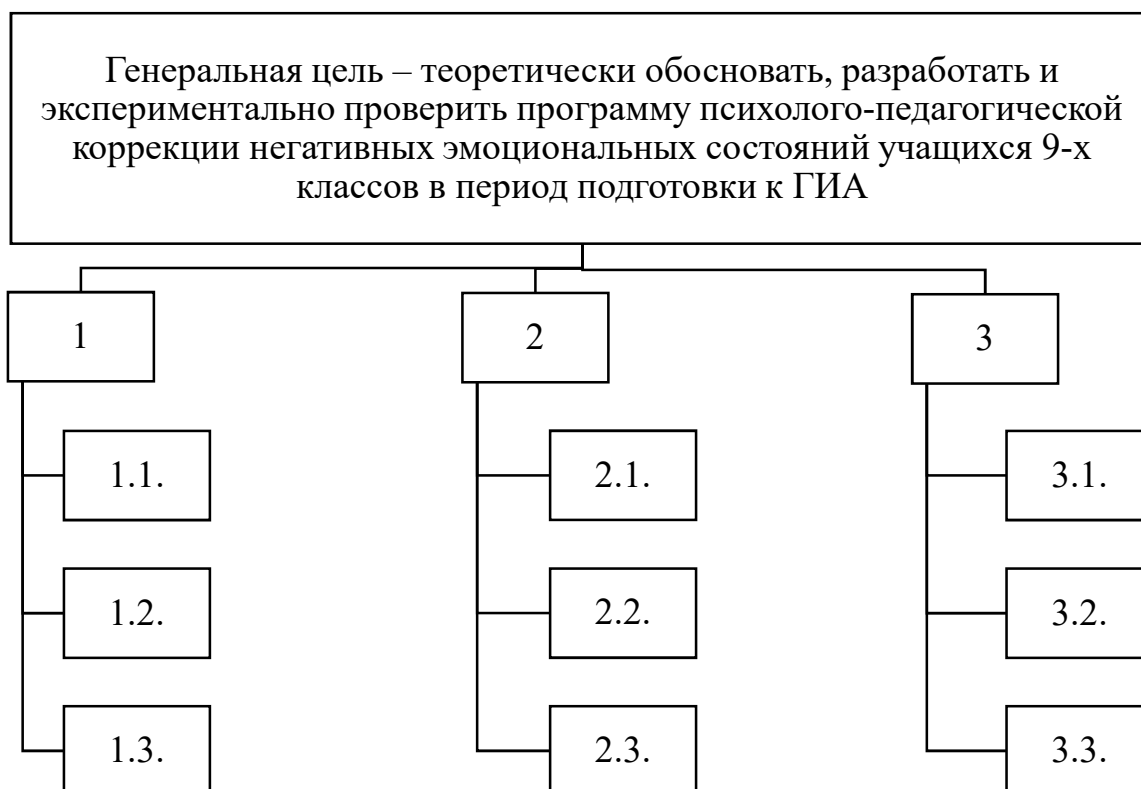


Рисунок 1 – Дерево целей исследования психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА

Генеральная цель – теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить программу психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА.

1. Провести теоретическое исследование проблемы психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА.

1.1. Рассмотреть феномен эмоциональных состояний в психолого-педагогической литературе.

1.2. Раскрыть особенности проявления негативных эмоциональных состояний у подростков

1.3. Разработать модель психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА.

2. Провести эмпирическое исследование негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

3. Провести опытно-экспериментальную работу по психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА.

3.1. Разработать и апробировать программу психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА.

3.2. Провести анализ результатов формирующего эксперимента.

3.3. Разработать психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по профилактике и коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА.

На основе дерева целей была разработана модель психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА.

Графическое изображение модели психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА представлено на рисунке 2.

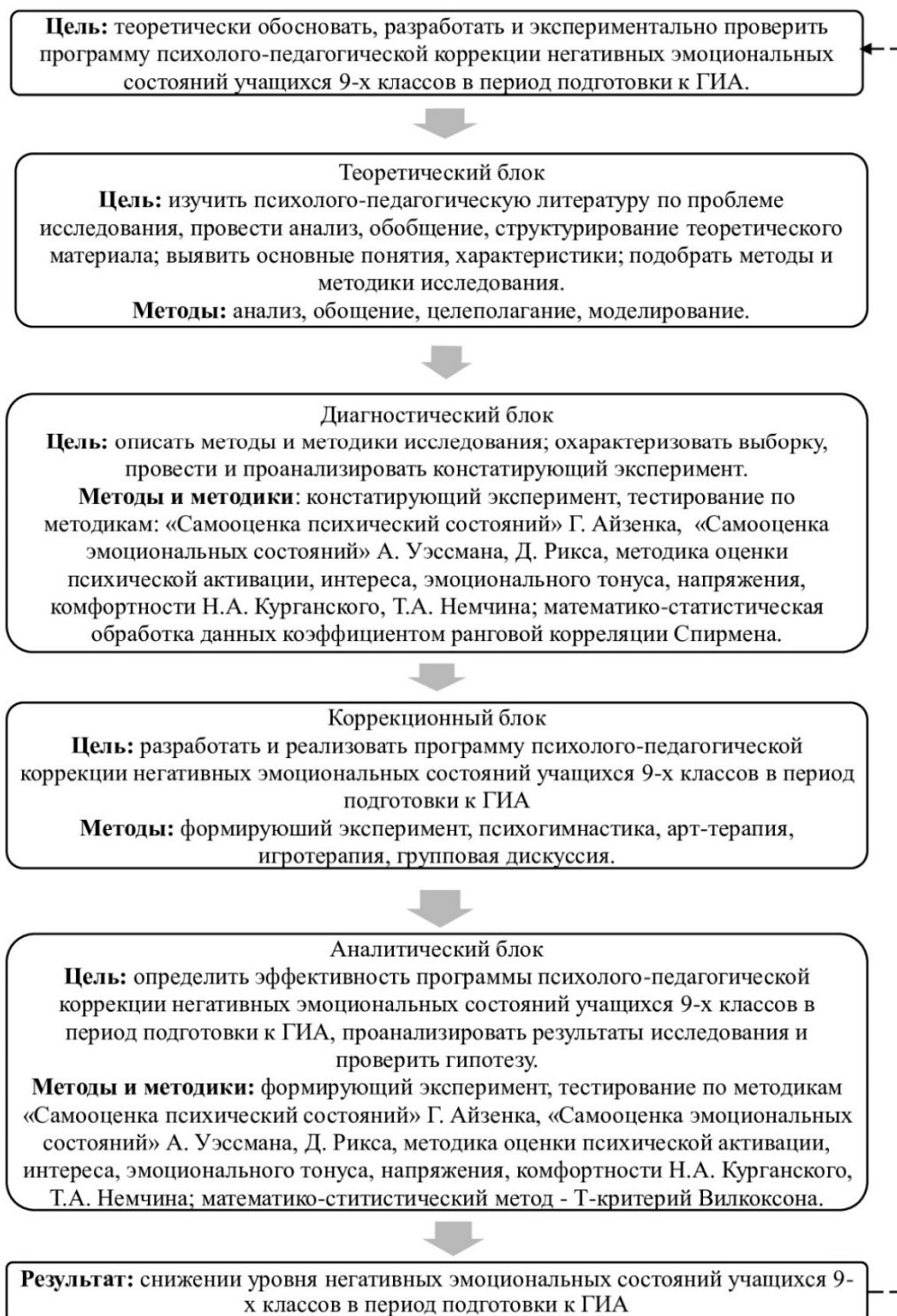


Рисунок 2 – Модель психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА

Модель психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к

ГИА состоит из четырех блоков: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический.

1. Теоретический блок.

Цель: изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования, провести анализ, обобщение, структурирование теоретического материала; выявить основные понятия, характеристики; подобрать методы и методики исследования.

Методы: анализ, обобщение, целеполагание, моделирование.

2. Диагностический блок.

Цель: описать методы и методики исследования; охарактеризовать выборку, провести и проанализировать констатирующий эксперимент.

Методы: констатирующий эксперимент, тестирование по следующим методикам:

1. Методика «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка. Данная методика предназначена для оценки таких эмоциональных состояний, как тревожность, фрустрация, агрессивность и ригидность.

2. Методика оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения, комфортности Н.А. Курганского и Т.А. Немчина. Целью данной методики является определение особенностей психических состояний индивида по следующим шкалам: психическая активация, интерес, эмоциональный тонус, напряжение и комфортность.

3. Методика «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссмана и Д. Рикса. Данная методика используется для самооценки эмоциональных состояний – спокойствия – тревожности; энергичности – усталости; приподнятости – подавленности; уверенности в себе – беспомощности.

4. Математико-статистический метод – коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Используется для выявления и оценки связи между двумя рядами сопоставляемых количественных показателей.

3. Коррекционный блок.

Цель: разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА. Методы: формирующий эксперимент; психогимнастика для положительного настроения на работу и снятия напряжения; арт-терапия с целью выражения участниками своего эмоционального состояния, страхов, опасений, тревог, коррекции негативных эмоциональных состояний; игротерапия для выражения и проигрывания своих негативных эмоциональных состояний через игру, выплескивания негативных эмоций; групповая дискуссия для предложений и обсуждения эффективности коррекционной работы, а также для контроля эмоциональных состояний обучающихся 9-х классов в период подготовки к ГИА.

4. Аналитический блок.

Цель: оценка эффективности программы психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА.

Методы: формирующий эксперимент, тестирование по методикам: «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка, «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссмана, Д. Рикса, методика оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения, комфортности Н.А. Курганского, Т.А. Немчина, математико-статистический метод – Т-критерий Вилкоксона.

Таким образом, анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования и сформулированные в введении выпускной квалификационной работы цели и задачи помогли при разработке дерева целей. На основе дерева целей была разработана модель психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА. Цель модели – теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить

программу психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА.

Выводы по 1 главе

Эмоции – это возникающие у индивида временное переживание какого-либо состояния. Эмоции сопровождают деятельность индивида, возникая на разных ее этапах и определяясь соотношением между действия и актуальными потребностями человека. Эмоциональные состояния – переживания индивидом своего отношения к окружающему миру и к самому себе в определенном момент времени. Делятся на негативные (напряжение, тревога, стресс, фрустрация, аффект и др.) и позитивные (радость, удовлетворение, интерес, хорошее самочувствие и др.). Эмоции оказывают существенное влияние на когнитивные процессы индивида, включая восприятие, внимание, память и мышление. Эмоции могут заставить человека действовать и влиять на его решения.

Для обучающихся подросткового возраста характерна предрасположенность к отрицательным эмоциональным состояниям и раскогласованность в мотивационной сфере. Эмоциональная сфера подростков характеризуется значительной эмоциональной возбудимостью, устойчивостью эмоциональных переживаний, повышенной тревожностью, противоречивостью, амбивалентностью чувств, переживаниями из-за собственной самооценки в результате роста самосознания. Также у старшеклассников доминируют эмоции, связанные с ожиданием будущего и прогнозом на него

Главными симптомами негативных эмоциональных состояний подростков являются эмоциональные и поведенческие изменения, к которым относится: частое проявление чувства печали или тоски, плач без видимой причины; раздражительность, гнев по самым незначительным поводам; потеря интереса к привычным занятиям; потеря интереса к семье

и друзьям, постоянные конфликты; слишком болезненная реакция на неудачи. Также под воздействием стрессогенных факторов могут возникнуть тревога и фрустрация, ригидность и агрессивность.

Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, а также сформулированные в введении выпускной квалификационной работы цели и задачи помогли при разработке дерева целей. На основе дерева целей была разработана модель психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА. Моделью является упрощенный мысленный или же знаковый образ какого-либо объекта, либо системы объектов, который используется в качестве замены и средства оперирования.

Генеральная цель исследования – теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить программу психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА.

Разработанная модель психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, коррекционного и аналитического. У каждого блока есть свои цели, методы и методики, с помощью которых выполняется психолого-педагогическая коррекция негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ 9-Х КЛАССОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ГИА

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Исследование негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА проводилось в 3 этапа:

1. Поисково-подготовительный этап: теоретическое изучение психолого-педагогической литературы и подбор методик для эксперимента. На этом этапе проведен анализ литературы по проблеме исследования, выдвинута гипотеза, сформулированы цели и задачи исследования, проанализированы понятия «эмоциональные состояния» и «негативные эмоциональные состояния», изучены и подобраны методики.

2. Опытно-экспериментальный этап: проведение констатирующего эксперимента, анализ результатов исследования, разработка и реализация программы психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА, проверка гипотезы с помощью математико-статистического расчета – коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

Были использованы следующие методики:

- «Самооценка психический состояний» Г. Айзенка;
- «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссмана, Д. Рикса;
- оценка психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения, комфортности Н.А. Курганского, Т.А. Немчина.

3. Контрольно-обобщающий этап: повторная диагностика, анализ и обобщение результатов исследования, проверка гипотезы с помощью математико-статистического расчета – Т-критерия Вилкоксона.

На основе полученных результатов была разработана технологическая карта внедрения результатов исследования в практику, а

также составлены психолого-педагогические рекомендации учащимся, учителям и родителям по борьбе с негативными эмоциональными состояниями в период подготовки к экзаменам.

Охарактеризуем методы и методики исследования.

Теоретические методы исследования.

Анализ научной литературы – это метод научного исследования, предполагающий операцию мысленного расчленения целого на составные части, выполняемая в процессе познания или предметно-практической деятельности. Главной целью данного метода является сбор научных данных по проблеме исследования, определение достижений в изучаемой области знаний, существующих точек зрения на проблему, что позволяет в дальнейшем увидеть перспективы исследования и сформулировать гипотезу. Также анализ литературы включает в себя составление перечня использованных источников, которые автор отобрал для работы с исследуемой проблемой; сжатое изложение основного содержания одной или нескольких работ по общей тематике; выделение главных идей и положений работы [25, с. 151].

Обобщение – это форма приращения знания путем мысленного перехода от частного к общему в некоторой модели мира. Данный метод заключается не просто в мысленном выделении и синтезировании общих признаков, а и в выявлении единого в многообразном, общего в единичном. Обобщение – это логическая операция, заключающаяся в том, что для некоторой группы явлений находится новое, более широкое по объему понятие, отражающее общность свойств этих явлений на уровне нового знания о них. Всякое обобщение должно иметь основание, т. е. свойство или совокупность свойств, позволяющих сгруппировать явления и обозначить эту группу каким-либо понятием [25, с. 147].

Моделирование (от франц. *modele* – образец) – исследование психических процессов и состояний при помощи их реальных (физических) или идеальных, прежде всего математических, моделей. Под

«моделью» при этом понимается система объектов или знаков, воспроизводящая некоторые существенные свойства системы – оригинала. Создание упрощенных моделей системы – действенное средство проверки истинности и полноты теоретических представлений в разных отраслях знания [24].

Целеполагание – это определение, построение цели, продумывание образа желаемого. Результатом целеполагания является цель – планируемый итог последующей деятельности индивида. Данный процесс является основой для организации любой деятельности [41, с. 138].

Эксперимент — метод исследования некоторого явления в управляемых условиях. От метода наблюдения эксперимент отличается тем, что необходимо активно взаимодействовать с исследуемым объектом. Как правило, эксперимент осуществляется в пределах научного изучения и предназначен для проверки гипотезы, определения взаимосвязей между феноменами. Основное достоинство психологического эксперимента в том, что он предоставляет возможность специально вызывать определенные психические процессы и явления, воздействовать на их характеристики, устанавливать зависимость психических явлений от изменяемых внешних условий [34, с. 37].

Констатирующий эксперимент – один из основных видов эксперимента, целью которого является изменение одной или нескольких независимых переменных и определение их влияния на зависимые переменные. Констатирующий эксперимент отличается от формирующего эксперимента целями проведения. Целью констатирующего эксперимента выступает фиксация изменений, происходящих с зависимыми переменными, а не влияние на последние, как в формирующем эксперименте. Констатирующий эксперимент может быть естественным и лабораторным [33, с. 231].

Формирующий эксперимент – это метод прослеживания изменения психики индивида в процессе активного воздействия исследователя на

испытуемого. Через создание специальных условий, этот вид эксперимента раскрывает закономерности, механизмы, динамику, тенденции психического развития, становления личности, определяя возможности оптимизации этого процесса. Задача формирующего эксперимента – изучить психологическую особенность в процессе формирования того или иного феномена. Проводится после констатирующего эксперимента и прохождения определенной экспериментальной программы [26, с. 81].

Тестирование (от англ. test – опыт, проба) – метод психологической диагностики, использующий стандартизированные вопросы и задачи (тесты), имеющие определенную шкалу значений. Также это метод измерения и оценки различных психологических качеств и состояний индивида, применяемый в эмпирических социологических исследованиях. Тесты обычно содержат вопросы и задания, требующие краткого, иногда альтернативного ответа («да» или «нет» и т.п.), выбора одного из приводимых ответов или ответов по бальной системе. Основными достоинствами данного метода является оперативность и экономичность времени, стандартизация условий и результатов, оптимальная трудность заданий и надежность результатов, а также возможность компьютеризации [59, с. 133].

Рассмотрим методики исследования.

Методика «Самооценка психический состояний» (Г. Айзенк).

Целью данной методики является определение уровней выраженности таких психических состояний как тревожность и фрустрации, а также личностных особенностей – агрессивности и ригидности [66, с. 39].

В данной методике тревожность рассматривается как пассивное состояние ожиданий индивида негативного развития событий, неудач в решении разных задач, возникновения неблагоприятных исходов ситуаций.

Агрессия – активное состояние индивида, которому необходимо для достижения своей цели физическое, невербальное, словесное или другое воздействие на окружающих.

Фрустрация – отрицательное эмоциональное состояние индивида, которое возникает при появлении препятствий на пути достижения цели, как осознание невозможности его преодолеть.

Ригидность – это затрудненность, которое слабо осознается, или неспособность изменить способы достижения цели в условиях, которые требуют новые способы для ее достижения [43].

Опросник состоит из 40 утверждений, которые испытуемому необходимо оценить относительно себя. Есть такие варианты ответов: «подходит», «подходит, но не очень», «не подходит». Утверждения сгруппированы в 4 шкалы – тревожность, фрустрация, агрессия, ригидность. Для того, чтобы узнать результат необходимо подсчитать сумму баллов по каждой шкале. Полученный результат будет говорить о выраженности одной из четырех негативных психических состояний. Полное описание методики исследования и ключи находятся в ПРИЛОЖЕНИИ 1.

Методика «Самооценка эмоциональных состояний» (А. Уэссман, Д. Рикс).

Целью данной методики является определение уровней эмоциональных состояний.

Опросник представляет собой четыре блока по десять утверждений. Названия блоков: «Спокойствие – тревожность», «Энергичность – усталость», «Приподнятость – подавленность», «Чувство уверенности в себе – чувство беспомощности». Утверждения шкал расположены по убыванию, от полюса позитивного эмоционального состояния (10 баллов) до полюса негативного эмоционального состояния (1 балл). Испытуемых просят оценить свое эмоциональное состояние, выбрав в каждой школе по одному утверждению. Порядковый номер утверждений соответствует

количеству баллов, набранных по шкале [8, с. 16]. Полное описание методики исследования и ключи находятся в ПРИЛОЖЕНИИ 1.

Методика оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения, комфортности (Н.А. Курганский, Т.А. Немчин).

Цель данной методики состоит в том, чтобы определить психологические состояния испытуемых, а также динамику этих состояний во временном интервале путем многократного исследования.

Данная методика предназначена для людей старше 14 лет.

Методика оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности является то, что значимые данные по процедуре разработана на основе результатов факторного анализа и представляет модификацию опросника САН.

Тест состоит из 20 полярных состояний, которые испытуемый должен оценить относительно себя по рейтинговой шкале. Испытуемый может набрать от 3 до 21 баллов в каждой школе. Обработка результатов происходит по ключам, после делается вывод о выраженности каждого психического состояния: психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности [8, с. 10]. Полное описание методики исследования и ключи находятся в ПРИЛОЖЕНИИ 1.

Анализ данных по трем методикам позволит понять степень выраженности негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА.

Рассмотрим методы математического исследования:

Коэффициент ранговой корреляции Спирмена является непараметрическим и используется для выявления и оценки тесноты связи между двумя рядами сопоставляемых количественных показателей.

Если ранги показателей, упорядоченных по степени возрастания или убывания, в большинстве случаев совпадают, делается вывод о наличии прямой корреляционной связи. Если ранги показателей имеют

противоположную направленность, то говорят об обратной связи между показателями [40, с. 52].

При использовании коэффициента ранговой корреляции условно оценивают тесноту связи между признаками, считая значения коэффициента меньше 0,3 - признаком слабой тесноты связи; значения более 0,3, но менее 0,7 - признаком умеренной тесноты связи, а значения 0,7 и более - признаком высокой тесноты связи.

T-критерий Вилкоксона также является непараметрическим статистическим критерием, позволяющим оценить результаты, измеренные в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Данный метод выявляет направленность и выраженность изменений – являются ли показатели больше сдвинутыми в одном направлении, чем в другом [68, с. 119].

Таким образом, исследование негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА проходило в три этапа: поисково-подготовительного, опытно-экспериментального и контрольно-обобщающего. Были описаны такие методы исследования, как анализ литературы, обобщение, моделирование, целеполагание, эксперимент, констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование.

Также были представлены описания методик исследования: методика «Самооценка психический состояний» Г. Айзенка, методика оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения, комфортности Н.А. Курганского, Т.А. Немчина, методики «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссмана, Д. Рикса. Все методики были использованы для определения негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА. Описали и методы математико-статистической обработки данных – коэффициента ранговой корреляции Спирмена, T-критерий Вилкоксона.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

В исследовании негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА приняли участие 48 обучающихся 9А, 9Б, 9В классов Филиала МБОУ «СОШ №54 г. Челябинска». Возраст испытуемых – 14-15 лет. Из них 28 девочек и 20 мальчиков. В классах в основном преобладает позитивный настрой на учебную деятельность. Обучающиеся доброжелательны, внимательны друг к другу, отзывчивы и готовы прийти на помощь. Коллективы дружные, сплоченные и бесконфликтные. Родители (законные представители) активно участвуют в жизни классов.

Ребята во время уроков активны, обладают высокой работоспособностью. Большинство обучающихся нацелены на получение новых знаний. Некоторые дети испытывают напряжение, тревогу во время публичных ответов и в ситуациях проверки знаний.

Изучив особенности класса и получив согласие на проведение тестирования, для доказательства первого положения гипотезы о том, что эмоциональное состояние учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА характеризуется такими проявлениями негативных эмоциональных состояний как тревожность, ригидность, агрессивность, напряжение, с обучающимися были проведены исследования по трем методикам диагностики: методика «Самооценка психического состояния» Г. Айзенка, методика «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссмана, Д. Рикса, методика оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения, комфортности Н.А. Курганского и Т.А. Немчина, результаты которых описаны ниже.

Методика «Самооценка психического состояния» (Г. Айзенк).

Обучающимся необходимо было ответить на 40 утверждений. Если утверждение им подходило – нужно было поставить «2», если не совсем –

цифру «1», если не подходило – цифру «0». Данная методика позволяет определить уровни тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности.

Результаты диагностики по методике «Самооценка психический состояний» Г. Айзенка отображены на рисунке 3 и в таблице 1 ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

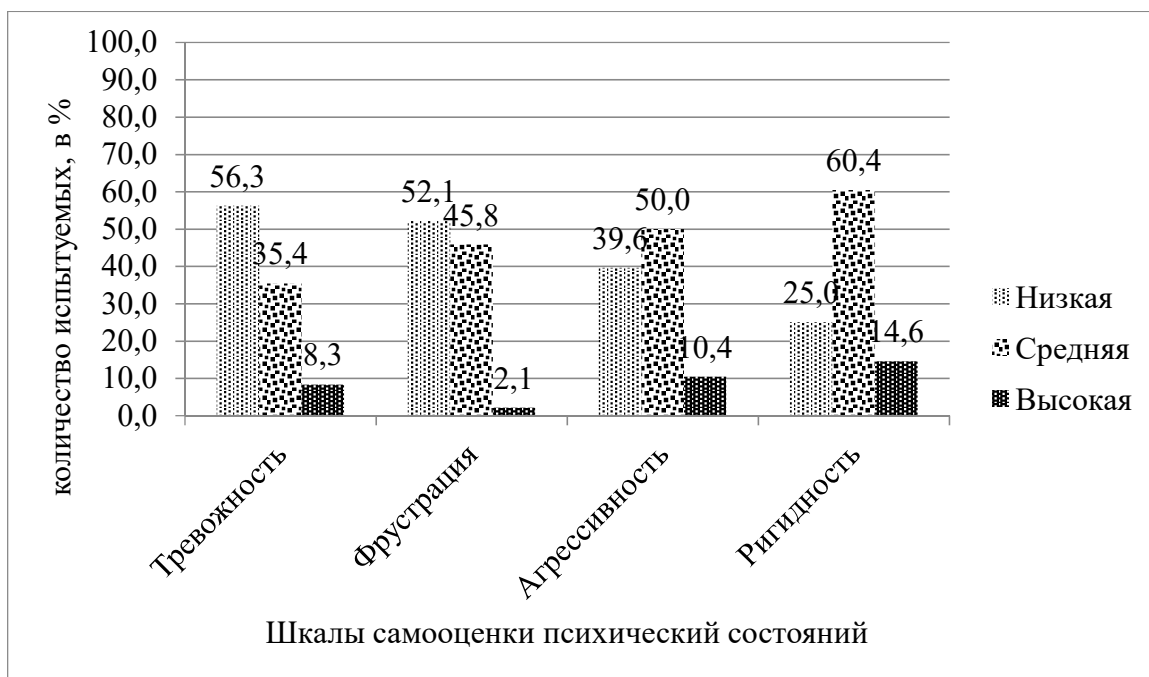


Рисунок 3 – Результаты исследования негативных эмоциональных состояния учащихся 9-х классов по методике «Самооценка психический состояний» Г. Айзенка

Низкий уровень тревожности обнаружили у 56,3% (27 чел.) обучающихся. Эти дети не испытывают тревожность. Средний уровень тревожности выявлен у 35,4% (17 чел.). Эта тревожность допустимого уровня. Высокая тревожность у 8,3% (4 чел.). Данный уровень тревожности характеризуется повышенным чувством страха и беспокойства.

Низкий уровень фрустрации выявлен у 52,1% (25 чел.) обучающихся. Эти ребята не имеют высокой самооценки, устойчивы к неудачам, не боятся трудностей. Средний уровень обнаружен у 45,8% (22 чел.) подростков. Обучающиеся имеют склонность фрустрировать – испытывать негативные эмоции и чувства, столкнувшись с неприятностями, неудачей на пути к цели. Высокий уровень у 2,1% (1 чел.) обучающегося. Это

означает, что у испытуемого низкая самооценка, он избегает трудностей, боится неудач, фрустрирован.

Низкий уровень агрессивности выявлен у 39,6% (19 чел.) обучающихся. Эти дети спокойны, выдержанны, миролюбивы. Средний уровень обнаружен у 50% (22 чел.) ребят, то есть у этих обучающихся склонность проявлять агрессию носит умеренный характер и скорее всего будет зависеть от ситуации. Высокий уровень у 10,4% (5 чел.) обучающихся, что означает, что эти подростки агрессивны, не выдержаны и имеют трудности при общении сокружающими.

Низкий уровень ригидности выявлен у 25% (12 чел.) обучающихся, то есть у этих ребят вообще нет ригидности, они легко переключаются, самооценка не завышена, не стремятся быть в центре внимания, легко переносят трудности. Средний уровень ригидности обнаружен у 60,4% (29 чел.) подростков: эти обучающиеся коммуникабельны, упорны, энергичны, но в некоторых ситуациях подростки не признают изменений, не умеют подстраиваться под ситуацию, консервативны. Высокий уровень выявлен у 14,6% (7 чел.) испытуемых, что означает у детей сильно выраженную ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, жизни.

Методика «Самооценка эмоциональных состояний» (А. Уэссман, Д. Рикс).

В опроснике даны 40 утверждений: по 10 в каждой шкале. Учащимся нужно выбрать по одному утверждению, которое описывает их состояние, в каждой шкале.

Результаты диагностики по методике «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссмана, Д. Рикса представлены на рисунке 4 и в таблице 2
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

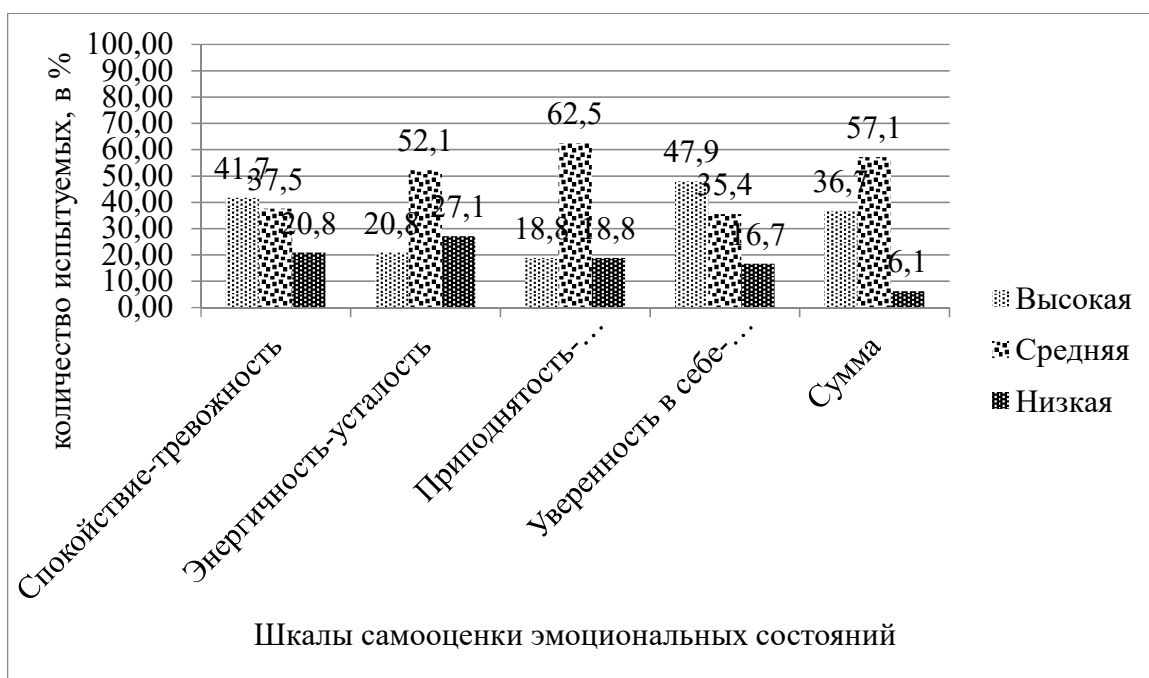


Рисунок 4 - Результаты исследования негативных эмоциональных состояния учащихся 9-х классов по методике «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссмана, Д. Рикса

Высокий уровень по шкале «Спокойствие – тревожность» выявлен у 41,7% (20 чел.) испытуемых, то есть учащихся преобладает чувство "Спокойствия": выдержанность, сдержанность, терпеливость, степенность, благоразумность, уравновешенность, невозмутимость, терпимость. Средний уровень по данной шкале обнаружен у 37,5 % (18 чел.) обучающихся. Это означает, что нет явного преобладания одного из полюсов «Спокойствия-тревожности». Индивид в разных ситуациях может быть спокойным, сдержанным, или же наоборот проявлять тревогу и беспокойство. Низкий уровень по данной школе выявлен у 20,8% (10 чел.) подростков. Обучающиеся характеризуются как задерганные, запуганные, закомплексованные, нерешительные, пугливые, нервные, неуверенные, напряженные и боязливые.

Высокий уровень по шкале «Энергичность – усталость» обнаружен у 20,8% (10 чел.) подростков. Эти дети оценивают себя как личность: инициативный, деятельный, предприимчивый, одержимый, устремленный, активный, кипучий, пробивной, расторопный. Средний уровень по данной шкале показали 52,1% (25 чел.) обучающихся, то есть в самооценке они

показывают средние показатели по шкале "Энергичность-усталость" без явного преобладание одного из полюсов. Низкий уровень выявлен у 27,1% (13 чел.) учащихся. Эти ребята оценивают себя как пассивные, инертные, безынициативные, вялые, апатичные, безразличные и медлительные.

По шкале «Приподнятость-подавленность» высокий уровень показали 18,8% (9 чел.) обучающихся. Эти дети характеризуются как кипучие, темпераментные, задорные, порывистые, энергичные, вольнолюбивые, раскрепощенные, живые, подвижные, бойкие. Средний уровень по этой шкале выявлен у 62,5% (30 чел.) детей, то есть в самооценке эмоциональных состояний у данных обучающихся показывает средние показатели по шкале "Приподнятость-подавленность" без явного преобладание одного из полюсов. Низкий уровень по данной шкале обнаружен у 18,8% (9 чел.) подростков. Испытуемые застенчивые, робкие, нерешительные, несмелые, запуганные, стеснительные, угнетенные, оробелые, подавленные и задавленные.

По шкале «Уверенность в себе – чувство беспомощности» высокий уровень выявлен у 47,9% (23 чел.) обучающихся. Дети оценивают себя как бойцы, решительные, упорные, героические, работоспособные, сильные, волевые, твердые, бесстрашные, отважные и самостоятельные. По данной шкале у 35,4% (17 чел.) подростков обнаружен средний уровень, то есть у них в шкале «Уверенности-беспомощности» нет явного преобладания одного из полюсов. Низкий уровень по этой шкале показали 16,7% (8 чел.) обучающихся. Дети безответные, слабохарактерные, слабые. У них нет смелости, сильной воли, поэтому такие подростки предпочитают молчать, не высказывать своего мнения, поддакивать.

В конце подсчитывается суммарная оценка состояния. Данный показатель отражает степень выраженности эмоционального подъема или истощения обучающихся. Высоко оценивают свое эмоциональное состояние 36,7% (18 чел.) обучающийся. Эти дети активны, целеустремленны, любознательны. Среднюю оценку эмоционального

состояния дают себе 57,1% (28 чел.) обучающихся. Эти подростки характеризуются умеренным интересом, адекватной самооценкой и в зависимости от значимости ситуации, по-разному на нее реагируют. Низко оценивают свое эмоциональное состояние 6,1% (2 чел.) подростков. Эти обучающиеся пассивны, враждебно настроены, проявляют негодование, испытывают страх, отчаяние и апатию.

Методика оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения, комфортности (Н.А. Курганский, Т.А. Немчин).

В бланке даны 20 признаков. Обучающимся необходимо оценить свое психическое состояние на данный момент по каждому из признаков от нуля до трех.

Результаты диагностики по методике оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения, комфортности Н.А. Курганского и Т.А. Немчина отображены на рисунке 5 и в таблице 3 ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

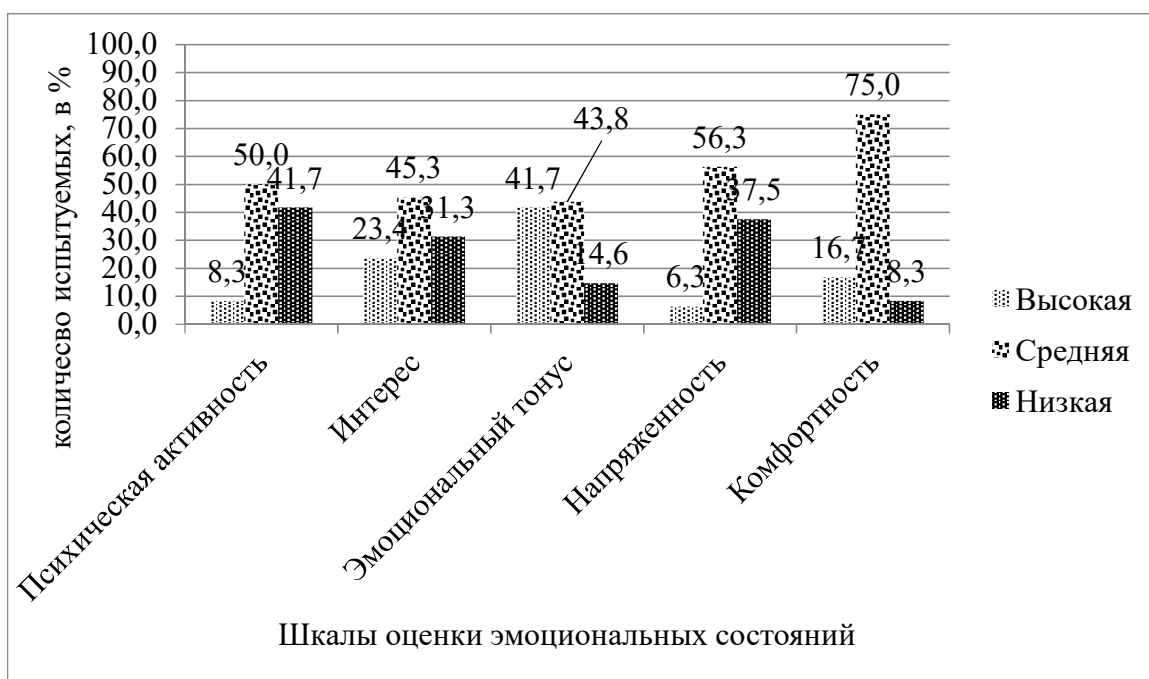


Рисунок 5 – Результаты исследования негативных эмоциональных состояния учащихся 9-х классов по методике оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения, комфортности Н.А. Курганского, Т.А. Немчина

По шкале «Психическая активность» высокий уровень обнаружен у 8,3% (4 чел.) обучающихся. Эти дети чувствуют себя энергичными, отдохнувшими, у них высокая работоспособность. Средний уровень по данной шкале показала половина подростков – 50,0% (24 чел.). Низкий уровень выявлен у 41,7% (20 чел.) обучающихся 9-х классов. Эти ребята чувствуют себя усталыми, вялыми, у них низкая работоспособность.

По шкале «Интерес» высокий уровень обнаружен у 23,4% (15 чел.) обучающихся. Они сосредоточены, внимательны, заинтересованы и увлечены деятельностью. Средний уровень показали 45,3% (29 чел.) детей. Низкий уровень интереса выявлен у 31,3% (4 чел.) обучающихся. Состояние у этих детей рассеянное и безучастное к обстоятельствам вокруг. Им трудно концентрироваться на чем-то одном, они часто отвлекаются.

Высокий уровень по шкале «Эмоциональный тонус» выявлен у 41,7% (20 чел.) детей. Характеризуется хорошим самочувствием и преобладанием позитивных эмоций. Средний уровень показали 43,8% (21 чел.) обучающихся. Низкий уровень по данной шкале обнаружен у 14,6% (7 чел.) подростков. Эти дети отмечают плохое самочувствие, преобладание негативных эмоций. Эти дети пассивны на уроках, получают в основном неудовлетворительные оценки, так как на фоне негативного эмоционального состояния низкая умственная деятельность.

По шкале «Напряжение» высокий уровень обнаружен у 6,3% (3 чел.) обучающихся. Эти дети чувствуют себя взволнованными и напряженными. У них сильно выражено желание отдохнуть. Средний уровень по данной шкале показали 56,3% (27 чел.) подростка. Низкий уровень выявлен у 37,5% (18 чел.) обучающихся.

По шкале «Комфортность» высокий уровень обнаружен у 16,7% (8 чел.) обучающихся. Эти подростки характеризуются положительным настроением, оживленностью, энергичностью, довольством. Средний уровень по данной шкале показали 75,0% (36 чел.) подростка. Низкий

уровень выявлен у 8,3% (4 чел.) детей. Данные обучающиеся оценивают свое настроение как плохое, недовольны собой, а также многими событиями и элементами в жизни. Они погружены в неприятные для них заботы, постоянно испытывают тревогу.

Для проверки гипотезы о том, что показатели негативных эмоциональных состояний тревожности и агрессивности учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА взаимосвязаны, была проведена математическая обработка коэффициентом ранговой корреляции Спирмена.

Сопоставлены результаты диагностики тревожности и агрессивности по методике «Самооценка психический состояний» Г. Айзенка.

Сформулируем гипотезы:

H_0 : корреляция между показателями тревожности и агрессивности не отличается от 0.

H_1 : корреляция между показателями тревожности и агрессивности достоверно отличается от 0.

Расчет коэффициента ранговой корреляции Спирмена представлен в таблице 4 ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

Графически результаты показаны на рисунке 6.

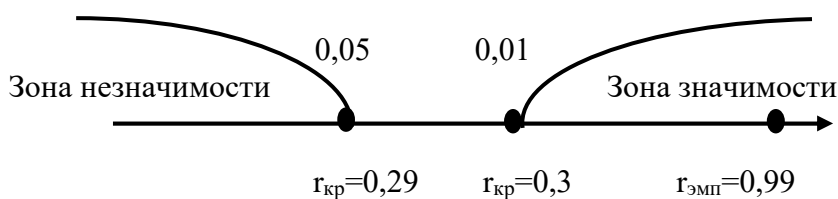


Рисунок 6 – Ось значимости

Полученный коэффициент корреляции $r_{эмп}=0,99$ попадает в зону значимости. Следовательно, можно утверждать, что показатели негативных эмоциональных состояний тревожности и агрессивности учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА связаны положительной корреляционной зависимостью. Следовательно, отклоняем гипотезу H_0 и

принимаем H_1 : корреляция между показателями тревожности и агрессивности достоверно отличается от 0.

Таким образом, исследование негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА проводилось с помощью трех методик: методика «Самооценка психический состояний» Г. Айзенка; методика «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссмана, Д. Рикса; методике оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения, комфортности Н.А. Курганского и Т.А. Немчина. Выборка состоит из 48 обучающихся в возрасте 14-15 лет: 28 девушек и 20 подростков.

По результатам методики «Самооценка психический состояний» Г. Айзенка следует сделать вывод, что у обучающихся преобладает низкая тревожность (56%) и фрустрация (52%), средняя агрессивность (50%) и ригидность (60%). По методике «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссмана, Д. Рикса у подростков преобладает чувство спокойствия и уверенности в себе, средние показатели по шкалам «Энергичность – усталость», «Приподнятость – подавленность». В общем большинство обучающихся дают среднюю оценку своему эмоциональному состоянию. По результатам методики оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения, комфортности Н.А. Курганского и Т.А. Немчина преобладает средний уровень по всем 5 шкалам – психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряженности и комфортности.

Для проверки гипотезы о том, что показатели негативных эмоциональных состояний тревожности и агрессивности учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА взаимосвязаны, использовался коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Были сопоставлены результаты диагностики тревожности и агрессивности по методике «Самооценка психический состояний» Г. Айзенка. По итогам расчетов была принята гипотеза H_1 : показатели тревожности и агрессивности

находятся в корреляционной зависимости. Гипотеза исследования доказана.

В реализацию программы психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА были включены 20 обучающихся, попавших в группу риска по результатам трех диагностик.

Выводы по 2 главе

Исследование негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА проходило в три этапа – поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий.

Для проверки гипотезы и решения поставленных задач были использованы следующие методы: теоретические – анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, целеполагание и моделирование; эмпирические – констатирующий эксперимент, тестирование по методикам: методика «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка, методика «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссмана, Д. Рикса, методика оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения, комфортности Н.А. Курганского и Т.А. Немчина; математико-статистический метод – коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

По методике «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка низкий уровень тревожности обнаружили у 56,3% (27 чел.), средний уровень тревожности выявлен у 35,4% (17 чел.), высокая тревожность у 8,3% (4 чел.) обучающихся. Низкий уровень фрустрации выявлен у 52,1% (25 чел.), средний уровень обнаружен у 45,8% (22 чел.), высокий уровень у 2,1% (1 чел.) испытуемых. Низкий уровень агрессивности выявлен у 39,6% (19 чел.) обучающихся, средний уровень обнаружен у 50% (22 чел.), высокий уровень у 10,4% (5 чел.) обучающихся. Низкий уровень

ригидности выявлен у 25% (12 чел.), средний уровень ригидности обнаружен у 60,4% (29 чел.), высокий уровень выявлен у 14,6% (7 чел.) испытуемых.

Исследование по методике «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссмана, Д. Рикса показали следующие результаты: высокий уровень по шкале «Спокойствие – тревожность» выявлен у 41,7% (20 чел.) испытуемых, средний уровень обнаружен у 37,5 % (18 чел.) обучающихся, низкий уровень по выявлен у 20,8% (10 чел.) подростков. Высокий уровень по шкале «Энергичность – усталость» обнаружен у 20,8% (10 чел.) подростков, средний уровень показали 52,1% (25 чел.) обучающихся, низкий уровень выявлен у 27,1% (13 чел.) учащихся. По шкале «Приподнятость-подавленность» высокий уровень показали 18,8% (9 чел.) обучающихся, средний уровень выявлен у 62,5% (30 чел.) детей, низкий уровень обнаружен у 18,8% (9 чел.) подростков. По шкале «Уверенность в себе – чувство беспомощности» высокий уровень выявлен у 47,9% (23 чел.) обучающихся, средний уровень обнаружен у 35,4% (17 чел.), низкий уровень показали 16,7% (8 чел.) обучающихся. В конце подсчитывается суммарная оценка состояния. Данный показатель отражает степень выраженности эмоционального подъема или истощения обучающихся. Высоко оценивают свое эмоциональное состояние 36,7% (18 чел.) обучающийся, среднюю оценку эмоционального состояния дают себе 57,1% (28 чел.) обучающихся, низко оценивают свое эмоциональное состояние 6,1 % (2 чел.) подростков.

Исследование по методике оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения, комфортности Н.А. Курганского, Т.А. Немчина показали следующие: по шкале «Психическая активность» высокий уровень обнаружен у 8,3% (4 чел.) обучающихся, средний уровень показала половина подростков – 50,0% (24 чел.), низкий уровень выявлен у 41,7% (20 чел.) обучающихся 9-х классов. По шкале «Интерес» высокий уровень обнаружен у 23,4% (15 чел.) обучающихся, средний

уровень показали 45,3% (29 чел.) детей, низкий уровень интереса выявлен у 31,3% (4 чел.) обучающихся. Высокий уровень по шкале «Эмоциональный тонус» выявлен у 41,7% (20 чел.) детей, средний уровень показали 43,8% (21 чел.) обучающихся, низкий уровень по данной шкале обнаружен у 14,6% (7 чел.) подростков. По шкале «Напряжение» высокий уровень обнаружен у 6,3% (3 чел.) обучающихся, средний уровень по данной шкале показали 56,3% (27 чел.) подростка, низкий уровень выявлен у 37,5% (18 чел.) обучающихся. По шкале «Комфортность» высокий уровень обнаружен у 16,7% (8 чел.) обучающихся, средний уровень по данной шкале показали 75,0% (36 чел.) подростка, низкий уровень выявлен у 8,3% (4 чел.) детей.

На основе результатов диагностики мы принимаем гипотезу от том, что эмоциональное состояние учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА характеризуется такими проявлениями негативных эмоциональных состояний, как тревожность, ригидность, агрессивность и напряжение.

Для проверки гипотезы о том, что показатели негативных эмоциональных состояний тревожности и агрессивности учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА взаимосвязаны, использовался коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Были сопоставлены результаты диагностики тревожности и агрессивности по методике «Самооценка психический состояний» Г. Айзенка. По итогам расчетов была принята гипотеза H_1 : показатели тревожности и агрессивности находятся в корреляционной зависимости. Гипотеза исследования доказана.

В реализацию программы психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА были включены 20 обучающихся, попавших в группу риска по результатам трех диагностик.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ УЧАЩИХСЯ 9-Х КЛАССОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ГИА

3.1 Организация и проведение программы психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА

Данная программа направлена на психолого-педагогическую коррекцию негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА.

Цель программы: провести психолого-педагогическую коррекцию негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА.

Задачи программы:

1. Способствовать повышению уверенности обучающихся в себе, развитию у них адекватной самооценки, позитивного мышления.
2. Познакомить обучающихся со способами снижения тревожности и страха в стрессовой ситуации, с методами саморегуляции, снятия мышечного напряжения.
3. Обучить старшеклассников приемам самоанализа и мобилизации собственных ресурсов для достижения желаемого результата на экзамене.

Этапы работы:

I – диагностический.

Цель: изучение негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА.

Данный этап предполагает диагностическую работу с обучающимися, а также беседу с родителями, где объясняются цели и задачи коррекционной программы, принципы работы. Также собираются данные анамнеза.

II – практический.

Цель: профилактика и коррекция негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА.

На данном этапе проводится групповая работа с обучающимися согласно тематическому плану.

III – контрольный.

Цель: определение эффективности коррекционной работы.

На данном этапе проходит контрольное тестирование. Обучающимся, а также их родителям индивидуально сообщаются результаты по итогам всех занятий.

Программа психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА предназначена для обучающихся 9-х классов в возрасте 14-15 лет разного пола общеобразовательных организаций. Программа рассчитана на 10 часов групповой работы, которые проводятся раз в неделю по 40 минут. Для реализации программы требуется учебный класс с партами, стульями и свободным пространством для подвижных упражнений.

Данная программа опирается на следующие принципы:

1. «Здесь и сейчас» - предметом анализа группы должны быть процессы и явления, которые происходят непосредственно на данный момент, кроме упражнений, где требуется проекция в прошлое и будущее.

2. Искренность и открытость – чем более открытыми и искренними будут рассказы, помыслы участников, тем более успешной будет работа группы. Поэтому, самое главное – не лицемерить и лгать при работе в тренинге. Данный принцип способствует установлению качественной обратной связи, которая важна для каждого участника, и который запускает механизмы самопознания и межличностного взаимодействия.

3. Принцип активности – каждый участник обязан активно принимать участие в тренинге. Поскольку тренинг относится к активным методам обучения, большинство упражнений подразумевает полное

включение всех участников. Но если даже упражнение носит демонстративный характер или предполагает индивидуальную работу, все участники имеют право высказаться после упражнения.

4. Принцип конфиденциальности – все, что происходит внутри группы, должно оставаться только там. Этот принцип является важным условием создания атмосферы психологической безопасности и способствует полному самораскрытию участников [54, с. 23].

5. Принцип бережного отношения к участникам – участникам группы запрещается перебивать друг друга, критиковать и оценивать те или иные действия, а также использовать множественное число при обратной связи [15, с. 127].

Занятия, их цели и названия упражнений описаны ниже. Полные конспекты занятий представлены ПРИЛОЖЕНИИ 3.

Занятие 1. Введение в тренинг. Сплочение коллектива.

Цель занятия: способствовать сплочению коллектива; создать атмосферу сотрудничества, взаимопонимания и психологической безопасности.

1. Упражнение «Здравствуй, уважаемый...».

Цель: приветствие участников группы, формирование положительного настроения.

2. Введение правил работы в группе.

Цель: обеспечить безопасность и комфортность участников тренинга во время занятий.

3. Упражнение «Я – это...».

Цель: помочь участникам лучше познакомиться, рассказать о себе.

4. Упражнение «Карандаши».

Цель: сплотить группу, научить командному взаимодействию.

5. Конкретизация ожиданий от тренинга.

Цель: точное определение интересов и запросов участников тренинга.

6. Упражнение «Снежки».

Цель: подведение итогов, разрядка обстановки после предыдущих упражнений.

Занятие 2. «Что такое Государственная итоговая аттестация?».

Цель занятия: познакомить учащихся с сущностью ГИА, снять напряжение, тревогу.

1. Упражнение «Расшифровка».

Цель: настроиться на работу в группе, снизить общую тревожность перед обсуждением.

2. Упражнение «Ассоциации».

Цель: стимулировать взаимодействие интеллектуальных, эмоциональных функций всех участников; способствовать активизации и расширению рамок ассоциативного мышления.

3. Упражнение «Мое будущее».

Цель: создать позитивный настрой на будущее, углубление процессов самораскрытия.

4. Упражнение «Я молодец».

Цель: развить уверенное поведение, снять напряжение.

5. Упражнение «Летний дождь».

Цель: подвести итоги, снять эмоциональное и мышечное напряжения.

Занятие 3. «Мои ресурсы».

Цель занятия: определить личностные ресурсы участников, повысить самооценку и уверенность в себе.

1. Упражнение «Передай предмет».

Цель: реализовать творческие наклонности участников, поднять настроение, повысить групповую динамику.

2. Упражнение «Я хороший».

Цель: активизировать личностные ресурсные состояния; повысить самооценку и уверенность в себе.

3. Упражнение «Мой герб».

Цель: определить внутренние ресурсы противостояния опасностям, способствовать осознанию собственной значимости.

4. Упражнение «Что нас объединяет?».

Цель: завершить тренинг, закрепить установившиеся между членами группы отношения, создать чувство единения.

Занятие 4. «Повышение уверенности в себе».

Цель занятия: отработка навыка уверенного поведения, самопознание.

1. Упражнение «Я сегодня вот такой».

Цель: приветствовать участников группы, настроиться на работу.

2. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».

Цель: сформировать способность к безусловному принятию себя.

3. Упражнение «Символ уверенности».

Цель: развить позитивное принятие себя.

4. Упражнение «Мое поведение».

Цель: научить различать, когда человек ведет себя уверенно, а когда неуверенно.

5. Упражнение «Рожицы».

Цель: рефлексия, получить обратную связь от участников.

Занятие 5. «Эмоции и чувства».

Цель занятия: сформировать навыки анализа собственных эмоциональных реакций: сформировать навыки конструктивного выражения эмоций

1. Упражнение «Хлопки по коленям».

Цель: разминка; развить внимательность и навыков группового взаимодействия.

2. Упражнение «Полезьа и вред эмоций».

Цель: возможность обращения каждой эмоции как на пользу человеку, так и во вред ему. Способствовать осознанию необоснованности однозначного разделения эмоций на полезные и вредные.

3. Упражнение «Скульптор и глина».

Цель: развить экспрессивность и умение выражать свои эмоции и чувства, а также эффективный способ получения обратной; развить пластику и способность к эмпатии.

4. Упражнение «Дневник эмоций».

Цель: научить различать эмоции; определять связь эмоций с телом.

5. Упражнение «Взгляд».

Цель: завершить тренинг, закрепить контакты между участниками в группе.

Занятие 6. «Стоп стресс!».

Цель занятия: повысить стрессоустойчивость,

1. Упражнение «Художники».

Цель: создать положительный эмоциональный фон, настрой на работу.

2. Упражнение «Откровенно говоря».

Цель: побудить участников к откровенному разговору, создание доверительной атмосферы на занятии.

3. Упражнение «Пути, выходы и мои ресурсы».

Цель: научить участников мгновенно находить выходы из разных ситуаций

4. Упражнение «Коридор критики».

Цель: развить стрессоустойчивость.

5. Упражнение «Подарок».

Цель: завершить тренинг, дать почувствовать участникам свою уникальность.

Занятие 7. «Стоп стресс! Продолжение».

Цель занятия: обучить методам борьбы со стрессом.

1. Упражнение «Меняющаяся комната».

Цель: создать положительный эмоциональный фон, настрой на работу.

2. Упражнение «Смятый лист».

Цель: способствовать осознанию проблемы и нахождению новых путей ее решения.

3. Упражнение «Горящая свеча».

Цель: обучить технике расслабления.

4. Упражнение «Кулачки».

Цель: обрести навык совладания с собственными тревогами через визуализацию, мыслительные и телесные операции.

5. Получение углубленной обратной связи.

Цель: получить обратную связь от группы для того, чтобы скорректировать содержание и методы проведения последующих занятий; промежуточное подведение итогов для участников

6. Упражнение «Аплодисменты, аплодисменты».

Цель: Завершение тренинга, дает участникам возможность обменяться чувствами.

Занятие 8. «Борьба со страхом».

Цель занятия: обучить учащихся методам борьбы со страхом.

1. Упражнение «Подари улыбку другу».

Цель: создать положительный настрой на дальнейшую работу.

2. Упражнение «Защитный амулет».

Цель: снизить психоэмоциональное напряжение.

3. Упражнение «Голубая энергия».

Цель: способствовать освобождению участников от напряжения и беспокойства.

4. Цель: «Нарисуй свой страх».

Цель: научить преодолевать негативные переживания, символически уничтожить страх, снизить эмоциональное напряжение.

5. Упражнение «Мороженое».

Цель: подвести итоги, освободить от напряжения.

Занятие 9. «Регуляция эмоционального состояния».

Цель занятия: развить способности регуляции эмоционального состояния, освоить способы саморегуляции.

1. Упражнение: «Комплимент».

Цель: создать положительный настрой.

2. Упражнение «Мое сильное переживание».

Цель: развить навыки вербализации состояний, дать возможность получать дополнительные представления о субъективных особенностях их переживаний, способствовать сплочению участников и улучшению групповой атмосферы.

3. Упражнение «Сад чувств».

Цель: поговорить с участниками на тему, что у них вызывает стресс, напряжение, как с ним справиться, восстановить внутреннее равновесие. Релаксация.

4. Упражнение «Встряхни».

Цель: обучить технике управления негативными мыслями.

5. Упражнение «Праздник вежливости».

Цель: завершить тренинговое занятие, стимулировать желание радовать и поддерживать друг друга с помощью слов.

Занятие 10. «Установка на успех».

Цель занятия: сформировать позицию успешной личности.

1. Упражнение «Я люблю...Я могу...Я хочу...».

Цель: создать положительный настрой, развить чувства эмпатии, повысить самооценку.

2. Упражнение «Формулы».

Цель: поддержать положительный эмоциональный фон, установка на успех.

3. Упражнение «Ключи к успеху».

Цель: установка на успех.

4. Упражнение «Сказочный успех».

Цель: провести анализ успехов и провалов.

5. Упражнение «Слова поддержки».

Цель: научить поддерживать себя в ситуации экзамена.

Критерии эффективности программы психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА следующие: снижение уровня тревожности, эмоционального напряжения, стресса, агрессивности, страха, фрустрации и ригидности; повышение самооценки, уверенности в себе, веры в свои силы, эмоционального интеллекта, уровня самочувствия, спокойствия, энергичности; развитые коммуникативные навыки; сформированность способности к самопознанию, управлению своими эмоциями, распознаванию эмоций окружающих.

При успешном освоении коррекционной программы, участники получают важное преимущество при написании ГИА – устойчивость к негативным эмоциональным состояниям, которые воздействуют на подростка при написании экзамена. Также, полученные знания могут применяться учащимися в повседневной и дальнейшей жизни – при поступлении в учебные заведения, написании ЕГЭ. Данная программа может быть усовершенствована и адаптирована для выпускных классов, студентов образовательных организаций.

Таким образом, программа направлена на психолого-педагогическую коррекцию негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА и способствует снижению уровня эмоционального напряжения, стресса, тревоги, страха, ригидности, фрустрации и агрессивности; формированию уверенности в себе, способности к самопознанию, управлению своими эмоциями и распознаванию эмоций окружающих; развитию коммуникативных навыков.

3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента

Для проверки эффективности проведенной программы по психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов при подготовке к ГИА в Филиале МБОУ «СОШ №54 г. Челябинска» была проведена повторная диагностика 20 подростков с высокими показателями по следующим методикам: методика «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка, методика «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэсмана, Д. Рикса, методика оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения, комфортности Н.А. Курганского и Т.А. Немчина.

Результаты диагностики по методике «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка до и после проведения программы представлены на рисунке 7 и в таблице 5 ПРИЛОЖЕНИЕ 4.

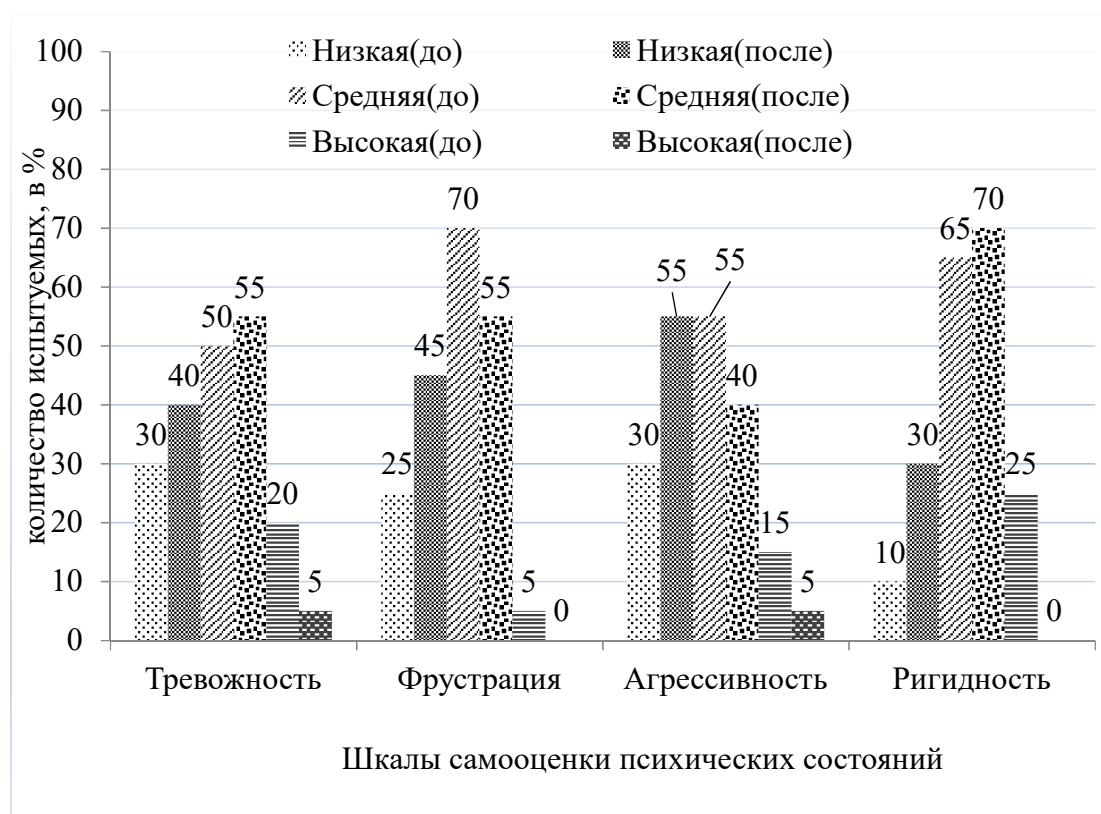


Рисунок 7 – Результаты диагностики негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов по методике «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка до и после проведения программы

До проведения программы психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов при подготовке к ГИА низкий уровень тревожности был у 30% (6 чел.) испытуемых, после – у 40% (8 чел.), то есть учащихся с низким уровнем тревожности стало на 10% (2 чел.) больше. Этим детям свойственно спокойное поведение, устойчивое стрессовых ситуациях. До реализации программы средний уровень тревожности был у 50% (10 чел.) подростков, после – у 55% (11 чел.) человек. Повысился на 5% (1 чел.) обучающихся. Эти дети характеризуются раздражительностью, беспокойностью в некоторых ситуациях. До реализации программы высокий уровень тревожности был обнаружен у 20% (4 чел.) обучающихся, а после – 5% (1 чел.) подростков. Детей чувством страха и опасения стало на 15% (3 чел.) меньше.

До проведения коррекционной программы низкий уровень фрустрации был выявлен у 25% (5 чел.) обучающихся, после – у 45% (9 чел.) обучающихся, то есть количество подростков с высокой самооценкой, устойчивостью к неудачам, отсутствием боязни к трудностям повысилось на 20% (4 чел.). До реализации программы средний уровень фрустрации был у 70% (14 чел.), после – у 55% (11 чел.) испытуемых. Показатели снизились на 15% (3 чел.). Такие дети характеризуются адекватной самооценкой, переживаниями по поводу неудач. Высокий уровень фрустрации у подростков до проведения коррекционной программы был 5% (1 чел.), после не выявилось.

До проведения программы низкий уровень агрессивности был у 30% (6 чел.) испытуемых, после – у 55% (11 чел.). Показатели повысились на 25% (5 чел.) больше. До реализации программы средний уровень агрессивности был у 55% (11 чел.) подростков, после – у 40% (8 чел.) человек. Показатели понизились на 15% (3 чел.) обучающихся. До реализации программы высокий уровень агрессивности был обнаружен у 15% (3 чел.) обучающихся, а после – 5% (1 чел.) подростков. Детей с

агрессивностью, невыдержанностью и трудностями в общении стало на 10% (2 чел.) меньше.

До реализации программы коррекции низкий уровень ригидности выявлен 10% (2 чел.) обучающихся, после – у 30% (6 чел.). Количество детей с легкой переключаемостью, адекватной самооценкой повысилось на 20% (4 чел.). До проведения коррекционной программы средний уровень ригидности был обнаружен у 65% (13 чел.) подростков, после – у 70% (14 чел.) обучающихся. Показатели повысились на 5% (1 чел.). Такие дети коммуникабельны, упорны, энергичны, но в некоторых ситуациях не признают изменений, не умеют подстраиваться под ситуацию. До проведения программы коррекции у 25% (5 чел.) был выявлен высокий уровень ригидности, после – ни у кого не обнаружился.

Результаты диагностики по методике «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссмана, Д. Рикса до и после проведения программы представлены на рисунке 8 и в таблице 6 ПРИЛОЖЕНИЕ 4.

До проведения программы психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов при подготовке к ГИА высокий уровень по шкале «Спокойствие – тревожность» был выявлен у 25% (5 чел.) обучающихся, после – у 55% (11 чел.) подростков. Показатели повысились на 30% (6 чел.). Эти дети характеризуются выдержанностью, невозмутимостью, спокойствием и терпимостью. До коррекционной работы средний уровень по данной шкале был обнаружен у 30% (6 чел.) обучающихся, после – также у 30% (6 чел.) подростков. В зависимости от ситуации, данные дети могут проявлять себя по-разному: быть спокойными, сдержанными, или же наоборот – тревожными и беспокойными. До коррекционной работы низкий уровень был выявлен у 45% (9 чел.) обучающихся, после – 15% (3 чел.) подростков, то есть показатели по данной шкале снизились на 30% (6 чел.). Дети характеризуются как запуганные, нервные, неуверенные и закомплексованные.

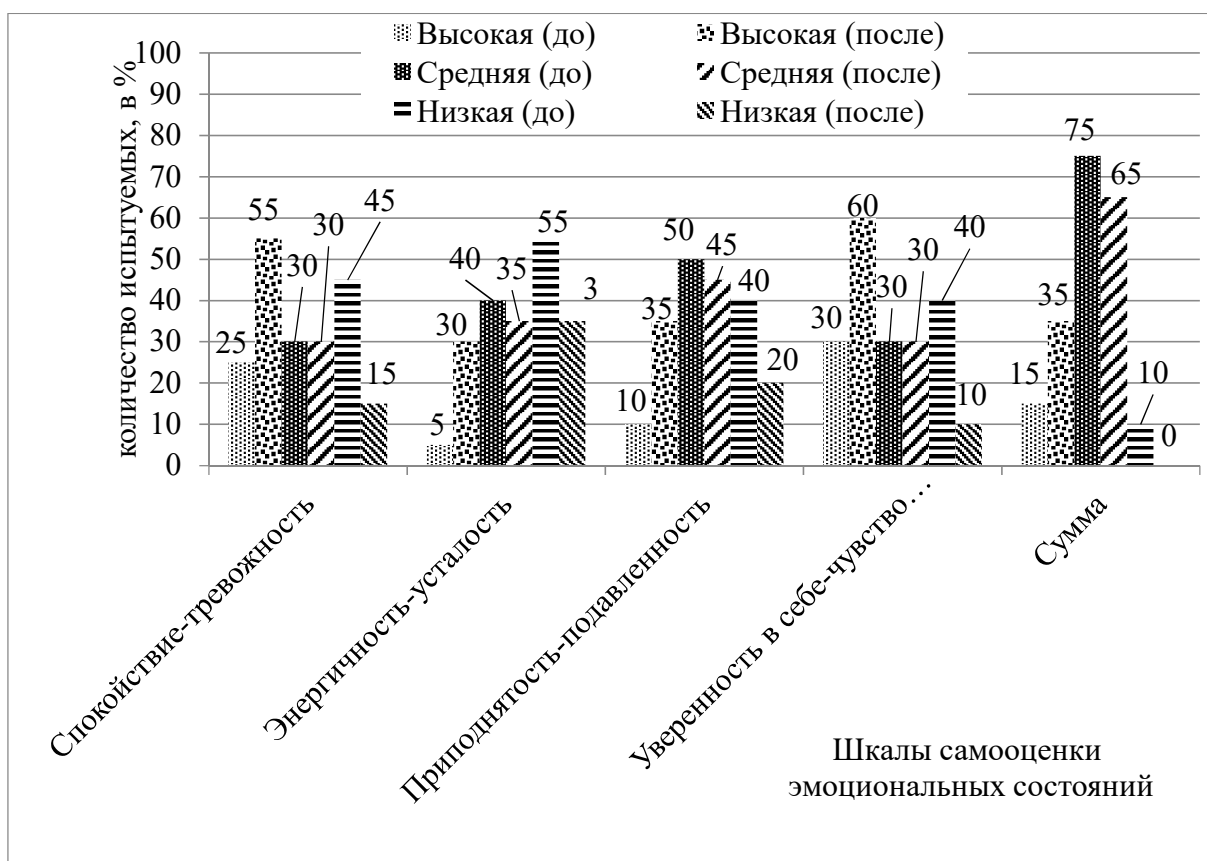


Рисунок 8 – Результаты диагностики негативных эмоциональных состояния учащихся 9-х классов по методике «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссмана, Д. Рикса до и после проведения программы

До проведения коррекционной программы высокий уровень по шкале «Энергичность – усталость» был выявлен у 5% (1 чел.) обучающихся, после – у 30% (6 чел.) подростков. Показатели повысились на 25% (5 чел.). Эти дети характеризуются инициативностью, предприимчивостью, устремленностью и активностью. До коррекционной работы средний уровень по данной шкале был обнаружен у 40% (8 чел.) обучающихся, после у 35% (7 чел.) подростков. Показатели снизились на 5% (1 чел.). В зависимости от ситуации, данные дети могут проявлять себя по-разному: быть активными, устремленными и инициативными, или же наоборот – пассивными, медлительными и вялыми. До коррекционной работы низкий уровень был выявлен у 55% (11 чел.) обучающихся, после – у 35% (7 чел.) подростков, то есть показатели по данной шкале снизились на 20% (4 чел.). Такие дети пассивны, апатичны, медлительны и безынициативны.

До проведения коррекционной программы высокий уровень по шкале «Приподнятость-подавленность» был обнаружен у 10% (2 чел.) обучающихся, после – у 35% (7 чел.) подростков. Показатели повысились на 25% (5 чел.). Эти дети темпераментные, энергичные, подвижные и раскрепощенные. До коррекционной программы средний уровень по данной шкале был обнаружен у 50% (10 чел.) обучающихся, после у 45% (9 чел.) подростков. Показатели снизились на 5% (1 чел.). В зависимости от ситуации, данные дети могут проявлять себя по-разному: быть активными, энергичными и задорными или же наоборот – застенчивыми, робкими и подавленными. До коррекционной работы низкий уровень был выявлен у 40% (8 чел.) обучающихся, после – у 20% (4 чел.) подростков, то есть показатели по данной шкале снизились на 20% (4 чел.). Такие дети несмелые, нерешительные, стеснительные и подавленные.

До проведения коррекционной программы высокий уровень по шкале «Уверенность в себе – чувство беспомощности» был обнаружен у 30% (6 чел.) испытуемых, после – у 60% (12 чел.) подростков. Показатели повысились на 30% (6 чел.). Такие дети самостоятельные, отважные, волевые и решительные. До коррекционной работы средний уровень по данной шкале был обнаружен у 30% (6 чел.) обучающихся, после – также у 30% (6 чел.) подростков. В зависимости от ситуации, эти дети могут проявлять себя по-разному: быть сильными, бесстрашными и решительными или же наоборот – слабохарактерными и неответственными. До коррекционной работы низкий уровень был выявлен у 40% (8 чел.) обучающихся, после – у 10% (2 чел.) подростков, то есть показатели по данной шкале снизились на 30% (6 чел.). Такие дети слабые, предпочитают молчать, поддакивать.

Высокие показатели по суммарной оценке состояния до проведения коррекции показывали 15% (3 чел.) обучающихся, после – 35% (7 чел.). Показатели повысились на 20% (4 чел.). Эти дети активны, целеустремленны и любознательны. Среднюю оценку своему

эмоциональному состоянию до коррекции дали 75% (15 чел.) подростков, после – 65% (13 чел.) обучающихся. Показатели понизились на 10% (2 чел.). Эти дети характеризуются умеренным интересом, активностью и адекватной самооценкой. Низкую оценку своему эмоциональному состоянию после реализации коррекционной программы никто не дал – 0%.

Результаты диагностики по методике оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения, комфортности Н.А. Курганского и Т.А. Немчина до и после проведения программы представлены на рисунке 9 и в таблице 7 ПРИЛОЖЕНИЕ 4.

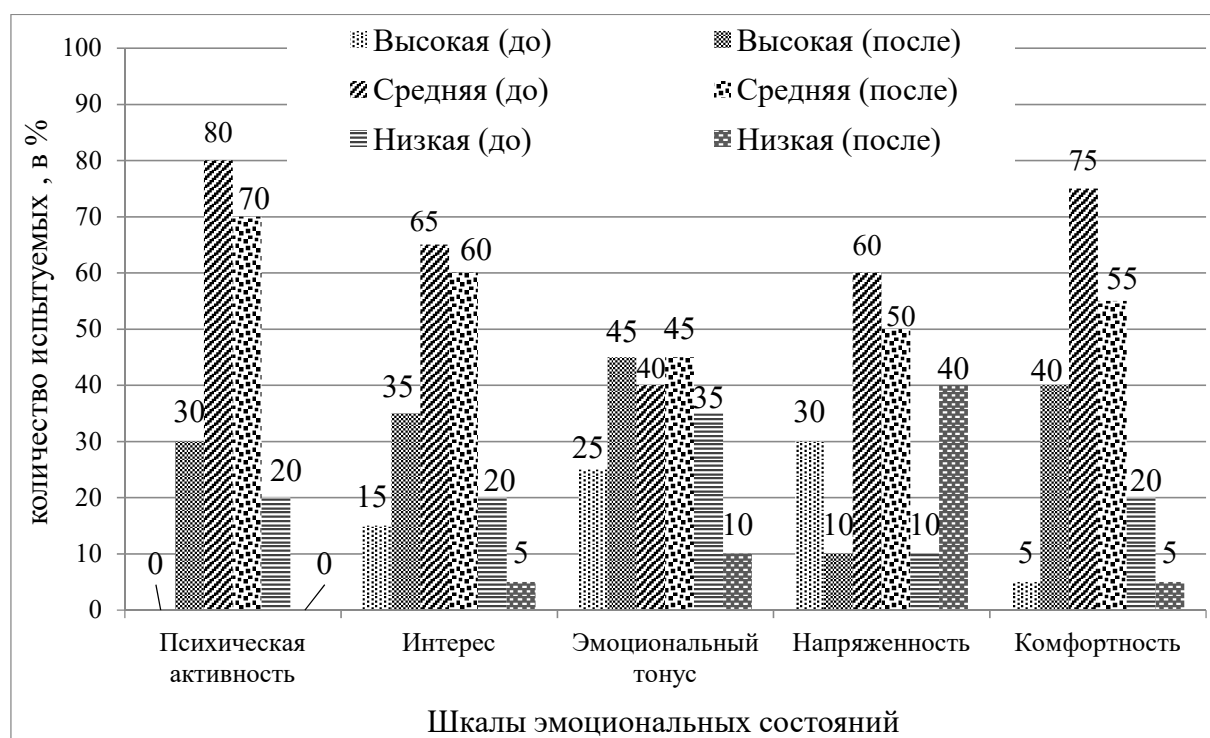


Рисунок 9 – Результаты диагностики негативных эмоциональных состояния учащихся 9-х классов по методике оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения, комфортности Н.А. Курганского и Т.А. Немчина до и после проведения программы

До проведения программы психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов при подготовке к ГИА высокий уровень по шкале «Психическая активность» был обнаружен у 0% обучающихся, а после – у 30% (6 чел.), показатели повысились на 30% (6 чел.). Эти дети энергичны, чувствуют себя

отдохнувшими. До проведения коррекционной программы средний уровень по данной шкале был выявлен у 80% (16 чел.) обучающихся, после – у 70% (14 чел.) испытуемых. Показатели снизились на 10% (2 чел.). Низкий уровень до проведения коррекции выявлен у 20% (4 чел.) подростков, после – у 0% обучающихся. Показатели снизились на 20% (4 чел.), что говорит об успешных результатах коррекционной работы.

До реализации коррекционной программы высокий уровень по шкале «Интерес» был обнаружен у 15% (3 чел.) обучающихся, а после – у 35% (7 чел.), показатели повысились на 20% (4 чел.). Эти дети сосредоточены, заинтересованы и внимательны. До проведения коррекционной программы средний уровень по данной шкале был выявлен у 65% (13 чел.) обучающихся, после – у 60% (12 чел.) испытуемых. Показатели снизились на 5% (1 чел.). Низкий уровень до проведения коррекции выявлен у 20% (4 чел.) подростков, после – у 5% (1 чел.) обучающихся. Показатели снизились на 15% (3 чел.). Этому подростку трудно концентрироваться на чем-то одном, он рассеян.

До реализации коррекционной программы высокий уровень по шкале «Эмоциональный тонус» был обнаружен у 25% (5 чел.) обучающихся, а после – у 45% (9 чел.), показатели повысились на 20% (4 чел.). Эти дети характеризуются хорошим самочувствием и преобладанием позитивных эмоций. До проведения коррекционной программы средний уровень по данной шкале был выявлен у 40% (8 чел.) обучающихся, после – у 45% (9 чел.) испытуемых. Показатели повысились на 5% (1 чел.). Низкий уровень до проведения коррекции выявлен у 35% (7 чел.) подростков, после – у 10% (2 чел.) обучающихся. Показатели снизились на 25% (5 чел.). У детей плохое самочувствие, апатия, безразличие.

До реализации коррекционной программы высокий уровень по шкале «Напряжение» был обнаружен у 30% (6 чел.) обучающихся, а после – у 10% (2 чел.), то есть показатели понизились на 20% (4 чел.). Эти дети чувствуют себя взволнованными, тревожными, беспокойными. До

проведения коррекционной программы средний уровень по данной шкале был выявлен у 60% (12 чел.) обучающихся, после – у 50% (10 чел.) испытуемых. Показатели понизились на 10% (2 чел.). Низкий уровень до проведения коррекции был выявлен у 10% (2 чел.) подростков, после – у 40% (8 чел.) обучающихся. Показатели повысились на 30% (6 чел.). Эти дети спокойны, адекватно воспринимают ситуацию.

До реализации коррекционной программы высокий уровень по шкале «Комфортность» был обнаружен у 5% (1 чел.) обучающихся, а после – у 40% (8 чел.) подростков. Показатели повысились на 35% (7 чел.). Эти дети энергичны, активны и у них преобладает положительное настроение. До проведения коррекционной программы средний уровень по данной шкале был выявлен у 75% (15 чел.) обучающихся, после – у 55% (11 чел.) испытуемых. Показатели понизились на 20% (4 чел.). Низкий уровень до проведения коррекции был выявлен у 20% (4 чел.) подростков, после – у 5% (1 чел.) обучающихся. Показатели понизились на 15% (3 чел.). Подростки оценивают свое состояние как плохое, недовольны собой и многими событиями в своей жизни. Также они тревожны и беспокойны.

С целью проверки гипотезы о том, что уровень негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА снизится при реализации программы психолого-педагогической коррекции была проведена математико-статистическая обработка данных с помощью Т-критерия Вилкоксона. Сопоставлены показатели первичной и вторичной диагностики по шкале тревожности по методике «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка.

Сформулируем гипотезы:

H_0 : интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня тревожности не превосходит интенсивности сдвигов в направлении его повышения.

H_1 : интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня тревожности превосходит интенсивность сдвигов в направлении его повышения.

Расчет T-критерия Вилкоксона представлен в таблице 9 ПРИЛОЖЕНИЕ 4.

На рисунке 10 графически представлены результаты расчета T-критерия Вилкоксона по шкале тревожности методики «Самооценка психический состояний» Г. Айзенка.

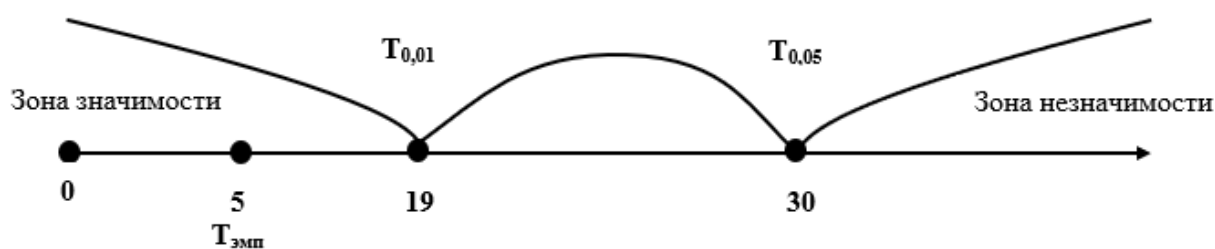


Рисунок 10 – Ось значимости

$T_{\text{эмп}}=5$ и находится в зоне значимости, а значит принимается гипотеза H_1 : интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня тревожности превосходит интенсивность сдвигов в направлении его повышения. Это может быть связано с тем, что после реализации коррекционной работы уровень тревожности обучающихся 9-х классов снизился с высокого до среднего, низкого показателей.

Таким образом, проанализировав результаты формирующего эксперимента, можно сделать вывод, что среди подростков, участвовавших в коррекционной программе по методике «Самооценка психический состояний» Г. Айзенка снизился уровень тревожности на 30%, уровень фрустрации на 35%, уровень агрессивности на 25%, повысился уровень ригидности на 25%. По методике «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссмана, Д. Рикса у обучающихся снизился уровень тревожности на 60%, уровень пассивности, апатичности на 45%, уровень подавленности, нерешительности на 45%, повысился уровень уверенности в себе на 60%.

По методике оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения, комфортности Н.А. Курганского и Т.А. Немчина у испытуемых повысился уровень психической активности на 50%, уровень интереса на 35%, уровень эмоционального тонуса на 50%, уровень комфортности на 50%, снизился уровень напряжения на 60%.

Результаты проведенной повторной диагностики эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА по трем методикам и математико-статистической обработки данных по методике Т-критерия Вилкоксона демонстрируют, что разработанная и проведенная программа психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА оказала положительное воздействие на подростков, что говорит о доказанности 3 части гипотезы исследования: уровень негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА снизится при реализации программы психолого-педагогической коррекции.

3.3 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

В рамках реализации программы психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки в ГИА была разработана технологическая карта внедрения результатов исследования в практику, представленная в таблице 10 ПРИЛОЖЕНИЕ 5. А также были разработаны рекомендации учащимся 9-х классов, педагогам и родителям по преодолению негативных эмоциональных состояний в период подготовки к ГИА.

В рамках карты внедрения рассмотрены цель, содержание, методы, формы, количество, время и ответственные.

Технологическая карта внедрения состоит из семи этапов, которые писаны ниже.

I этап – «Целеполагание внедрения инновационной технологии по коррекции негативных эмоциональных состояний у учащихся 9-х классов в период подготовки к экзаменам».

II этап – «Формирование положительной психологической установки на внедрение программы психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к экзаменам».

III этап – «Изучение предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к экзаменам».

IV этап – «Опережающее (пробное) освоение предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к экзаменам».

V этап – «Фронтальное освоение предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к экзаменам».

VI этап – «Совершенствование работы над темой психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к экзаменам».

VII этап – «Распространение передового опыта освоения внедрения программы психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к экзаменам».

Изучив психолого-педагогическую литературу, а также учитывая выявленные особенности подростков, мы разработали методические рекомендации обучающимся 9-х классов по преодолению негативных эмоциональных состояний в период подготовки к ГИА.

Не стоит забывать, что родители и педагоги играют важную роль в жизни обучающегося, так как они непосредственно с ним

взаимодействуют в период подготовки к экзаменам и могут оказывать воздействие на эмоциональное состояние подростков. Именно поэтому мы разработали методические рекомендации родителям по поддержке и сопровождению обучающихся 9-х классов в преодолении негативных эмоциональных состояний в период подготовки к ГИА и рекомендации педагогам по поддержке и сопровождению обучающихся 9-х классов в преодолении негативных эмоциональных состояний в период подготовки к ГИА. Опишем их ниже:

Рекомендации обучающимся 9-х классов по преодолению негативных эмоциональных состояний в период подготовки к ГИА

1. Перед началом работы рекомендуем сосредоточиться, расслабиться и успокоиться, так как расслабленная сосредоточенность намного эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.

2. Рекомендуем заблаговременно ознакомиться с правилами, таймингом, процедурой проведения экзамена, а также с правилами заполнения бланков. Это снизит эффект неожиданности на самом экзамене.

3. Побольше тренируйтесь в решении различных типов задач. Это поможет Вам ориентироваться в них и правильно рассчитать свое время.

4. Подготовка к экзаменам занимает очень много времени, но она не должна занимать абсолютно все Ваше время. При однообразной работе внимание и концентрация ослабевают, поэтому важно менять умственную работу на двигательную.

5. Соблюдайте режим сна и бодрствования. Важно гулять на свежем воздухе не менее 30 минут в день. При усиленных умственных нагрузках рекомендуем увеличить время сна на час.

6. Правильно питайтесь, включайте в свой рацион пищу, богатую белками, витамины, травяные чаи и соблюдайте водный баланс [63].

7. Проигрывайте ситуацию экзамена у себя в голове: как Вы зашли в аудиторию, как Вам раздали бланки, прочитали инструкцию и как Вы приступили к решению задач и успешно справились с заданиями, представьте, что Вы смогли решить все и получили успешную оценку, что Вы все время были спокойны и уверены в себе.

8. Готовясь к экзаменам, никогда не думай, что не справишься с заданиями, а наоборот, мысленно рисуй себе картину успеха.

9. При подготовке к экзаменам рекомендуем структурировать материал в виде планов, схем на бумаге. Потом их можно использовать при повторении материала.

10. Тренируйся в выполнении тестов разных вариантов заданий ГИА. Это познакомит тебя с конструкцией тестовых заданий. Также ты узнаешь, сколько времени тебе нужно для того, чтобы решить отдельные задачи и тест в целом.

Рекомендации родителям по поддержке и сопровождению обучающихся 9-х классов в преодолении негативных эмоциональных состояний в период подготовки к ГИА.

1. Следует проявлять любовь и понимание к своему ребенку, оказывать поддержку и верить в его силы. Например, говорите ему такие слова как «У тебя все получится», «Я в тебя верю, ты у меня такой целеустремленный, сильный», «Чтобы не случилось, мы всегда с тобой и на твоей стороне».

2. Рекомендуем отказаться от упреков, нотаций и воспитательных моментов. Ваш ребенок сейчас и так находится в напряженном состоянии. Вам следует доверять ему. Но если Вас не устраивают поступки ребенка, можно спокойно сесть вместе и обсудить с ним через «Я-высказывания», послушать его, найти правильный выход, который будет устраивать Вас и вашего ребенка.

3. Соберите информацию о процедуре проведения ГИА для того, чтобы экзамен не был ситуацией неопределенности ни для Вас и ни для

вашего ребенка. Обсуждайте вместе с ним какие-то моменты, ищите ответы вместе.

4. Помогайте ребенку при повторении материала, если он просит Вас об этом. Вместе составляйте планы и конспекты, проверяйте пройденный материал.

5. Правильно организуйте режим ребенка, так как именно Вы можете наиболее эффективно распорядиться временем и силами Вашего чада при подготовке к ГИА [64, с. 104-105]. Можно составить совместно с ребенком на бумаге его режим дня и повесить на то место, где он всегда будет перед глазами.

6. Наблюдайте за состоянием ребенка, так как никто кроме Вас вовремя не заметит ухудшение самочувствия, связанного с переутомлением.

7. Не волнуйтесь и не показывайте Ваше беспокойство ребенку, так как дети очень хорошо чувствуют Вас и им может передаться Ваше состояние. Поэтому показывайте уверенность и веру в силы Вашего чада.

8. Следите за режимом подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок, поговорите с ним о важности чередования подготовки с отдыхом. Создайте дома удобное место для занятий.

9. Проводите выходные активно со всей семьей. Дайте ребенку отвлечься от мыслей об экзаменах. Например, можно организовать совместные походы в парки, музеи, загород, экскурсии по городу и т.д.

10. Дайте понять ребенку, что ошибки, слезы и переживания по поводу каких-то неприятностей – это нормальное явление и свойственно всем людям.

11. Позвольте ребенку выражать любые эмоции, не ругайте его за это. Он не должен быть всегда жизнерадостным и веселым [7, с. 18-19].

Рекомендации педагогам по поддержке и сопровождению обучающихся 9-х классов в преодолении негативных эмоциональных состояний в период подготовки к ГИА.

1. Рекомендуем делать акцент на позитивных сторонах обучающихся для того, чтобы укрепить их самооценку и веру в свои силы. Отмечайте удачно выполненные задания, хвалите детей.
2. Подробно расскажите обучающимся, как будет проходить процедура сдачи ГИА, чтобы каждый имел представление об экзаменационном процессе.
3. Учите обучающихся правильно распределять свое время в процессе подготовки к экзаменам, делая упор на индивидуальные особенности детей.
4. Познакомьте обучающихся и родителей с дополнительными источниками подготовки к ГИА для успешной сдачи экзаменов. Это могут быть различные сайты для решения задач ГИА, учебники с разбором типовых, обучающие видеоролики и т.д.
5. Не следует запугивать обучающихся провалом на предстоящем ГИА, а наоборот, показывайте пути преодоления трудных ситуаций путем обучения навыкам самоконтроля и саморегуляции.
6. Познакомьте детей с методикой подготовки к экзаменам. Посоветуйте им составить карточки, планы и схемы с наиболее сложными для них темами, которые будут содержать ключевые моменты теоретических положений, формул и определений.
7. Создавайте доброжелательную атмосферу во время подготовки к экзаменам. Держите себя уверенно перед учащимися, передавая им эту уверенность.
8. Поддерживайте контакт с родителями, проводите родительские собрания, расскажите им о процедуре проведения экзамена.
9. Не говорите плохо о детях, избегайте приписывать им отрицательные черты.
10. Не стоит сравнивать достижения одного ребенка с успехами других детей. Сравнивайте только с его собственными достижениями, оценивайте улучшения его собственных результатов.

Разработанные психолого-педагогические рекомендации учащимся 9-х классов, педагогам и родителям по преодолению негативных эмоциональных состояний в период подготовки к ГИА представляют практическую значимость и позволяют достичь положительных результатов.

Таким образом, для внедрения результатов исследования в практику и закрепления полученных данных была разработана технологическая карта. Данная карта предполагает реализацию 7 этапов: целеполагание внедрения; формирование положительной установки на внедрение; изучение предмета внедрения; опережающее освоение предмета внедрения; фронтальное освоение предмета внедрения; совершенствование работы над предметом внедрения; распространение передового опыта предмета внедрения. Также представлены психолого-педагогические рекомендации учащимся 9-х классов, педагогам и родителям по преодолению негативных эмоциональных состояний в период подготовки к ГИА.

Выводы по 3 главе

Для психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА, нами была разработана и проведена программа, представленная в таблице 9 ПРИЛОЖЕНИЕ 3.

Критерии эффективности данной программы следующие: снижение уровня тревожности, эмоционального напряжения, стресса, агрессивности, страха, фрустрации и ригидности; повышение самооценки, уверенности в себе, веры в свои силы, эмоционального интеллекта, уровня самочувствия, спокойствия, энергичности; развитые коммуникативные навыки; сформированность способности к самопознанию, управлению своими эмоциями и распознаванию эмоций окружающих.

После реализации программы была проведена повторная диагностика по следующим методикам: методика «Самооценка психический состояний» Г. Айзенка, методика «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссмана, Д. Рикса, методика оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения, комфортности Н.А. Курганского и Т.А. Немчина.

Проанализировав результаты формирующего эксперимента, можно сделать вывод, что среди подростков, участвовавших в коррекционной программе по методике «Самооценка психический состояний» Г. Айзенка снизился уровень тревожности на 30%, уровень фрустрации на 35%, уровень агрессивности на 25%, повысился уровень ригидности на 25%. По методике «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссмана, Д. Рикса у обучающихся снизился уровень тревожности на 60%, уровень пассивности, апатичности на 45%, уровень подавленности, нерешительности на 45%, повысился уровень уверенности в себе на 60%. По методике оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения, комфортности Н.А. Курганского и Т.А. Немчина у испытуемых повысился уровень психической активности на 50%, уровень интереса на 35%, уровень эмоционального тонуса на 50%, уровень комфортности на 50%, снизился уровень напряжения на 60%.

Результаты проведенной повторной диагностики эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА по трем методикам и математико-статистической обработки данных по Т-критерию Вилкоксона демонстрируют, что разработанная и проведенная программа психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА оказала положительное воздействие на подростков, что говорит о доказанности 3 части гипотезы исследования: уровень негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА снизится при реализации программы психолого-педагогической коррекции.

С целью закрепления результатов программы психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА была разработана технологическая карта внедрения результатов исследования в практику. Она включает в себя 7 этапов: целеполагание внедрения; формирование положительной установки на внедрение; изучение предмета внедрения; опережающее освоение предмета внедрения; фронтальное освоение предмета внедрения; совершенствование работы над предметом внедрения; распространение передового опыта предмета внедрения. А также были разработаны психолого-педагогические рекомендации учащимся 9-х классов, педагогам и родителям по преодолению негативных эмоциональных состояний в период подготовки к ГИА, которые представляют практическую значимость и позволяют достичь положительных результатов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Эмоции – это возникающие у индивида временное переживание какого-либо состояния. Эмоции сопровождают деятельность индивида, возникая на разных ее этапах и определяясь соотношением между действия и актуальными потребностями человека. Эмоциональные состояния – переживания индивидом своего отношения к окружающему миру и к самому себе в определенный момент времени. У обучающихся 9-х классов в период сдачи ГИА возникают и развиваются негативные эмоциональные состояния, которые негативно влияют не только на психическое, но и на физическое здоровье. Главными симптомами негативных эмоциональных состояний являются эмоциональные и поведенческие изменения, к которым относится: частое проявление чувства печали или тоски, плач без видимой причины; раздражительность, гнев по самым незначительным поводам; потеря интереса к привычным занятиям; потеря интереса к семье и друзьям, постоянные конфликты; слишком болезненная реакция на неудачи. Также под воздействием стрессогенных факторов могут возникнуть тревога и фрустрация, ригидность и агрессивность. Чтобы подросток умел правильно реагировать и вести себя в определенных ситуациях, чтобы он меньше был подвержен негативным эмоциональным состояниям, необходимо развивать эмоциональный интеллект.

У обучающихся 9-х классов в период сдачи ГИА возникают и развиваются негативные эмоциональные состояния, которые негативно влияют не только на психическое, но и на физическое здоровье. Также в силу своего подросткового возраста учащиеся подвержены негативным эмоциональным состояниям: эмоциональной возбудимости, устойчивости эмоциональных переживаний, повышенной тревожности, противоречивости, амбивалентности чувств, переживаниям из-за собственной самооценки в результате роста самосознания. Главными

симптомами негативных эмоциональных состояний подростков являются эмоциональные и поведенческие изменения, к которым относится: частое проявление чувства печали или тоски, плач без видимой причины; раздражительность, гнев по самым незначительным поводам; потеря интереса к привычным занятиям; потеря интереса к семье и друзьям, постоянные конфликты; слишком болезненная реакция на неудачи. Также под воздействием стрессогенных факторов могут возникнуть тревога и фрустрация, ригидность и агрессивность. Чтобы обучающихся умел правильно реагировать и вести себя в определенных ситуациях, чтобы он меньше был подвержен негативным эмоциональным состояниям, необходимо развивать эмоциональный интеллект.

Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, а также сформулированные в введении выпускной квалификационной работы цели и задачи помогли при разработке дерева целей. На основе дерева целей была разработана модель психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА. Моделью является упрощенный мысленный или же знаковый образ какого-либо объекта, либо системы объектов, который используется в качестве замены и средства оперирования.

Разработанная модель психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА состоит из четырех блоков: теоретический, диагностический, коррекционный и аналитический. У каждого блока есть свои цели, методы и методики, с помощью которых выполняется психолого-педагогическая коррекция негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА.

Психолого-педагогическое исследование проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий. Были применены такие методы исследования, как анализ

литературы, обобщение, моделирование, целеполагание, эксперимент, констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование. Также использовались следующие методики исследования: методика «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка, методика оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения, комфортности Н.А. Курганского, Т.А. Немчина, методики «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссмана, Д. Рикса; методы математико-статистической обработки данных – коэффициент ранговой корреляции Спирмена, Т-критерий Вилкоксона.

В исследовании негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА приняли участие 48 обучающихся 9А, 9Б, 9В классов Филиала МБОУ «СОШ №54 г. Челябинска». Возраст испытуемых – 14-15 лет. Из них 28 девочек и 20 мальчика.

По методике «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка низкий уровень тревожности обнаружили у 56,3% (27 чел.), средний уровень тревожности выявлен у 35,4% (17 чел.), высокая тревожность у 8,3% (4 чел.) обучающихся. Низкий уровень фрустрации выявлен у 52,1% (25 чел.), средний уровень обнаружен у 45,8% (22 чел.), высокий уровень у 2,1% (1 чел.) испытуемых. Низкий уровень агрессивности выявлен у 39,6% (19 чел.) обучающихся, средний уровень обнаружен у 50% (22 чел.), высокий уровень у 10,4% (5 чел.) обучающихся. Низкий уровень ригидности выявлен у 25% (12 чел.), средний уровень ригидности обнаружен у 60,4% (29 чел.), высокий уровень выявлен у 14,6% (7 чел.) испытуемых.

Исследование по методике «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссмана, Д. Рикса показали следующие результаты: высокий уровень по шкале «Спокойствие – тревожность» выявлен у 41,7% (20 чел.) испытуемых, средний уровень обнаружен у 37,5 % (18 чел.) обучающихся, низкий уровень по выявлен у 20,8% (10 чел.) подростков. Высокий уровень по шкале «Энергичность – усталость» обнаружен у 20,8% (10 чел.)

подростков, средний уровень показали 52,1% (25 чел.) обучающихся, низкий уровень выявлен у 27,1% (13 чел.) учащихся. По шкале «Приподнятость-подавленность» высокий уровень показали 18,8% (9 чел.) обучающихся, средний уровень выявлен у 62,5% (30 чел.) детей, низкий уровень обнаружен у 18,8% (9 чел.) подростков. По шкале «Уверенность в себе – чувство беспомощности» высокий уровень выявлен у 47,9% (23 чел.) обучающихся, средний уровень обнаружен у 35,4% (17 чел.), низкий уровень показали 16,7% (8 чел.) обучающихся. В конце подсчитывается суммарная оценка состояния. Данный показатель отражает степень выраженности эмоционального подъема или истощения обучающихся. Высоко оценивают свое эмоциональное состояние 36,7% (18 чел.) обучающийся, среднюю оценку эмоционального состояния дают себе 57,1% (28 чел.) обучающихся, низко оценивают свое эмоциональное состояние 6,1 % (2 чел.) подростков.

Исследование по методике оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения, комфортности Н.А. Курганского, Т.А. Немчина показали следующие: по шкале «Психическая активность» высокий уровень обнаружен у 8,3% (4 чел.) обучающихся, средний уровень показала половина подростков – 50,0% (24 чел.), низкий уровень выявлен у 41,7% (20 чел.) обучающихся 9-х классов. По шкале «Интерес» высокий уровень обнаружен у 23,4% (15 чел.) обучающихся, средний уровень показали 45,3% (29 чел.) детей, низкий уровень интереса выявлен у 31,3% (4 чел.) обучающихся. Высокий уровень по шкале «Эмоциональный тонус» выявлен у 41,7% (20 чел.) детей, средний уровень показали 43,8% (21 чел.) обучающихся, низкий уровень по данной шкале обнаружен у 14,6% (7 чел.) подростков. По шкале «Напряжение» высокий уровень обнаружен у 6,3% (3 чел.) обучающихся, средний уровень по данной шкале показали 56,3% (27 чел.) подростка, низкий уровень выявлен у 37,5% (18 чел.) обучающихся. По шкале «Комфортность» высокий уровень обнаружен у 16,7% (8 чел.) обучающихся, средний уровень по

данной шкале показали 75,0% (36 чел.) подростка, низкий уровень выявлен у 8,3% (4 чел.) детей.

На основе результатов диагностики мы принимаем гипотезу от том, что эмоциональное состояние учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА характеризуется такими проявлениями негативных эмоциональных состояний, как тревожность, ригидность, агрессивность и напряжение.

Для проверки гипотезы о том, что показатели негативных эмоциональных состояний тревожности и агрессивности учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА взаимосвязаны, использовался коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Были сопоставлены результаты диагностики тревожности и агрессивности по методике «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка. По итогам расчетов была принята гипотеза H_1 : показатели тревожности и агрессивности находятся в корреляционной зависимости. Гипотеза исследования доказана.

В реализацию программы психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА были включены 20 обучающихся (17 девочек и 3 мальчика), попавших в группу риска по результатам трех диагностик.

Коррекционная программа направлена на психолого-педагогическую коррекцию негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА. Цель: провести психолого-педагогическую коррекцию негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА. При успешном освоении коррекционной программы, участники получают важное преимущество при написании ГИА – устойчивость к негативным эмоциональным состояниям, которые воздействуют на подростка при написании экзамена. Также, полученные знания могут применяться учащимися в повседневной и дальнейшей жизни – при поступлении в учебные заведения, написании ЕГЭ. Данная

программа может быть усовершенствована и адаптирована для выпускных классов, студентов образовательных организаций.

После реализации коррекционной программы была проведена повторная диагностика по следующим методикам: методика «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка, методика «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссмана, Д. Рикса, методика оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения, комфортности Н.А. Курганского и Т.А. Немчина.

Проанализировав результаты формирующего эксперимента, можно сделать вывод, что среди подростков, участвовавших в коррекционной программе по методике «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка снизился уровень тревожности на 30%, уровень фрустрации на 35%, уровень агрессивности на 25%, повысился уровень ригидности на 25%. По методике «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссмана, Д. Рикса у обучающихся снизился уровень тревожности на 60%, уровень пассивности, апатичности на 45%, уровень подавленности, нерешительности на 45%, повысился уровень уверенности в себе на 60%. По методике оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения, комфортности Н.А. Курганского и Т.А. Немчина у испытуемых повысился уровень психической активности на 50%, уровень интереса на 35%, уровень эмоционального тонуса на 50%, уровень комфортности на 50%, снизился уровень напряжения на 60%.

Результаты проведенной повторной диагностики эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА демонстрируют, что разработанная и проведенная программа психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА оказала положительное воздействие на подростков, что говорит о доказанности 3 части гипотезы исследования: уровень негативных эмоциональных состояний учащихся 9-

х классов в период подготовки к ГИА снизится при реализации программы психолого-педагогической коррекции.

С целью закрепления результатов программы психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА была разработана технологическая карта внедрения результатов исследования в практику, а также составлены психолого-педагогические рекомендации учащимся 9-х классов, педагогам и родителям по преодолению негативных эмоциональных состояний в период подготовки к ГИА.

Таким образом, можно утверждать, что цель исследования достигнута – теоретически обоснована, разработана и экспериментально проверена эффективность программы психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА; задачи исследования решены в полном объеме.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова, А. В. Эмоции в свете психологии морали [Текст] / Анастасия Абрамова // Известия Тульского государственного университета.–2014. – №3. – С. 3-10.
2. Апрыщенко, В. Д. Влияние эмоциональных состояний на результативность труда работника (эмоциональный интеллект) [Текст] / В. Д. Апрыщенко, О. А. Петрищева, А. А. Ульянова // Актуальные вопросы современной экономики. – 2019. – № 6-2. – С. 88-92.
3. Артюхова, А. Е. Эмоциональные состояния в подростковом возрасте [Текст] / А. Е. Артюхова, Т. Г. Бобченко // Международный научный журнал «Инновационная наука». – 2017. – №5. – С. 228-229.
4. Бабыкина, В. Г. Профилактика негативных эмоциональных состояний у подростков [Текст] / В. Г. Бабыкина, О. В. Хилько // Вопросы науки и образования. – 2018. – № 2 (14). – С. 130-132.
5. Багадирова, С. К. Материалы к курсу «Психология личности» [Текст] : учебное пособие / С. К. Багадирова, А. А. Юрина. – Москва :Директ-Медиа, 2014. – 231 с.
6. Байжанова, Г.К. Особенности эмоциональных состояний подростков, обучающихся в частных и государственной школах [Текст] / Г.К. Байжанова, Г. Р. Мамедгасанова // Alatoacademicstudies. – 2021. – № 3. – С. 11-18.
7. Барбитова, А. Д. Единый государственный экзамен: психолого-педагогическая подготовка учащихся и родителей[Текст]: методические рекомендации учителям / сост. А.Д. Барбитова. – Ульяновск: УИПКПРО, 2005. – 13 с.
8. Барканова, О. В. Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум [Текст] / сост. О. В. Барканова.– Серия: Библиотека актуальной психологии. – Красноярск: Литера-принт, 2009. – 237 с.

9. Берман, Н. Д. Роль эмоций в обучении [Текст] / Нина Берман // Актуальные направления современной науки, образования и технологий. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Чебоксары, 2020. – С. 277-282.
10. Боева, Э. Э. Профилактика экзаменационного стресса. Психологическая подготовка к экзаменам [Текст] / Э. Э. Боева, М. Ю. Швецов // Трибуна ученого. – 2021. – №6. – С. 9-15.
11. Богданова, Д. Р. Поиск эмоций: обзор моделей, методов и реализация в сфере здравоохранения [Текст] / Д. Р. Богданова, Б. А. Идиятуллин // Заметки ученого. – 2021. – №9-1. – С. 77-81.
12. Гарипова, З. И. Исследование тревожности у обучающихся 9-х классов при подготовке к ГИА [Текст] / З. И. Гарипова, О. А. Кондратьева // Современные тенденции развития науки и практики в исследованиях молодых ученых: сборник статей по итогам научно-исследовательской работы студентов и аспирантов ЮУрГГПУ за 2020 – 2021 учебный год. – Челябинск, 2021. – С. 97-101.
13. Гасан, А. С. Взаимосвязь эмоций и поведения личности в конфликтной ситуации [Текст] / Андрей Гасан // ФГБОУ ВО «Московский гос. ун-т дизайна и технологии». – 2016. – С.1-42.
14. Гольева, Г. Ю. Целеполагание психолого-педагогического сопровождения развития памяти детей младшего школьного возраста [Текст] / Г. Ю. Гольева, Н. А. Суворец // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – Киров, 2016. – Т. 44. – С. 88-94.
15. Горбатова, Е. А. Теория и практика психологического тренинга [Текст]: учебное пособие / Е. А. Горбатова. – Санкт-Петербург : Речь, 2008. – 317 с.
16. Деева Н. А. Роль рефлексивных механизмов переживания личности в формировании профессиональных компетенций [Текст] / Наталья Деева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – Киров, 2014. – № 6 (июнь). – С. 91-95.

17. Долгова, В. И. Исследование самооценок эмоциональных состояний студентов с различным уровнем эмоционального интеллекта в период экзаменационной сессии [Текст] / Валентина Долгова // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. – Серия: педагогика, психология. – 2007. – №3 (300). – С. 54-59.

18. Долгова, В. И. Влияние ситуативной тревожности на агрессивное поведение подростков в социальном приюте [Текст] / В. И. Долгова, Л. Р. Иванова, Г.В. Буторина // Научно-методический электронный журнал «Концепт». –2015. – Т. 31. – С. 31-35.

19. Долгова, В. И. Модель педагогической коррекции конфликтного поведения студентов в образовательной среде колледжа [Текст] / В. И. Долгова, О. А. Кондратьева, Л. А. Сенчева// Научно-методический электронный журнал «Концепт». –2018. – № 9. – С. 39-46.

20. Долгова, В.И. Моделирование психолого-педагогической коррекции самооценки у лиц с аддиктивным поведением в условиях реабилитационного центра [Текст] / В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец, Д. И. Гладышев // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2016. – №5 (135). – С. 267-272.

21. Долгова, В.И. Моделирование психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности подростков в период прохождения государственной итоговой аттестации[Текст] / В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец, М. В. Купцов// Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. –2016. – №5 (135). – С. 272-278.

22. Долгова, В. И. Моделирование процесса развития профессионального самоопределения студентов педагогического колледжа [Текст] / В. И. Долгова, Ю. А. Рокицкая, К.А. Балакина // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. –2018. – №2. – С. 213-221.

23. Долгова, В. И. Программа формирования конструктивных стратегий психологической защиты у старшеклассников в период

подготовки к итоговой государственной аттестации [Текст] / В. И. Долгова, О. А. Кондратьева // Вестник ЮУрГУ. – Серия «Образование. Педагогические науки». –2017. – Т. 9. – № 3. – С. 37-43.

24. Долгова, В. И. Системные инновационные технологии целеполагания[Текст]/ Валентина Долгова // XXXV International Research and Practice Conference “Global crisis of contemporary in the sphere of mind set, social values and political interests correlation»: сб. труд. Международной виртуальной Интернет-конференции. – Лондон, Великобритания, 2012. – С. 41-45.

25. Дубровина, И. В. Психология [Текст]: учебник для студ. сред. пед. учеб. заведений / И. В. Дубровина, Е. Е. Данилова, А. М. Прихожан. – Москва : Академия, 2006. – 464 с.

26. Егоров, Д. М. Использование формирующего эксперимента в учебном процессе вуза [Текст] / Дмитрий Егоров // Вестник Таганрогского института управления и экономики. – 2010. – С. 81-83.

27. Ефремова, Г. И., Виды эмоциональных переживаний, специфичные для возникновения психосоматического риска [Текст] / Г. И. Ефремова, Г. В. Тимошенко, Е. А. Леоненко, И. А. Бочковская, Н. С. Булгакова // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. –2014. – № 6. – С. 256-260.

28. Жавнерко, А. П. Модель психологического исследования эмоций [Текст] / Анастасия Жавнерко // Новая наука: проблемы и перспективы. –2016. – № 9-2. – С. 102-104.

29. Жулина, Г. Н. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и фрустрационных реакций подростков[Текст] / Г. Н. Жулина, С. В. Жолудева // Известия Южного федерального университета. – 2017. – №2. – С. 65-70.

30. Иванова, Е. А. Важность эмоционального компонента в обучении иностранным языкам [Текст] / Е. А. Иванова, А. Н. Яковлева // Новое слово в науке: перспективы развития. –2015. – № 3. – С. 84-86.
31. Изард, К. Э. Психология эмоций [Текст] / Кэррол Изард. – Санкт-Петербург : Питер, 2012. – 464 с. : ил.
32. Ильин, Е. П. Психофизиология состояний человека [Текст] / Евгений Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2005. - 411 с. : ил.
33. Ингерлейб, М. Особенности дети [Текст] / Михаил Ингерлейб. – Москва : ЭКСМО, 2013. – 434 с.
34. Карвасарский, Б. Д. Клиническая психология [Текст] : учебник для вузов / Борис Карвасарский. – Санкт-Петербург : Питер, 2013. – 864 с.
35. Картышева, А. А. Подходы к распознаванию эмоций в интеллектуальных системах [Текст] / Анна Карташева // Технологос. – 2020. – № 2. – С. 15–24.
36. Кистанова, О. А. Концепции эмоциональных состояний с точки зрения когнитивной психологии (на материале английского языка) [Текст] / Ольга Кистанова // Вестник Самарского государственного технического университета. – Серия: Психолого-педагогические науки. –2016. – № 1. – С. 42-47.
37. Коган, Б. М. Влияние детско-родительских отношений на уровень когнитивной ригидности подростков [Текст] / Б. М. Коган, А. А. Яшин // Вестник Московского городского педагогического университета. – Серия: Педагогика и психология.– 2017. – № 1. – С. 45-53.
38. Кондаков, И. М. Психология. Иллюстрированный словарь: более 600 ил. и 1700 ст. [Текст]/ Игорь Кондаков /Москва : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 508 с. : ил.
39. Константинова, М.Н. Психология эмоциональных состояний [Текст] / М. Н. Константинова, А. Б. Михалева // Международный студенческий научный вестник. –2016. – № 5-1. – С. 93-95.

40. Корнилова, А. С. Метод ранговой корреляции и его применение [Текст] / А. С. Корнилова, Р. Д. Андреевна, Д. Д. Романовна // Современные инновации: теоретический и практический взгляд: сборник научных трудов по материалам VII Международной научно-практической конференции. – 2018. – С. 52-53.
41. Крыжановская, Н. В. Формирование познавательно-профессиональной активности студентов педагогического вуза с применением метода построения дерева целей[Текст]/ Надежда Крыжановская // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № 2. – С. 136-140.
42. Курочкина, В. Е. Влияние медиапродукции на психическое состояние подростков [Текст] / В. Е. Курочкина, Д. С. Васецкая // Научно-методический электронный журнал «Концепт». –2016. – Т. 29. – С. 132-137.
43. Литвинов, Н. А. Диагностика эмоциональной сферы детей и подростков [Текст] / Николай Литвинов. – Южно-Сахалинск: ИРОСО, 2020 – 52 с. : ил.
44. Лэнгле, А. А. Экзистенциально-аналитическое понимание эмоциональности: теория и практика [Текст] / Альфред Лэнгле // Национальный психологический журнал. –2015. – № 1. – С. 26-38.
45. Масленникова, А. А. Реакции на фрустрацию у подростков [Текст] / А. А. Масленникова, Т. В. Асташова, И. В. Сумцова, А. М. Семенова // Весенние психолого-педагогические чтения. Материалы IV Межрегиональной научно-практической конференции, посвящённой памяти почётного профессора АГУ А.В. Буровой. – Астрахань, 2020. – С. 116-121.
46. Мещеряков, Б. Большой психологический словарь [Текст] / под. ред. Б. Мещерякова, В. Зинченко. – Санкт-Петербург : прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. –811 с.

47. Некрасов, С. Д. Личность и ее свойства: практикум [Текст] : учеб.-метод. пособие / С. Д. Некрасов, З. И. Рябикина, Г. Г. Танасов. – Краснодар: Кубанский гос. ун-т, 2017. – 109 с.
48. Непомнящая, Н. А. Психолого-педагогическая коррекция самооценки старших дошкольников с тяжёлыми нарушениями речи [Текст] / Наталья Непомнящая // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 10. – С. 181-185.
49. Панфилов, А. Н. Психические состояния студентов в усложненных условиях учебной деятельности [Текст] / А.Н. Панфилов, Г. М. Лыдокова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2013. – № S1. – С. 11-15.
50. Парфирьева, Ю. Р. Выражение эмоций в современном английском языке на примере эмоций гнева и восторга [Текст] / Ю. Р. Парфирьева // Энигма. – 2020. – №26. – С. 101-104.
51. Попова, Н. М. Исследование эмоционального состояния подростков [Текст] / Н.М. Попова, М. К. Исхакова, М. А. Рустамов, А. А. Закирова, Р. Р. Баязитов // Научный журнал. – 2017. – № 4 (17). – С. 114-116.
52. Реан, А. А. Психология человека от рождения до смерти [Текст] / под ред. А. А. Реана. – Москва : АСТ : Прайм, 2015. – 656 с. : ил.
53. Реверчук, И. В. Психофизиология и патопсихология эмоций и чувств [Текст] : уч. пособие / И. В. Реверчук. – Ижевск, 2016. – 36 с.
54. Реньш, М. А. Психологический тренинг[Текст]: учебно-методическое пособие/ М. А. Реньш, Е. Г. Лопес. – Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2016. – 235 с.
55. Репкина, Т. В. Тревожность как фактор нарушения психосоматического здоровья школьников [Текст] / Т. В. Репкина, Н. С. Тимченко, Ю. Ю. Кочетова, М. В. Старчикова, А. Ю. Бендрикова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 2 (192). – С. 421-427.

56. Родькова, Ю. А. Понятие эмоций человека и их функции как составляющие современного образования [Текст] / Ю. А. Родькова, И. С. Кобозева // Мир науки, культуры, образования. – 2020. – № 5 (84). – С. 79-81.
57. Рокицкая, Ю. А. Развитие эмоционального интеллекта будущих психологов [Текст] / Ю. А. Рокицкая, А. С. Вальковская // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 7. – С. 6-10.
58. Сергушкина, С. С. Школьная тревожность у подростков [Текст] / С. С. Сергушкина, П. Д. Осипова // NOVAINFO.RU. – 2020. – №116. – С. 99-100.
59. Серкова, А. М. Психолого-педагогическая коррекция самооценки старших подростков [Текст] / Алена Серкова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № S1. – С. 131-135.
60. Собенников, В. С. Стресс. Фрустрация. Конфликт [Текст] / В. С. Собенников, Е. Е. Ясникова. – Иркутск: ИГМУ, 2013. – 18 с.
61. Углицкий, А. А. Научные исследования и разработки студентов. Сборник материалов VIII Международной студенческой научно-практической конференции [Текст] / А. А. Углицкий, В. В. Дементьева, Е. В. Малеева/ ООО «Центр научного сотрудничества "Интерактив плюс». – 2019. – С. 26-29.
62. Усатов, И. А. Стрессоустойчивость личности как фактор преодоления стресса [Текст] / Иван Усатов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 2. – С. 21-25.
63. Чернышова, Ю. Как подготовиться к экзамену и сохранить здоровье [Текст] / Ю. Чернышова // Школьный психолог. – 2002. – №19 – С.60-65.

64. Чибисова, М. Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями [Текст] / Марина Чибисова. – Москва: Генезис, 2009. – 184 с. : ил.

65. Хотина, Л. А. Психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности младших подростков [Текст] / Лариса Хотина // Научно-методический электронный журнал «Концепт». –2015. – Т. 10, – С. 146-150.

66. Шевченко, Н. А. К вопросу о фрустрации и агрессивности у подростков [Текст] / Н. А. Шевченко, О. И. Колбасина // Студенческая наука: современные реалии : материалы V Междунар. студенч. науч.-практ. конф. – Чебоксары, 2018. –С. 38-40.

67. Шиллер, А. В. Искажения и ошибки моделирования эмоций в искусственном интеллекте [Текст] / Александра Шиллер // Ценности и смыслы. –2020. – № 5 (69). – С. 93-107.

68. Шитова, К. Г. Использование критерия Вилкоксона для оценки выраженности изменения показателей [Текст] / Катерина Шитова // Информационные технологии в процессе подготовки современного специалиста: межвузовский сборник научных трудов. – Липецк, 2017. – С. 119-122.

69. Belen, M. Negative emotions and behavior: The role of regulatory emotional self-efficacy [Text] / M. Belen, M. V. Elisabeth, L. M. Anna // Journal of Adolescence. – 2018. – P. 62-71.

70. Edwin C.H., Mei W.W., Joanne E.T., Shane T.H. The influence of negative affect on test anxiety and academic performance: An examination of the tripartite model of emotions [Text] / C. H. Edwin, W.W. Mei, E. T. Joanne, T. H. Shane // Learning and Individual Differences. – 2017. – P. 1-8.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА

Методика «Самооценка психических состояний» (Г. Айзенк)

Инструкция: предлагаем Вам описание различных психических состояний. Если вам это состояние очень подходит Вам, то ставятся 2 балла, если это состояние подходит, но не очень, то ставится 1 балл, если совсем не подходит - 0 баллов.

I

1. Не чувствую в себе уверенности
2. Часто из-за пустяков краснею
3. Мой сон беспокоен
4. Легко впадаю в уныние
5. Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях
6. Меня пугают трудности
7. Люблю копаться в своих недостатках
8. Меня легко убедить
9. Я мнительный
10. Я с трудом переношу время ожидания

II

11. Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых все-таки можно найти выход
12. Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом
13. При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.
14. Несчастья и неудачи ничему меня не учат.
15. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.
16. Я нередко чувствую себя незащищенным.
17. Иногда у меня бывает состояние отчаяния.
18. Я чувствую растерянность перед трудностями.
19. В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы пожалели.
20. Считаю недостатки своего характера неисправимыми.

III

21. Оставляю за собой последнее слово.
22. Нередко в разговоре перебиваю собеседника.
23. Меня легко рассердить.
24. Люблю делать замечания другим.
25. Хочу быть авторитетом для других.
26. Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.
27. Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.
28. Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.
29. У меня резкая, грубоватая жестикуляция.
30. Я мстителен.

IV

31. Мне трудно менять привычки.
32. Нелегко переключать внимание.
33. Очень настороженно отношусь ко всему новому.
34. Меня трудно переубедить.

35. Нередко у меня не выходит из головы мысль, от которой следовало бы освободиться.
36. Нелегко сближаюсь с людьми.
37. Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.
38. Нередко я проявляю упрямство.
39. Неохотно иду на риск.
40. Резко переживаю отклонения от принятого мною режима дня.

Обработка результатов

Подсчитайте сумму баллов за каждую группу вопросов:

1...10 вопрос - тревожность;

11...20 вопрос - фрустрация;

21...29 вопрос - агрессивность;

31...40 вопрос - ригидность.

Оценка и интерпретация баллов

I. Тревожность:

0-7 баллов - не тревожны;

8-14 баллов - тревожность средняя, допустимого уровня;

15-20 баллов - очень тревожный.

II. Фрустрация:

0-7 баллов - не имеете высокой самооценки, устойчивы к неудачам, не боитесь трудностей;

8-14 баллов - средний уровень, фрустрация имеет место;

15-20 баллов - у вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач, фрустрированы.

III. Агрессивность:

0-7 баллов - вы спокойны, выдержаны;

8-14 баллов - средний уровень агрессивности;

15-20 баллов - вы агрессивны, не выдержаны, есть трудности при общении и работе с людьми.

IV. Ригидность:

0-7 баллов – ригидности нет, легкая переключаемость,

8-14 баллов - средний уровень;

15-20 баллов - сильно выраженная ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, жизни. Вам противопоказаны смена работы, перемены в личной жизни.

Методика оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения, комфортности (Н.А. Курганский, Т.А. Немчин)

Инструкция: оцените свое психическое состояние в данный момент по каждому из признаков, указанных на бланке. Обведите кружком соответствующую цифру от 0 до 3 в левой или в правой половине каждой строки в зависимости от выраженности признака.

Бланк опросника

| | | | | | | | | | |
|---|----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---------------------|
| 1 | самочувствие хорошее | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | самочувствие плохое |
| 2 | активный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | пассивный |
| 3 | рассеянный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | внимательный |
| 4 | радостный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | грустный |
| 5 | усталый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | отдохнувший |
| 6 | беззаботный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | озабоченный |
| 7 | медлительный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | быстрый |
| 8 | сосредоточенный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | отвлекающийся |

| | | | | | | | | | |
|----|-------------------|---|---|---|---|---|---|---|--------------------|
| 9 | плохое настроение | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | хорошее настроение |
| 10 | бодрый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | вялый |
| 11 | спокойный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | раздраженный |
| 12 | желание отдохнуть | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | желание работать |
| 13 | полный сил | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | обессиленный |
| 14 | соображать трудно | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | соображать легко |
| 15 | безучастный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | увлеченный |
| 16 | напряженный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | расслабленный |
| 17 | выносливый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | утомленный |
| 18 | равнодушный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | взволнованный |
| 19 | возбужденный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | сонливый |
| 20 | довольный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | недовольный |

Обработка и интерпретация результатов

Обработка результатов проводится с помощью ключей для оценки конкретных психических состояний. В ключах в первой колонке находится номер признака (порядковый номер состояния в бланке), далее – рейтинговая шкала из бланка и присуждаемое за каждый ответ количество баллов. Например, признак № 5 – это состояния «усталый – отдохнувший». Если испытуемый оценил свое состояние в 3 балла ближе к полюсу «усталый», то получает оценку в 7 баллов, если в 2 балла – то 6 и т. д. Если он, напротив, оценил свое состояние ближе к полюсу «отдохнувший» в 3 балла, то ответу присуждается 1 балл, если в 2 балла – то 2 и т. д.

Ключи:

Оценка психической активации:

| № признака | Баллы, присуждаемые за ответы в бланке | | | | | | |
|------------|--|---|---|---|---|---|---|
| | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 10 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

Оценка интереса:

| № признака | Баллы, присуждаемые за ответы в бланке | | | | | | |
|------------|--|---|---|---|---|---|---|
| | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 15 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

Оценка эмоционального тонуса:

| № признака | Баллы, присуждаемые за ответы в бланке | | | | | | |
|------------|--|---|---|---|---|---|---|
| | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 14 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

Оценка напряжения:

| № признака | Баллы, присуждаемые за ответы в бланке | | | | | | |
|------------|--|---|---|---|---|---|---|
| | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 16 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 18 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Оценка комфорта:

| № признака | Баллы, присуждаемые за ответы в бланке | | | | | | |
|------------|--|---|---|---|---|---|---|
| | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 20 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Баллы, набранные испытуемым, суммируются по каждой шкале. Полученные таким образом данные заносятся в протокол исследования:

Бланк протокола

| Психическое состояние | Оценка, баллы | Степень выраженности |
|-----------------------|---------------|----------------------|
| Психическая активация | | |
| Интерес | | |
| Эмоциональный тонус | | |
| Напряжение | | |
| Комфортность | | |

Степени выраженности каждого психического состояния обозначаются как «высокая», «средняя» и «низкая». Испытуемый может набрать по каждой шкале от 3 до 21 балла.

При этом высокая степень психической активации, интереса, эмоционального тонуса и комфортности располагается в пределах от 3 до 8 баллов, средняя – от 9 до 15 баллов, низкая – от 16 до 21 балла.

Степень выраженности напряжения, напротив, является высокой при количестве набранных баллов от 16 до 21, средней – при 9-15 баллах, низкой – при 3-8 баллах.

Анализ полученных результатов проводится путем сопоставления пяти состояний между собой, а также сопоставления результатов с данными других исследований (анамнестических, психофизиологических, экспериментально-психологических и др.). Это сопоставление имеет конечной целью выяснить структурно-динамические, пространственные и временные, системные и другие характеристики и закономерности психических состояний человека в соответствии с конкретными задачами обследования.

Методика «Самооценка эмоциональных состояний» (А. Уэссман, Д. Рикс)

Инструкция. Выберите в каждом из предложенных наборов суждений то, которое лучше всего описывает ваше состояние сейчас. Номер суждения, выбранного из каждого набора, запишите.

Опросник

Спокойствие – тревожность

10. Совершенное спокойствие. Непокколебимо уверен в себе.

9. Исключительно хладнокровен, на редкость уверен и не волнуюсь.

8. Ощущение полного благополучия. Уверен и чувствую себя непринужденно.

7. В целом уверен и свободен от беспокойства.

6. Ничто особенно не беспокоит меня. Чувствую себя более или менее непринужденно.

5. Несколько озабочен, чувствую себя скованно, немного встревожен.

4. Переживаю некоторую озабоченность, страх, беспокойство или неопределенность. Нервозен, волнуюсь, раздражен.

3. Значительная неуверенность. Весьма травмирован неопределенностью. Страшно.

2. Огромная тревожность, озабоченность. Изведен страхом.

1. Совершенно обезумел от страха. Потерял рассудок. Напуган неразрешимыми трудностями.

Энергичность – усталость

10. Порыв, не знающий преград. Жизненная сила выплескивается через край.
 9. Бьющая через край жизнеспособность, огромная энергия, сильное стремление к деятельности.
 8. Много энергии, сильная потребность в действии.
 7. Чувствую себя свежим, в запасе значительная энергия.
 6. Чувствую себя довольно свежим, в меру бодр.
 5. Слегка устал. Леность. Энергии не хватает.
 4. Довольно усталый. В запасе не очень много энергии.
 3. Большая усталость. Вялый. Скучные ресурсы энергии.
 2. Ужасно утомлен. Почти изнурен и практически не способен к действию.
- Почти не осталось запасов энергии.

1. Абсолютно выдохся. Неспособен даже к самому незначительному усилию.

Приподнятость – подавленность

10. Сильный подъем, восторженное веселье.
9. Возбужден, в приподнятом состоянии. Восторженность.
8. Возбужден, в хорошем расположении духа.
7. Чувствую себя очень хорошо. Жизнерадостен.
6. Чувствую себя довольно хорошо, «в порядке».
5. Чувствую себя чуть-чуть подавленно, «так себе».
4. Настроение подавленное и несколько унылое.
3. Угнетен и чувствую себя очень подавленно. Настроение определенно унылое.
2. Очень угнетен. Чувствую себя просто ужасно.
1. Крайняя депрессия и уныние. Подавлен. Все черно и серо. Уверенность в себе – беспомощность.

Уверенность в себе – беспомощность

10. Для меня нет ничего невозможного. Смогу сделать все, что хочу.
9. Чувствую большую уверенность в себе. Уверен в своих свершениях.
8. Очень уверен в своих способностях.
7. Чувствую, что моих способностей достаточно и мои перспективы хороши.
6. Чувствую себя довольно компетентным.
5. Чувствую, что мои умения и способности несколько ограничены.
4. Чувствую себя довольно неспособным.
3. Подавлен своей слабостью и недостатком способностей.
2. Чувствую себя жалким и несчастным. Устал от своей некомпетентности.
1. Давящее чувство слабости и тщетности усилий. У меня ничего не получится.

Обработка результатов и интерпретация

Определяют следующие показатели:

И1 – «Спокойствие – тревожность» (индивидуальная самооценка — И1 — равняется номеру суждения, выбранного испытуемым из данной шкалы. Аналогично получают индивидуальные значения по показателям И2-И4).

И2 – «Энергичность – усталость».

И3 – «Приподнятость – подавленность».

И4 – «Чувство уверенности в себе – чувство беспомощности».

И5 – Суммарная (по четырем шкалам) оценка состояния:

$$И5 = И1 + И2 + И3 + И4,$$
 где И1, И2, И3, И4 – индивидуальные значения по соответствующим шкалам.

Если сумма баллов от 26 до 40, то испытуемый высоко оценивает свое эмоциональное состояние, если от 15 до 25 баллов, то средняя оценка эмоционального состояния и низкая если от 4 до 14 баллов.

В общем виде эмоциональное состояние - характеристика эмоций человека, отражающая ее положение относительно объектов окружающей среды. Состояние может быть наблюдаемо как внешне, так и внутренне. Внутреннее состояние эмоций фиксируется сознанием субъекта на определенный момент времени тех ощущений благополучия (неблагополучия) как организма в целом, как и его частей. Внешне оценка состояния эмоций фиксируется высказываниями испытуемого по определенным признакам. Состояние человека выступает регулятивной функцией адаптации к окружающей среде или ситуации.

Шкала "Спокойствие-тревожность"

□ выше 5-6 баллов. В опросе испытуемый показывает преобладание "Спокойствия": выдержанность, сдержанность, терпеливость, степенность, благоразумность, уравновешенность, невозмутимость, терпимость.

□ 5-6 баллов. В самооценке испытуемый показывает средние показатели по шкале "Спокойствие-тревожность" без явного преобладание одного из полюсов.

□ 1-4 балла. По самооценке испытуемого прогнозируется задержанность, запуганность, закомплексованность, нерешительность, пугливость, нервность, неуверенность, напряженность, боязливость.

Шкала "Энергичность-усталость"

□ выше 5-6 баллов. Испытуемый оценивает себя как личность: инициативный, деятельный, предприимчивый, одержимый, устремленный, активный, кипучий, пробивной, расторопный.

□ 5-6 баллов. В самооценке испытуемый показывает средние показатели по шкале "Энергичность-усталость" без явного преобладание одного из полюсов.

□ 1-4 балла. Испытуемый оценивает себя как: неинициативный, пассивный, инертный, безинициативный, вялый, апатичный, безразличный, медлительный.

Шкала "Приподнятость-подавленность"

□ выше 5-6 баллов. Испытуемый оценивает себя как: кипучий, темпераментный, задорный, порывистый, энергичный, вольнолюбивый, раскрепощенный, живой, подвижный, бойкий.

□ 5-6 баллов. В самооценке испытуемый показывает средние показатели по шкале "Приподнятость-подавленность" без явного преобладание одного из полюсов.

□ 1-4 балла. Испытуемый оценивает себя как: застенчивый, робкий, нерешительный, несмелый, запуганный, стеснительный, угнетенный, оробелый, подавленный, задавленный.

Шкала "Уверенность в себе - чувство беспомощности"

□ выше 5-6 баллов. Испытуемый оценивает себя как: боец, закаленный, решительный, упорный, героический, работоспособный, сильный, волевой, твердый, бесстрашный, отважный, самостоятельный.

□ 5-6 баллов. В самооценке испытуемый показывает средние показатели по шкале "Уверенности-беспомощности" без явного преобладание одного из полюсов.

□ 1-4 балла. Оценивается: безответный, слабохарактерный, безгласный, несмелый, слабый, слабовольный, пришибленный.

Суммарная оценка состояния

Этот показатель отражает выраженность, степень эмоционального подъема/истощения испытуемого.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА

Таблица 1 – Результаты диагностики по методике «Самооценка психический состояний» (Г. Айзенк)

| Тревожность | | | Фрустрация | | Агрессивность | | Ригидность | |
|----------------------------|-----|------|---------------------------|------|------------------------------|------|---------------------------|------|
| Низкий уровень тревожности | | | Низкий уровень фрустрации | | Низкий уровень агрессивности | | Низкий уровень ригидности | |
| № п/п | Код | балл | Код | балл | Код | балл | Код | балл |
| 1 | 8 | 7 | 8 | 4 | 2 | 5 | 2 | 7 |
| 2 | 11 | 5 | 2 | 4 | 3 | 6 | 3 | 3 |
| 3 | 2 | 6 | 13 | 7 | 8 | 6 | Средний уровень | |
| 4 | 15 | 7 | 12 | 3 | 10 | 7 | 6 | 13 |
| 5 | 12 | 7 | 3 | 4 | 16 | 4 | 8 | 10 |
| 6 | 3 | 4 | Средний уровень | | 20 | 1 | 10 | 9 |
| Средний уровень | | | 5 | 11 | Средний уровень | | 11 | 9 |
| 7 | 6 | 11 | 6 | 13 | 5 | 10 | 1 | 11 |
| 8 | 9 | 10 | 7 | 14 | 6 | 10 | 20 | 10 |
| 9 | 10 | 12 | 9 | 8 | 7 | 10 | 16 | 9 |
| 10 | 1 | 9 | 11 | 13 | 9 | 9 | 13 | 11 |
| 11 | 20 | 9 | 1 | 8 | 18 | 12 | 15 | 10 |
| 12 | 19 | 11 | 19 | 12 | 13 | 8 | 12 | 8 |
| 13 | 16 | 12 | 18 | 13 | 15 | 8 | 14 | 8 |
| 14 | 13 | 12 | 20 | 9 | 12 | 12 | 17 | 14 |
| 15 | 14 | 14 | 16 | 12 | 14 | 9 | 4 | 13 |
| 16 | 4 | 13 | 15 | 9 | 17 | 11 | Низкий уровень | |
| Высокий уровень | | | 14 | 11 | 4 | 14 | 5 | 18 |
| 17 | 5 | 17 | 10 | 8 | Высокий уровень | | 7 | 15 |
| 18 | 7 | 14 | 4 | 14 | 11 | 18 | 9 | 15 |
| 19 | 18 | 16 | Высокий уровень | | 1 | 18 | 19 | 16 |
| 20 | 17 | 15 | 17 | 19 | 19 | 15 | 18 | 15 |

Таблица 2 – Результаты диагностики по методике «Самооценка эмоциональных состояний» (А. Уэссман, Д. Рикс)

| Шкала "Спокойствие-тревожность" | | | Шкала "Энергичность-усталость" | | |
|---------------------------------|-----------------|------|--------------------------------|-----------------|------|
| № п/п | Код испытуемого | Балл | № п/п | Код испытуемого | Балл |
| Высокие показатели | | | Высокие показатели | | |
| 1 | 1 | 9 | 1 | 12 | 8 |
| 2 | 8 | 7 | Средние показатели | | |
| 3 | 16 | 10 | 2 | 1 | 6 |
| 4 | 15 | 10 | 3 | 10 | 6 |
| 5 | 12 | 8 | 4 | 9 | 5 |

Продолжение таблицы 2

| | | | | | |
|---|-----------------|------|--|-----------------|------|
| Средние показатели | | | 5 | 7 | 5 |
| 6 | 11 | 6 | 6 | 6 | 5 |
| 7 | 10 | 5 | 7 | 13 | 5 |
| 8 | 3 | 6 | 8 | 4 | 5 |
| 9 | 9 | 5 | 9 | 17 | 5 |
| 10 | 19 | 5 | Низкие показатели | | |
| 11 | 14 | 5 | 10 | 11 | 4 |
| Низкие показатели | | | 11 | 3 | 4 |
| 12 | 7 | 4 | 12 | 8 | 4 |
| 13 | 6 | 3 | 13 | 5 | 4 |
| 14 | 5 | 2 | 14 | 19 | 2 |
| 15 | 4 | 4 | 15 | 18 | 2 |
| 16 | 18 | 1 | 16 | 20 | 3 |
| 17 | 20 | 4 | 17 | 2 | 4 |
| 18 | 2 | 4 | 18 | 16 | 4 |
| 19 | 13 | 4 | 19 | 14 | 3 |
| 20 | 17 | 4 | 20 | 15 | 4 |
| Шкала "Приподнятость-подавленность" | | | Шкала "Уверенность в себе - чувство беспомощности" | | |
| № п/п | Код испытуемого | Балл | № п/п | Код испытуемого | Балл |
| Высокие показатели | | | Высокие показатели | | |
| 1 | 4 | 8 | 1 | 1 | 9 |
| 2 | 12 | 8 | 2 | 9 | 7 |
| Средние показатели | | | 3 | 8 | 7 |
| 3 | 11 | 5 | 4 | 12 | 10 |
| 4 | 9 | 6 | 5 | 4 | 7 |
| 5 | 3 | 6 | 6 | 17 | 8 |
| 6 | 8 | 6 | Средние показатели | | |
| 7 | 5 | 5 | 7 | 3 | 6 |
| 8 | 20 | 5 | 8 | 6 | 5 |
| 9 | 2 | 5 | 9 | 2 | 5 |
| 10 | 16 | 5 | 10 | 13 | 6 |
| 11 | 17 | 5 | 11 | 15 | 6 |
| 12 | 14 | 5 | 12 | 14 | 5 |
| Низкие показатели | | | Низкие показатели | | |
| 13 | 1 | 3 | 13 | 11 | 4 |
| 14 | 10 | 3 | 14 | 10 | 3 |
| 15 | 7 | 4 | 15 | 7 | 2 |
| 16 | 6 | 4 | 16 | 5 | 4 |
| 17 | 19 | 4 | 17 | 19 | 1 |
| 18 | 18 | 1 | 18 | 18 | 1 |
| 19 | 13 | 4 | 19 | 20 | 4 |
| 20 | 15 | 4 | 20 | 16 | 4 |
| Суммарная оценка состояния | | | | | |
| Этот показатель отражает выраженность, степень эмоционального подъема/истощения испытуемого | | | | | |

Продолжение таблицы 2

| № п/п | Высокая оценка эмоционального состояния | | Средняя оценка эмоционального состояния | | Низкая оценка эмоционального состояния | |
|-------|---|------|---|------|--|------|
| | Код испытуемого | Балл | Код испытуемого | Балл | Код испытуемого | Балл |
| 1 | 1 | 28 | 11 | 19 | 19 | 12 |
| 2 | 2 | 28 | 10 | 18 | 18 | 4 |
| 3 | 12 | 34 | 3 | 22 | | |
| 4 | | | 9 | 23 | | |
| 5 | | | 8 | 24 | | |
| 6 | | | 7 | 15 | | |
| 7 | | | 6 | 17 | | |
| 8 | | | 5 | 15 | | |
| 9 | | | 20 | 16 | | |
| 10 | | | 16 | 23 | | |
| 11 | | | 13 | 18 | | |
| 12 | | | 15 | 23 | | |
| 13 | | | 14 | 18 | | |
| 14 | | | 4 | 24 | | |
| 15 | | | 17 | 21 | | |

Таблица 3 – Результаты диагностики по методике оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения, комфортности (Н.А. Курганский, Т.А. Немчин)

| Код | Степень выраженности | | | | |
|-----|-----------------------|--------------|---------------------|--------------|--------------|
| | Психическая активация | Интерес | Эмоциональный тонус | Напряжение | Комфортность |
| 1 | Средний (13) | Средний (10) | Средний (13) | Низкий (6) | Средний (11) |
| 2 | Средний (12) | Средний (12) | Низкий (16) | Средний (15) | Средний (13) |
| 3 | Средний (13) | Высокий (8) | Высокий (8) | Высокий (16) | Средний (10) |
| 4 | Средний (14) | Средний (12) | Высокий (7) | Средний (14) | Высокий (7) |
| 5 | Низкий (19) | Средний (15) | Низкий (17) | Средний (12) | Средний (10) |
| 6 | Низкий (19) | Средний (13) | Средний (14) | Низкий (7) | Средний (10) |
| 7 | Низкий (17) | Средний (10) | Средний (15) | Средний (13) | Средний (14) |
| 8 | Низкий (16) | Высокий (7) | Средний (9) | Средний (9) | Средний (12) |
| 9 | Низкий (19) | Средний (11) | Высокий (6) | Средний (9) | Средний (11) |
| 10 | Низкий (16) | Средний (14) | Низкий (16) | Средний (11) | Низкий (17) |
| 11 | Низкий (21) | Низкий (20) | Средний (14) | Низкий (7) | Низкий (17) |
| 12 | Низкий (17) | Низкий (16) | Средний (13) | Низкий (8) | Низкий (16) |
| 13 | Низкий (20) | Средний (10) | Высокий (7) | Низкий (6) | Средний (12) |
| 14 | Низкий (20) | Средний (15) | Низкий (16) | Высокий (16) | Средний (15) |
| 15 | Низкий (17) | Средний (13) | Средний (13) | Средний (10) | Средний (11) |
| 16 | Низкий (16) | Средний (9) | Средний (10) | Средний (14) | Средний (13) |
| 17 | Низкий (17) | Средний (13) | Высокий (8) | Средний (9) | Средний (11) |
| 18 | Низкий (21) | Низкий (17) | Низкий (19) | Средний (9) | Низкий (16) |
| 19 | Низкий (16) | Высокий (7) | Низкий (16) | Низкий (8) | Средний (14) |
| 20 | Низкий (17) | Низкий (17) | Низкий (17) | Средний (12) | Средний (12) |

Таблица 4 – Таблица расчета коэффициента ранговой корреляции Спирмена (по методике «Самооценка психического состояния» (Г. Айзенк))

| № п/п | Баллы (тревожность) | Расположение факторов по оценке эксперта | Ранги тр-ть | Баллы (агрессивность) | Расположение факторов по оценке эксперта | Ранги аг-ть | d | d ² |
|-------|---------------------|--|-------------|-----------------------|--|-------------|------|----------------|
| 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1.5 | 0,5 | 0,25 |
| 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1.5 | 0,5 | 0,25 |
| 3 | 4 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3.5 | -1,5 | 2,25 |
| 4 | 4 | 2 | 5 | 7 | 2 | 3.5 | 1,5 | 2,25 |
| 5 | 7 | 2 | 5 | 6 | 3 | 5.5 | -0,5 | 0,25 |
| 6 | 6 | 2 | 5 | 5 | 3 | 5.5 | -0,5 | 0,25 |
| 7 | 6 | 4 | 8.5 | 6 | 4 | 8 | 0,5 | 0,25 |
| 8 | 6 | 4 | 8.5 | 7 | 4 | 8 | 0,5 | 0,25 |
| 9 | 5 | 4 | 8.5 | 3 | 4 | 8 | 0,5 | 0,25 |
| 10 | 4 | 4 | 8.5 | 1 | 5 | 10.5 | -2 | 4 |
| 11 | 5 | 5 | 12.5 | 4 | 5 | 10.5 | 2 | 4 |
| 12 | 6 | 5 | 12.5 | 4 | 6 | 14.5 | -2 | 4 |
| 13 | 2 | 5 | 12.5 | 6 | 6 | 14.5 | -2 | 4 |
| 14 | 5 | 5 | 12.5 | 1 | 6 | 14.5 | -2 | 4 |
| 15 | 5 | 6 | 19 | 5 | 6 | 14.5 | 4,5 | 20,25 |
| 16 | 4 | 6 | 19 | 4 | 6 | 14.5 | 4,5 | 20,25 |
| 17 | 6 | 6 | 19 | 6 | 6 | 14.5 | 4,5 | 20,25 |
| 18 | 6 | 6 | 19 | 6 | 7 | 19 | 0 | 0 |
| 19 | 1 | 6 | 19 | 6 | 7 | 19 | 0 | 0 |
| 20 | 6 | 6 | 19 | 10 | 7 | 19 | 0 | 0 |
| 21 | 7 | 6 | 19 | 10 | 8 | 22 | -3 | 9 |
| 22 | 1 | 6 | 19 | 10 | 8 | 22 | -3 | 9 |
| 23 | 7 | 6 | 19 | 9 | 8 | 22 | -3 | 9 |

Продолжение таблицы 4

| | | | | | | | | |
|-----------|----|----|------|----|----|------|------|------|
| 24 | 7 | 7 | 25.5 | 12 | 9 | 26 | -0,5 | 0,25 |
| 25 | 1 | 7 | 25.5 | 9 | 9 | 26 | -0,5 | 0,25 |
| 26 | 6 | 7 | 25.5 | 9 | 9 | 26 | -0,5 | 0,25 |
| 27 | 6 | 7 | 25.5 | 12 | 9 | 26 | -0,5 | 0,25 |
| 28 | 11 | 8 | 29 | 11 | 9 | 26 | 3 | 9 |
| 29 | 10 | 8 | 29 | 14 | 10 | 31 | -2 | 4 |
| 30 | 10 | 8 | 29 | 10 | 10 | 31 | -2 | 4 |
| 31 | 13 | 9 | 32 | 10 | 10 | 31 | 1 | 1 |
| 32 | 12 | 9 | 32 | 14 | 10 | 31 | 1 | 1 |
| 33 | 8 | 9 | 32 | 12 | 10 | 31 | 1 | 1 |
| 34 | 9 | 10 | 35 | 11 | 11 | 35 | 0 | 0 |
| 35 | 9 | 10 | 35 | 9 | 11 | 35 | 0 | 0 |
| 36 | 13 | 10 | 35 | 12 | 11 | 35 | 0 | 0 |
| 37 | 11 | 11 | 37.5 | 8 | 12 | 39 | -1,5 | 0,25 |
| 38 | 9 | 11 | 37.5 | 8 | 12 | 39 | -1,5 | 0,25 |
| 39 | 8 | 12 | 40 | 8 | 12 | 39 | 1 | 1 |
| 40 | 10 | 12 | 40 | 12 | 12 | 39 | 1 | 1 |
| 41 | 12 | 12 | 40 | 7 | 12 | 39 | 1 | 1 |
| 42 | 12 | 13 | 42.5 | 9 | 14 | 42.5 | 0 | 0 |
| 43 | 14 | 13 | 42.5 | 11 | 14 | 42.5 | 0 | 0 |
| 44 | 8 | 14 | 44.5 | 16 | 15 | 44.5 | 0 | 0 |
| 45 | 17 | 14 | 44.5 | 18 | 15 | 44.5 | 0 | 0 |
| 46 | 14 | 15 | 46 | 18 | 16 | 46 | 0 | 0 |
| 47 | 16 | 16 | 47 | 15 | 18 | 47.5 | -0,5 | 0,25 |
| 48 | 15 | 17 | 48 | 15 | 18 | 47.5 | 0,5 | 0,25 |
| Сум ма | | | 1176 | | | 1176 | | 143 |

Для решения задачи будем использовать коэффициент ранговой корреляции Спирмена, так как он позволяет определить силу и направление корреляционной связи между двумя признаками.

Гипотезы:

H_0 : корреляция между показателями тревожности и агрессивности не отличаются от 0.

H_1 : корреляция между показателями тревожности и агрессивности достоверно отличаются от 0.

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+48)48}{2} = 1176$$

Сумма по столбцам матрицы равны между собой и контрольной суммы, значит, матрица составлена правильно.

Поскольку среди значений признаков x и y встречается несколько одинаковых, т.е. образуются связанные ранги, то в таком случае коэффициент Спирмена вычисляется как:

$$p = 1 - \frac{\sum 6d^2 + A + B}{n^3 - n}$$

где

$$A = \frac{1}{12} \sum (A_j^3 - A_j)$$

$$B = \frac{1}{12} \sum (B_k^3 - B_k)$$

j - номера связок по порядку для признака x ;

A_j - число одинаковых рангов в j -й связке по x ;

k - номера связок по порядку для признака y ;

B_k - число одинаковых рангов в k -й связке по y .

$$A = [(3^3-3) + (3^3-3) + (4^3-4) + (4^3-4) + (9^3-9) + (4^3-4) + (3^3-3) + (3^3-3) + (3^3-3) + (2^3-2) + (3^3-3) + (2^3-2) + (2^3-2)]/12 = 88.5$$

$$B = [(2^3-2) + (2^3-2) + (2^3-2) + (3^3-3) + (2^3-2) + (6^3-6) + (3^3-3) + (3^3-3) + (5^3-5) + (5^3-5) + (3^3-3) + (5^3-5) + (2^3-2) + (2^3-2) + (2^3-2)]/12 = 59$$

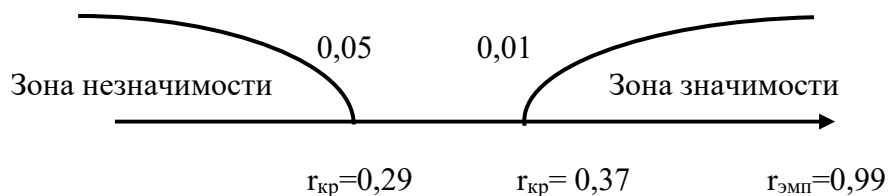
$$D = A + B = 88.5 + 59 = 147.5$$

$$p = 1 - \frac{6 \cdot 143 + 147.5}{48^3 - 48} = 0.991$$

Связь между признаком Y и фактором X сильная и прямая.

Для нахождения уровня значимости обращаемся к таблице «Критические значения коэффициента корреляции рангов Спирмена», в которой приведены критические значения для коэффициентов ранговой корреляции.

Строим соответствующую «ось значимости»:



Полученный коэффициент корреляции $r_{эмп}=0,99$ попадает в зону значимости. Следовательно, можно утверждать, что показатели негативных эмоциональных состояний тревожности и агрессивности учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА связаны положительной корреляционной зависимостью. Следовательно, отклоняем гипотезу H_0 и принимаем H_1 : корреляция между показателями тревожности и агрессивности достоверно отличается от 0.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА

Таблица 5 – Тематическое планирование программы психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА

| Занятие № Тема | Название упражнения | Цель | Инструкция | Вопросы обратной связи |
|--|----------------------------|--|---|---|
| Занятие №1 Тема: Введение в тренинг. Сплочение коллектива. Вводная часть | «Здравствуй, уважаемый...» | Приветствие участников группы, формирование положительного настроения. | «Здравствуй, уважаемый...» Этими словами, с улыбкой и чувством радости, первый участник обращается к соседу справа, называет его по имени, и дополняет приветствие любым движением. А тот приветствует и называет уже своего соседа с правой стороны, повторяет жест предыдущего участника, и дополняет его своим, и так по кругу. | 1. Какие у вас ощущения после этого упражнения? 2. Сложно было запомнить движения? |
| | Введение правил | | 1. Говорить от первого лица. Участники могут говорить только от себя не делая обобщений. 2. Правило активности. Можно говорить, что любой навык формируется в многократном повторении и наиболее эффективны те участники, которые берут от тренинга по максимуму. 3. «Здесь и сейчас». Мы обсуждаем и рассматриваем в круге только те ситуации, которые имеют место в группе. Нельзя говорить «а вот если бы здесь был другой человек...». То есть мы обсуждаем только то, что происходит внутри круга. 4. «Не опаздывать!» Во время занятий создается некоторое энергетическое пространство, которое надо беречь. Опаздывающие или попусту болтающие участники «разряжают» его. | |

| | | | | |
|----------------|--------------|---|---|---|
| | | | <p>5. Уважение к говорящему. Когда кто-то говорит, то мы его внимательно слушаем и не перебиваем, давая возможность высказаться. И лишь после того, как он закончит говорить, задаем свои вопросы или высказываем свою точку зрения.</p> <p>6. Конфиденциальность всего происходящего. Все, что происходит во время тренинга, ни под каким предлогом не разглашается и не обсуждается вне тренинга. Это поможет участникам тренинга быть искренними и чувствовать себя свободно. Благодаря этому правилу, участники смогут доверять друг другу и группе в целом.</p> | |
| Основная часть | «Я – это...» | Помочь участникам лучше познакомиться, рассказать о себе. | <p>Всем раздаются листочки и ручки. Каждый участник в течение 5 минут придумывает десять слов или фраз, которые его характеризуют; записывает эти характеристики и прикрепляет листочек на грудь. Затем участники начинают перемещаться по аудитории и читать друг у друга характеристики. После того как надписи прочитаны, все садятся в круг и начинают обсуждать.</p> | <p>1. Что больше всего запомнилось в каждом?</p> <p>2. Что вызвало удивление, смех?</p> |
| | «Карандаши» | Сплотить группу, научить команду взаимодействию. | <p>Суть упражнения состоит в удержании карандашей или авторучек, закрытых колпачками, зажатыми между пальцами стоящих рядом участников. Сначала участники выполняют подготовительное задание: разбившись на пары, располагаются друг напротив друга на расстоянии 70–90 см и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Дается задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад.</p> <p>После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг (расстояние между соседями 50–60 см), карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет</p> | <p>1. Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши в кругу не падали?</p> <p>2. А на что ориентироваться при выполнении этих действий?</p> <p>3. Как установить с окружающими необходимое для этого взаимопонимание?</p> |

| | | | | |
|-----------------------------|---|--|---|---|
| | | | <p>задания: 1. Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.</p> <p>2. Вытянуть руки вперед, отвести назад.</p> <p>3. Сделать шаг вперед, два шага назад, шаг вперед (сужение и расширение круга).</p> <p>4. Наклониться вперед, назад, выпрямиться.</p> <p>5. Присесть, встать.</p> | <p>мание, научиться «чувствовать» другого человека?</p> |
| | <p>Конкретизация ожиданий от тренинга</p> | <p>Точное определение интересов и запросов участников тренинга</p> | <p>Предложить участникам оценить, насколько они хотят заниматься теми или иными видами работ, беседовать на различные темы и т. п.</p> <p>Ведущий читает вопросы, участники ставят номер каждого вопроса в той ячейке таблицы, которая соответствует их ответу (Приложение 1). Обработка проводится непосредственно по ходу занятия, общие результаты записываются на доске и обсуждаются.</p> <p>Перечень вопросов.</p> <p>Хочу ли я:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лучше узнать самого себя? 2. Научиться справляться со стрессом? 3. Больше узнать про эмоции и чувства? 4. Психологически подготовиться к экзаменам? 5. Узнать про психологию как науку? | |
| <p>Заключительная часть</p> | <p>«Снежки»</p> | <p>Подведение итогов, разрядка обстановки после предыдущих упражнений.</p> | <p>Участники делятся на две команды. На полу проводится линия, делящая помещение пополам, каждая команда располагается в своей половине помещения. Каждый участник делает себе из бумаги, оставшейся от предыдущих упражнений, 4 «снежка». По команде ведущего начинается игра, задача которой – перебросить как можно больше «снежков» на сторону противоположной команды. Продолжительность тура 1 минута, выигрывает та команда, на чьей территории по окончании этого времени оказалось меньше «снежков». Имеет смысл провести 2–3 тура игры.</p> <p>Дополнительное правило:</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Какие впечатления у Вас от упражнения? 1. Что запомнилось в прошедшем занятии, что показалось важным и интересным? 2. Какие чувства вы испытываете |

| | | | | |
|---|---------------|---|---|---|
| | | | одновременно держать в руках больше четырех «снежков» запрещается (иначе участники начнут прибегать к уловке: собирать много «снежков» в руках и перекидывать их на противоположную сторону в последнюю секунду игры). | в данный момент? 3. Какие пожелания на следующие занятия появились? |
| Занятие №2 Тема: «Что такое Государственная итоговая аттестация?» Вводная часть | «Расшифровка» | Настрой на работу, снижение общей тревожности перед обсуждением | На стене развешиваются плакаты с буквами Г, И, А. Участникам предлагается расшифровать каждую букву по-своему. Сначала участники предлагают слова, начинающиеся на каждую из этих букв, которые записываются на соответствующих плакатах, а затем ведущий предлагает составить из этих слов словосочетания. | 1. С какими трудностями столкнулись? |
| Основная часть | «Ассоциации» | | Учащиеся по очереди придумывают ассоциации к слову ГИА (ОГЭ). Ответы записываются на доске или ватмане. Затем ведущий обсуждает результаты с учениками. Нужно подвести подростков к выводу, что у экзамена две стороны – позитивная и негативная. Если негативных ассоциаций больше, нужно использовать фразы-уловки, например: «На результаты экзамена не влияет субъективное мнение учителя», «ГИА (ОГЭ) – это возможность показать свой потенциал». | 1. Какие чувства у Вас вызывает данное слово? 2. С чем это связано? |
| | «Мое будущее» | | Участникам предлагается изобразить свое будущее в виде какого-либо образа. Это может быть дом, дорога, гора... Когда рисунок будет готов, нужно предложить обучающимся изобразить на нем в такой же символической форме ГИА. Например, если будущее изображено в виде дороги, ГИА может выглядеть как ворота и т.д. Затем желающие делятся своими результатами. Если у кого-то из учащихся образ ГИА имеет негативный характер (яма на дороге, пожар в доме и т.д.), вместе подумайте над более конструктивным вариантом. | 1. Возникли ли сложности при выполнении упражнения? 2. Какие чувства Вы испытывали, когда рисовали образ будущего и ГИА? 3. Как Вы думаете, с чем это |

| | | | | связано? |
|----------------------|----------------|--|--|--|
| | «Я молодец» | | Участникам необходимо разделить на две группы и образовать два круга: внутренний и внешний. Участники внешнего круга, находят себе партнера из внутреннего и встают друг напротив друга. По сигналу ведущего, они по очереди называют друг другу свои достижения. Тот, кто слушает, загибает пальцы и на каждую реплику партнера отвечает: «А это ты молодец! Раз! А это ты молодец! Два!» Участникам нужно мужественно утверждать только хорошее. Если кто-нибудь почувствует смущение или неуверенность, про себя следует повторить: «Я люблю себя, я уникален и неповторим!» Следует напомнить ребятам, что им еще нужно развиваться, и они пока не могут быть совершенными. | 1. Трудно ли было называть свои достижения, положительные качества? 2. Что Вы чувствуете на данный момент? |
| Заключительная часть | «Летний дождь» | Подвест и итоги, снять эмоциональное и мышечное напряжение | А теперь сядьте удобно и закройте глаза. Представьте, что вы стоите на опушке леса. Перед вами великолепный вид на лес, залитые солнцем луга. Воздух раскален от солнца и наэлектризован. Нет ни малейшего ветерка. Душно. Все замерло в ожидании дождя. Вы почувствуйте, как подул слабый ветерок. Вот он становится все сильнее и сильнее. Черда грозовых туч закрыла солнце. Почувствуйте порывы пронизывающего ветра. Ощутите, как ветер уносит все ненужное: беспокойство, разочарование, тревогу. Сроднитесь ветром. Почувствуйте его силу и энергию. Теперь это ваша сила и энергия. Вот хлынул теплый летний ливень. Его прозрачные струи омывают вас, приносят с собой чистоту и ясность, наполняют вас новой жизнью, новыми идеями. Вы видите, как дождь стихает. Небо очищается. Вы видите, как вновь светит солнце, и чувствуете себя обновленными, бодрыми и уверенными. Запомните этот образ и | 1. Что Вы ощущаете, чувствуете? 1. Что запомнилось в прошедшем занятии, что показалось важным и интересным? 2. Какие чувства вы испытываете в данный момент? 3. Какие пожелания появились на следующие занятия? |

| | | | | |
|--|-------------------|---|---|---|
| | | | возьмите с собой. | |
| Занятие №3 Тема: «Мои ресурсы» Вводная часть | «Передай предмет» | Реализовать творческие наклонности участников, поднять настроение, повысить групповую динамику. | Участники садятся в круг. Психолог берет какой-либо предмет (маркер, мячик, скомканный лист бумаги) и отдает его ближайшему участнику. Задача участника — передать этот предмет своему соседу справа по-особенному и так по кругу. Причем способы передачи повторяться не должны. Если предмет упадет, участники начинают сначала. Самого оригинального можно наградить аплодисментами. | 1. С какими трудностями Вы столкнулись? 2. Как справились? |
| Основная часть | «Я хороший» | Активизировать личные ресурсы состояния; повысить самооценку и уверенность в себе. | Группа делится на пары. В течение 60 секунд «солирует» один участник, потом они меняются ролями. Задача «солиста» — рассказать о себе партнеру, сообщив максимум положительной информации, описав то, что самому в себе нравится. Это могут быть черты личности, особенности внешности, преодоленные трудности, совершенные добрые дела — все что угодно, главное, чтобы оно вызывало у обладателя энтузиазм и гордость собой. Слушающий должен считать вслух перечисляемые особенности. Затем партнеры меняются ролями. После того как пары обменялись информацией, они должны рассказать остальным участникам группы друг о друге. Очевидно, что весь объем информации они воспроизвести не смогут — не позволят механизмы памяти и сжатые временные рамки. Тренеру следует оговорить этот момент, подчеркнув, что задача участников — перечислить первые несколько сведений о своем партнере, которые всплывут у них в памяти, не стараясь выбрать из них самые, по их мнению, значимые («Мы не можем судить за самого человека, что для него более значимо, а что не так важно»). | 1. С какими трудностями столкнулись, когда рассказывали о себе? Что чувствовали? 2. Что чувствовали, когда о вас говорил ваш партнер? 3. Узнали ли что-то новое друг о друге? 4. Трудно ли было запомнить то, что говорил ваш партнер? |
| | «Мой герб» | Определ | Во второй половине XV века | 1. С какими |

| | | | | |
|----------------------------------|---------------------------------------|---|---|--|
| | | <p>ить внутрен ние ресурсы противо стояния опаснос тям, способст вовать осознан ию собствен ной значимо сти.</p> | <p>крестоносцы в Европе стали использовать специальные эмблемы для обозначения своего положения в обществе. Люди знатного происхождения гордились своими гербами. Гербы не только обозначали индивидуальность того или иного человека, качества его характера, его успехи и привилегии его семьи, но и говорили о его происхождении. Для распознавания война щиты покрывали яркими красками (эмалями), украшали деталями. Основой герба служит щит. И не зря: щит — это защита, помощник в трудную минуту. Сегодня каждый из вас сделает для себя герб.</p> <p>Для этого вы получите листы с основой герба (Приложение 2). Он разделен на пять частей. В первой вам надо изобразить то, что вы умеете делать лучше всего.</p> <p>Во второй — место, где вы чувствуете себя хорошо: уютно и безопасно.</p> <p>В третьей — самое большое свое достижение.</p> <p>В четвертой — трех человек, которым вы можете доверять.</p> <p>Все это вы можете изобразить с помощью слов, картин, символов, рисунков.</p> <p>А в пятой напишите три слова, которые хотели бы услышать о себе.</p> <p>Участникам дается время на создание собственного герба.</p> | <p>трудностями Вы столкнулись при выполнении упражнения ? 2. Что Вы чувствовали ? 3. Что Вас удивило, впечатлило?</p> |
| <p>Заключите льная часть</p> | <p>«Что нас объединяет? »</p> | <p>Заверши ть тренинг, закрепит ь установ ившиеся между членами группы отношен ия, создать чувство единени я.</p> | <p>Для проведения разминки понадобится мячик.</p> <p>Тот, у кого в руках окажется мяч, должен выбрать любого из группы (кроме того, от кого он получил этот мяч), кинуть ему мяч и сказать: «Нас с тобой объединяет...» и назвать тот признак, который может быть общим для них. Получивший мяч, если он согласен с услышанной фразой, должен ответить: «Отлично». В противном случае: «Я подумаю».</p> <p>Теперь он, в свою очередь, должен кинуть мяч другому участнику группы с той же фразой.</p> <p>Психолог сам начинает разминку,</p> | <p>1. Что запомнилось в прошедшем занятии, что показалось важным и интересным ? 2. Какие чувства вы испытываете в данный момент? 3. С чем уходите?</p> |

| | | | | |
|--|------------------------------|--|--|--|
| | | | следит, чтобы каждый принял в ней участие. | 4. Какие пожелания на следующие занятия появились? |
| Занятие №4 Тема: «Повышение уверенности в себе» Вводная часть | «Я сегодня вот такой» | Приветствовать участников группы, настроиться на работу. | Каждый по очереди говорит: «Здравствуйте. Я сегодня вот такой» - и показывает невербально свое состояние. Остальные участники говорят: «Здравствуй, Ваня! Ваня сегодня вот такой» и копируют его жесты, мимику, позу. В игре должен принять участие каждый. В заключение участники берутся за руки и хором говорят: «Здравствуйте все!» | 1. Как вы себя чувствуете после упражнения? |
| Основная часть | «Мой портрет в лучах солнца» | Сформировать способность к безусловному принятию себя. | Участникам необходимо нарисовать солнце, в центре солнечного круга написать свое имя или нарисовать свой портрет. Затем вдоль лучей написать все свои достоинства, все хорошее, что они о себе знают. Нужно постараться, чтобы было как можно больше лучей. Это будет ответ на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?». Психолог может посоветовать сохранить это рисунок для того, чтобы смотреть на него и вспоминать, за что вас уважают и любят. | 1. Как далось это упражнение? 2. Какие ощущения у вас были при выполнении упражнения? 3. С какими трудностями столкнулись? |
| | «Символ уверенности» | Развить позитивное принятие себя. | Психолог: «А теперь закройте глаза и представьте какой-то предмет, дерево или животное, который вы бы хотели сделать символом своей уверенности. Это может быть что угодно: огромная, мощная сосна, свирепый медведь, покрытый броней танк, суровая скала, о которую разбиваются морские волны. Постарайтесь во всех подробностях увидеть этот символ своим мысленным взором. А затем – слейтесь с ним! Станьте таким же сильным, гибким, мощным, насладись этим ощущением». | 1. Расскажите, что вы видели? 2. Почему вы выбрали именно этот символ? 3. Чем этот символ похож на вас? |
| | «Мое поведение» | Научить различать, когда человек ведет | Психолог: «Вот эта кукла будет говорить, что произошло, а тот, кто возьмет вторую куклу, должен будет показать, как ведет себя в этой ситуации, что говорит уверенный и | 1. С какими трудностями столкнулись? 2. Что вы |

| | | | | |
|---|---------------------|--|--|--|
| | | себя уверенно, а когда неуверенно. | неуверенный в себе человек». Психолог от имени куклы предлагает определенную ситуацию. Вторую куклу берет тот, кто должен дать ответ. После нескольких ситуаций, предложенных ведущим, можно предложить участникам тренинга придумать свои собственные ситуации. Если желающих нет, предлагаются ситуации, заранее заготовленные ведущим. Важно, чтобы в упражнении участвовали все школьники, причем ведущий обращает внимание на то, чтобы школьники сами квалифицировали ответ как уверенный или неуверенный. Примеры предлагаемых ситуаций: <ul style="list-style-type: none"> • незаслуженно поставили двойку; • хочешь сесть решать задачи по ГИА, а друзья зовут гулять; • хочешь познакомиться со сверстником и т. д. В конце проводится краткое обсуждение и дается определение уверенному и неуверенному поведению. | чувствовали во время упражнения ? |
| Заключительная часть | «Рожицы» | Рефлексия, получить обратную связь от участников. | Психолог раздает листы бумаги, на которых изображены круги. Участникам нужно нарисовать «рожицу», которая отражает их состояние в конце занятия. Далее каждый по кругу рассказывает, что он нарисовал, почему, что ему понравилось или не понравилось на занятии. | 1. Что Вы нарисовали? 2. Почему? 3. Что Вам понравилось или не понравилось на занятии? 4. С чем Вы уходите? |
| Занятие №5 Тема: «Эмоции и чувства» Вводная часть | «Хлопки по коленям» | Разминка; развитие внимательности и навыков группового взаимодействия. | Участники, сидя в кругу, кладут руки на колени своих соседей таким образом, чтобы правая рука каждого оказалась на левом колене соседа справа, а левая – на правом колене соседа слева. После этого им предлагается считать по кругу в направлении часовой стрелки таким образом, чтобы цифры произносились в том же порядке, как лежат руки на коленях: тот, кто начинает, произносит «один», сосед справа – «два» (так как его рука лежит по порядку следующей), сосед слева – «три», а «четыре» – опять | Какие у Вас впечатления от этого упражнения ? |

| | | | | |
|----------------|------------------------|---|---|---|
| | | | <p>тот, кто начинал счет. По такому же принципу счет продолжается, пока в нем не примет участие каждый. После 1–2 пробных кругов вводятся дополнительные условия, например такое: запрещается называть числа, заканчивающиеся на 6 или кратные 6 (6, 12, 16, 18 и т. Д.). Кому достается такое число, должен не произносить его, а дважды хлопнуть соседа по колену. Кто ошибается, тот выбывает из игры. В конце концов в круге остаются самые внимательные.</p> | |
| Основная часть | «Польза и вред эмоций» | <p>Возможность обращения каждой эмоции как на пользу человеку, так и во вред ему. Способствовать осознанию необоснованности однозначного разделения эмоций на полезные и вредные.</p> | <p>Участникам предлагается «разложить по полочкам» разные эмоции, то есть взять определенную эмоцию и перечислить его положительные и отрицательные стороны. Пример: страх. Вред страха – удерживает человека от того, что иногда необходимо сделать. Польза страха – позволяет человеку уберечься от лишнего риска.</p> | <p>1. С какими трудностями столкнулись? 2. Как справились? 3. Что чувствовали?</p> |
| | «Скульптор и глина» | <p>Развить экспрессивность и умение выразить свои эмоции и чувства,</p> | <p>Участники разбиваются на пары. В каждой паре один человек играет роль «скульптора», а второй – «глины». Задача «скульптора» – вылепить из «глины» скульптуру, выражающую какое-либо эмоциональное состояние. Делается это путем непосредственных физических воздействий на «глину», без использования слов. Задача</p> | <p>1. Как ощущали себя в роли «скульптора», «глины», «посетителя выставки»? 2. Какие качества</p> |

| | | | | |
|----------------------|------------------|--|--|---|
| | | а также эффективный способ получения обратной; развивать пластику и способность к эмпатии. | «глины» – быть пластичной, податливой, максимально полно воплотить замысел «скульптора». Одновременно могут работать несколько пар, после окончания работы получившиеся «скульптуры» выставляются на всеобщее обозрение, а другие участники выдвигают гипотезы о том, что они выражают. Когда все гипотезы выслушаны, «скульпторы» делятся своим первоначальным творческим замыслом. | необходимы для «скульптора», чтобы создать удачное творение? А для «глины»? 3. Поняла ли «глина», что из нее хотели слепить? 4. Чем определялась понятность творческих замыслов для зрителей? |
| | «Дневник эмоций» | Научить различать эмоции; определять связь эмоций с телом. | Участникам раздаются листочки с таблицей: 1 колонка - № п/п; 2 колонка – ситуация; 3 колонка – эмоции; 4 колонка – телесные ощущения. Участникам предлагается вспомнить и описать 3 ситуацию в таблице. В столбце «эмоции», необходимо записать эмоции, которые связаны с описанной ситуацией. Нужно подробно описать все внутренние переживания, а не мысли и желания. Затем необходимо прислушаться к телесным ощущениям, которые возникают при воспоминании ситуации и эмоционального состояния. Нужно описать их. | 1. Что было сложного при выполнении данного задания? 2. Какие эмоции, вам легче всего определять в телесных ощущениях, а какие сложнее? Приведите пример. 3. Чем было полезно данное задание? |
| Заключительная часть | «Взгляд» | Завершить тренинг, закрепить контакты между участниками в группе. | Участники встают в круг. Их задача — объединиться в пары без слов и жестов, при помощи только взгляда. Для начала нужно опустить глаза в пол. На счет «раз» участники поднимают глаза и смотрят друг на друга. На счет «два» находят пару. На счет «три» объединяются в пары. Пары должны взяться за руки. Разминка повторяется трижды с | 1. Каким образом Вы находили себе пары? 1. Что запомнилось в прошедшем занятии, что показалось важным и |

| | | | | |
|---|---------------------|--|--|---|
| | | | установкой находить каждый раз новую пару. | интересным ? 2. Какие чувства вы испытываете в данный момент? 3. С чем уходите? 4. Какие пожелания на следующие занятия появились? |
| Занятие №6 Тема: «Стоп стресс!» Вводная часть | «Художники» | Создать положительный эмоциональный фон, настрой на работу. | Одному из участников дается лист бумаги, карандаши. Он должен нарисовать какую-то деталь, передает лист следующему, который должен попробовать угадать, что хотел нарисовать его предшественник и продолжить рисунок. И так далее, пока не получится картина. А тема ее будет «Что я жду от сегодняшнего занятия». | 1. Что вы ощущаете? 2. С какими трудностями столкнулись и как их решали? |
| Основная часть | «Откровенно говоря» | Побудить участников к откровенному разговору, созданию доверительной атмосферы на занятии. | Раздать участникам тренинга заранее подготовленные карточки с незаконченными предложениями (Приложение 3). Задача участников: прочитать предложение и закончить так, как они считают нужным. Содержание карточек: Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах... Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам... Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно предстоящих экзаменов... Откровенно говоря, когда я прихожу домой... Откровенно говоря, когда у меня свободное время... Откровенно говоря, когда я гуляю на улице или иду на дискотеку... Откровенно говоря, когда я волнуюсь... Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями... Откровенно говоря, когда я слышу об | 1. Трудно ли было заканчивать предложенные фразы? |

| | | | | |
|--|------------------------------|---|---|--|
| | | | этих экзаменах... | |
| | «Пути, выходы и мои ресурсы» | Научить участников мгновенно находить выходы из разных ситуаций | <p>Психолог: «Данное упражнение взято из стресс-менеджмента. Стресс-менеджмент помогает людям управлять стрессом, демонстрирует поведение, которое помогает людям оставаться спокойными, сосредоточенными и энергичными в течение всего времени. Сейчас мы выберем одного из вас, участника упражнения. Задача участника – с закрытыми глазами дойти до своей цели». Выбирается участник и озвучивается инструкция к упражнению: «Самой главной твоей целью является сейчас – хорошо сдать экзамен. Представь, эта цель совсем рядом, перед тобой. Тебе нужно только дойти до нее. Но дойти с закрытыми глазами, а на пути попадаются разные препятствия». Участнику завязывают глаза. Задача остальных – создавать для участника разнообразные препятствия с помощью словесной инструкции: например, впереди пробка или до начала экзамена остается 5 минут. А также невербальные препятствия: например, перегородить дорогу и не пропускать участника, не произнося ни слова при этом. Когда перед участником будет препятствие, психолог должен сообщить, а участник должен придумать, как преодолеет это препятствие.</p> <p>1. Как сможешь преодолеть это препятствие?</p> <p>2. Какие пути выхода ты сможешь найти?</p> <p>3. Какие ресурсы в тебе есть, чтобы с достоинством пройти это испытание?</p> <p>Наблюдайте, как участник пытается преодолеть преграду на пути, какими методами и способами он пользуется при этом. Учитывайте личностные качества участника: какие эмоции он испытывает в этот момент – сомневается, напорист, отказывается или идет до конца, обходит или идет напролом, избегает преодоления преграды, использует хитрость.</p> <p>Таким образом все участники</p> | <p>1. Что вы чувствовали, когда проходили препятствия?</p> <p>2. Можно было преодолеть их другими способами?</p> <p>3. Какие чувства вы испытывали, когда вам удавалось дойти до своей цели?</p> |

| | | | | |
|----------------------|-------------------|--|---|---|
| | | | тренинга должны пройти «препятствия». | |
| | «Коридор критики» | Развить стрессоустойчивость. | <p>Выберете первого добровольца. Остальные участники встают напротив друг друга и образуют «ручеек», как в детской игре. Доброволец заходит в коридор, а аудитория начинает его ругать, критиковать и всячески выражать неодобрение. Пройдя коридор, выбирается следующий участник и история повторяется. Повторите упражнение 5–7 раз. Затем “ручеек” начинает осыпать очередного входящего в него одобрениями. Также проведите эксперимент 5–7 раз.</p> <p>Дайте аудитории прочувствовать, как меняется их настроение и эмоции в зависимости от внешней обстановки.</p> | <p>1. Что Вы чувствовали, когда Вас ругали/хвалили? Опишите свои эмоции и общую атмосферу.</p> <p>2. Какие ощущения Вы испытываете сейчас после окончания игры? Вопрос направлен на сравнение эмоционального состояния тех кого одобряли и тех кого ругали.</p> <p>3. Изменилось ли отношение к себе после того как Вас отругали? Хвалили?</p> <p>4. Какое общее настроение наблюдалось в обеих частях упражнения ?</p> |
| Заключительная часть | «Подарок» | Завершить тренинг, дать почувствовать участникам | <p>Каждый участник придумывает подарок, который хотел бы подарить человеку, сидящему рядом. Главное условие заключается в том, что подарок должен как можно лучше подходить данному человеку, доставлять ему радость. Рассказывая о предполагаемом подарке, каждый</p> | <p>1. Что запомнилось в прошедшем занятии, что показалось важным и интересным</p> |

| | | | | |
|--|----------------------|--|--|--|
| | | свою уникальность. | объясняет, почему именно это подарок был выбран. Участник, которому подарили подарок, высказывает свое мнение: действительно ли он рад этому. | ? 2. Какие чувства вы испытываете в данный момент? 3. С чем уходите? 4. Какие пожелания на следующие занятия появились? |
| Занятие №7 Тема: «Стоп стресс! Продолжение» Вводная часть. | «Меняющаяся комната» | Создать положительный эмоциональный фон, настрой на работу. | Давайте сейчас будем медленно ходить по комнате и приветствовать друг друга. А теперь представьте, что комната наполнена жвачкой и вы продираетесь сквозь нее. А теперь комната стала оранжевой – оранжевые стены. Пол и потолок, вы чувствуете себя наполненными энергией, веселыми и легкими как пузырьки в «Фанте». А теперь пошел дождь, все вокруг стало голубым и серым. Вы идете печально, грустно, усталые. Ну а сейчас вышло солнышко и вы греетесь в его лучах, чувствуете, что просыпаетесь и расцветаете. | 1. Что вы чувствовали во время упражнения? |
| Основная часть | «Смятый лист» | Способствовать осознанию проблемы и нахождение новых путей ее решения. | Участников просят вспомнить о какой-либо проблеме, решение которой они хотят найти, которая вызывает тревожные мысли, подумать о ней 2 — 3 минуты, после чего кратко, в одном — двух предложениях, описать ее суть. Затем каждый участник берет лист бумаги, сильно сминает его, а потом опять разглаживает. Участников просят внимательно рассмотреть узор, образованный линиями, по которым лист был смят, и разглядеть какой-либо рисунок. Потом участники обводят карандашом тот рисунок, который им удалось разглядеть в узоре. Когда изображение готово, участников просят внимательно присмотреться к нему, еще раз перечитать выполненное ранее описание проблемы, а потом | 1. Что дала эта техника лично тебе? 2. В каких реальных жизненных ситуациях ее целесообразно применять? |

| | | | | |
|--|-----------------|------------------------------|---|--|
| | | | <p>выдвинуть и записать как можно больше идей (ассоциаций) о том, как выполненный рисунок может быть связан с поставленной проблемой и возможными способами ее решения. Фиксируется все, что приходит в голову.</p> <p>Описанные выше этапы работы выполняются индивидуально. Далее участники объединяются в подгруппы по 4 — 5 человек, где поочередно демонстрируют свои рисунки, комментируют, что именно на них изображено, кратко рассказывают суть поставленной проблемы и делятся возникшими идеями о том, как изображение может быть связано с этой проблемой и способами ее решения. Если у участников, выступающих в роли слушателей, возникают еще какие-то идеи по этому поводу, они тоже делятся ими.</p> <p>Техника носит проективный характер: как правило, после размышления о проблеме и описания ее сути человек «видит» в хаотичном наборе линий, возникших при смятии листа, нечто связанное с этой проблемой и возможными способами ее решения. Осознание этой связи может позволить разглядеть проблему в новом, непривычном ракурсе, обнаружить неожиданный способ ее решения.</p> | |
| | «Горящая свеча» | Обучить технике расслабления | <p>Расслабляющее свойство выхода используется при дыхании с горячей свечей. На середине круга стоит зажженная свеча, участники садятся перед ней таким образом, чтобы пламя находилось на расстоянии 15-20 см от губ участников.</p> <p>Психолог: «Ребята округлите губы и медленно выдыхайте на пламя свечи. Не тушите огонь, но отклоняйте его осторожной, медленной и сильной струей воздуха. Постарайтесь дуть так, чтобы угол наклона пламени был одинаковым с начала выхода до его полного завершения». Выполняйте это упражнение в течение 5 минут. Таким способом вы обучитесь</p> | |

| | | | | |
|----------------------|--------------------------------------|--|---|--|
| | | | ровному, продолжительному расслабляющему выходу, который будет «выносить» из вас и сжигать в пламени свечи весь накопившийся ментальный «мусор», высвободить от всего, что мешает вам быть свободным и спокойным. | |
| | «Кулачки» | Обрести навык совладания с собственными тревогами через визуализацию, мыслительные и телесные операции. | Психолог: «Раскройте перед собой две ладони. Представьте сейчас какой-либо страх, возможно он связан с экзаменом, возможно нет. Придайте этому страху визуальное обличье. Например, это может быть черный комок, если вы боитесь пауков, или что-то абстрактное, но отражающее ваши чувства сейчас. Поместите этот образ на свою правую ладонь. На левую руку вам нужно разместить те мысли, которые связаны с этим страхом. Вы все знаете, что страх нам нужен для самосохранения, это часто полезное чувство, оберегающее нас о опасности. Вы знаете, что у вас есть этот страх, признайте его как свою часть и позвольте мыслям о нем быть на своей левой ладони. А теперь аккуратно сожмите плотно свои кулачки. Вы крепко держите свой страх, а значит можете им управлять!» | 1. Что вы ощущали во время упражнения? |
| Заключительная часть | Получение углубленной обратной связи | Получить обратную связь от группы для того, чтобы скорректировать содержание и методы проведения последующих занятий; промежуточное подведение | Участникам раздаются листочки и предлагается завершить незаконченные предложения. 1. В нашей группе я... 2. На наших занятиях я научился... 3. Было бы лучше, чтобы на наших занятиях... 4. Думаю, что у нас в группе... 5. Мне бы хотелось, чтобы на следующих занятиях... | |

| | | | | |
|--|------------------------------|--|---|--|
| | | ние итогах для участни ков | | |
| | «Аплодисменты, аплодисменты» | Завершение тренинга, дает участникам возможность обменяться чувствами. | Психолог предлагает участникам поаплодировать самим себе: «Делать это мы будем так. Станьте в круг. Выберите человека, который каким-либо образом проявил себя в сегодняшнем тренинге, и это важно именно для вас. В общем, вы именно ему желаете поаплодировать. Начинаящий первым подходит к выбранному человеку и аплодирует ему. Тот, кому аплодировали, будет вторым. Затем первый вместе со вторым подходит к тому, которого выбрал второй, и они вместе аплодируют этому человеку. Затем троим аплодируют тому, которого выбрал третий, и т. д. В итоге тот, кто остался последним, получает аплодисменты всей группы. Пожалуйста, начинаем». Психологу важно следить, чтобы аплодисменты не затягивались. | 1. Что запомнилось в прошедшем занятии, что показалось важным и интересным? 2. Какие чувства вы испытываете в данный момент? 3. С чем уходите? 4. Какие пожелания на следующие занятия появились? |
| Занятие № 8 Тема: «Борьба со страхом» Вводное занятие | «Подари улыбку другу» | Создать положительный настрой на дальнейшую работу. | Итак, пожмите руку соседу слева, а теперь соседу справа. Улыбнитесь соседу слева, улыбнитесь соседу справа. Отлично! | |
| Основная часть | «Защитный амулет» | Снизить психоэмоциональное напряжение. | Подготовить необходимые материалы: бумага А4, цветной картон, цветная бумага, пластилин, клей, ножницы, нитки, ленточки, пуговицы, стразы, блёстки, крупы (гречка, рис), макаронные изделия (разные по форме, размеру), бусинки, ракушки. Участникам предлагается из предложенных материалов сделать себе личный амулет для защиты от страхов. | 1. Представьте свой амулет другим. 2. Как действует ваш амулет? 3. Какими свойствами он обладает? 4. Как он поможет Вам справиться с Вашим страхом? 5. Почему |

| | | | | |
|--|----------------------|--|--|--|
| | | | | были выбраны именно эти материалы? |
| | «Голубая энергия» | Способс твовать освобожд ению участни ков от напряже ния и беспоко йства. | <p>Психолог: «У каждого из нас есть внутренний потенциал, позволяющий работать и решать проблемы творчески и с высокой степенью концентрации, принимая во внимание других людей. Но мы должны заботиться о том, чтобы наш источник энергии мог постоянно наполняться. Я покажу вам любопытный метод, с помощью которого вы сможете это делать.</p> <p>Сядьте поудобнее и закройте глаза, сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Представьте себе, что вы вдруг встретили самого себя и можете рассмотреть свое тело со стороны. Рассмотрите каждую его часть от головы до ступней... Рассмотрите свои ноги и руки, ступни и колени, бедра, позвоночник, плечи и голову... Если вы представили ясную картину своего тела, позвольте этой картине растаять и исчезнуть...</p> <p>А теперь снова вызовите эту картину и в этот раз представьте, что ваше тело выточено из блестящего кристалла. Представьте, что вам на голову упали две капли голубой энергии. Вы видите самый прекрасный, струящийся голубой цвет, который вы когда-либо могли видеть. Пусть эта струящаяся субстанция проникает сквозь ваше тело капля за каплей, образуя тонкий канал, по которому свет течет через голову до живота, а от живота до ступней, наполняя этой энергией часть за частью ваше тело: до лодыжек, до колен, до бедер, до живота, до сердца, до горла, — пока не наполнятся руки и кисти и, наконец, вся голова. Представьте, что даже каждая ваша ресница стала кристально прозрачной трубкой, которая наполнена голубой энергией...</p> <p>Наблюдайте за тем, как вы до конца</p> | 1. Как вы чувствовали себя во время упражнения и сейчас? |

| | | | | |
|--|----------------------|--|--|---|
| | | | <p>заполнитесь этой голубой светящейся энергией. А теперь представьте себе, что все смутные мысли, все плохие переживания или тяжелые отношения растворились в голубой текучести, как облака черных чернил...</p> <p>Смотрите, как голубизна на мгновение теряет свой свет и становится темной, а потом представьте, что сильная голубизна поглощает черные облака, пока они не исчезают полностью...</p> <p>Заметьте, голубизна стала светлее, насыщеннее и ярче, чем раньше. Если вы чувствуете, что полностью насытились этой голубой энергией, можете возвращаться. Потянитесь, сделайте глубокий выдох и откройте глаза, почувствуйте себя отдохнувшими и освеженными...»</p> | |
| | «Нарисуй свой страх» | <p>Научить преодолеть негативные переживания, символы, уничтожить страх, снизить эмоциональное напряжение.</p> | <p>Участникам предлагается нарисовать свой страх и ему дать имя. Участники по очереди рассказывают о своих рисунках. Идёт обсуждение. После чего участникам предлагается несколько вариантов на выбор избавления от своего страха: уничтожить рисунок (страх); превратить страшное в смешное, дорисовав рисунок; украсить его, чтобы оно само себе понравилось и стало добрым; либо придумать свой вариант.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Что изображено на рисунке? Расскажи о нём подробнее. 2. Какие ощущения у вас возникали во время рисования? 3. Какой способ избавления от страха вы выбрали? 4. Какой этот страх сейчас? 5. Какие ощущения у тебя возникали во время «избавления»? 6. Изменилось ли твоё отношение к |

| | | | | |
|--|---------------------------|---|--|--|
| | | | | данному страху теперь? |
| Заключительная часть | «Мороженое» | Подвести итоги, освободиться от напряжения. | Психолог: «Встаньте прямо, руки поднимите вверх. Вытянитесь и напрягитесь, чтобы почувствовать это всем телом. В таком состоянии задержитесь на несколько минут, чтобы привыкнуть к напряжению и даже устать от него. Представьте, что вы заморожены, будто мороженое. Теперь вообразите, что над вами появилось солнце, а его лучи начали вас греть. Начните медленно «таять» под невидимыми лучами. Сначала расслабьте кисти, потом предплечья, затем плечи, потом шею, затем тело, а потом и ноги. Расслабьтесь полностью». | 1. Что запомнилось в прошедшем занятии, что показалось важным и интересным? 2. Какие чувства вы испытываете в данный момент? 3. С чем уходите? 4. Какие пожелания на следующие занятия появились? |
| Занятие №9 Тема: «Управление негативными эмоциональными состояниями» Вводная часть | «Комплимент» | Создать положительный настрой. | Каждый участник должен сказать своему соседу комплимент. При этом комплимент должен быть высказан в форме «Я-высказывания», т.е., обращаясь к соседу, каждый должен говорить о чувствах и своем отношении к нему, но в то же время высказывание должно быть приятно слушающему. | 1. Что Вы чувствовали, когда о Вас говорили приятные слова? |
| Основная часть | «Мое сильное переживание» | Развить навыки вербализации состояний, дать возможность получить дополнительные представления о | Упражнение проводится в тройках (четверках). Состав троек определяют сами участники по критерию наилучшего знания партнеров. Психолог: «В опыте каждого из нас есть ситуации, которые сопровождались глубокими эмоциональными переживаниями. Вспомните одну из таких ситуаций и расскажите о ней в группе. Постарайтесь описать свое состояние в тот момент как можно детальнее, чтобы слушатели смогли «вчувствоваться» в него». | 1. Что вы чувствовали, когда рассказывал и ситуацию? |

| | | | | |
|--|--------------|--|---|---|
| | | <p>субъективных особенностей их переживаний, способствовать сплочению участников и улучшению групповой атмосферы.</p> | <p>После участники оказывают словесную поддержку.</p> | |
| | «Сад чувств» | <p>Поговорить с участниками, на тему, что у них вызывает стресс, напряжение, как с ним справиться, восстановить внутреннее равновесие. Релаксация.</p> | <p>Психолог: «Все удобно сядьте. Давайте поговорим о том, что для вас тяжело и что происходит, когда вы чувствуете напряжение. Вы огорчаетесь? Или у вас болит голова или живот? Или вы не можете сосредоточиться и делаете очень много ошибок? Много в жизни вызывает у нас тяжёлое состояние: когда мы испытываем страх перед контрольной; когда мы на кого-нибудь сильно рассердимся, когда мы плохо выспались или поссорились с родителями. Но и хорошие вещи могут вызвать у нас напряжение, например, когда мы чрезмерно радуемся своему дню рождения, так что даже не можем заснуть. Думали ли вы о том, что вызывает у вас напряжение, приводит вас к стрессу? И как он у вас проявляется? Подумайте об этом минутку в тишине. Теперь будет говорить только кто-нибудь один из вас». Этот учащийся должен будет взять камень повествования. Все остальные будут внимательно слушать. Сначала пусть каждый ребенок расскажет о своей ситуации, а Вы напишите на доске список разных возможных ситуаций. Обсудите с учащимися, что можно сделать,</p> | <p>1. Знаком ли тебе тревога, которая приносит пользу? 2. Что происходит с твоим телом, когда ты испытываешь тревогу? 3. Что делают твои родители, когда тревожатся? 4. Достаточно ли тебе перемены, чтобы отдохнуть и «заправиться» энергией? 5. Что больше всего тебе понравилось в воображаемом саду? 6. Что</p> |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | <p>чтобы справиться с напряжением.</p> <p>Психолог: «Удобно сядьте и закройте глаза. Я хочу вам показать, как в плохие времена можно пополнить запас внутреннего спокойствия и обрести свежие силы. Три раза глубоко вздохните и слушайте внимательно мой голос. Представь, что тыходишь в заброшенный сад. И становишься его садовником. Тебе хочется очистить его от мокрых листьев и веток, ты берешь грабли, садовые инструменты и начинаешь свою работу. Ты подстригаешь разросшуюся траву и срезаешь старые ветви. Заглядываешь в каждый уголок сада и везде наводишь порядок. Сажаешь новые цветы и кустарники, самые разные.</p> <p>Сад наполняется прекрасными звуками: ты слышишь жужжание пчел, пение птиц, отдаленный шум водопада, потаенный звук глубокого покоя. Этот покой обновляет твои чувства.</p> <p>Ты ощущаешь свежий запах сосны, чистого воздуха, благоухание розы, жасмина, лилии и множества других цветов; сильный, как крепкий кофе, запах земли. Воздух отдает дымком. Кто-то разжег костер. Представь что-нибудь вкусненькое, чтобы у тебя потекли слюнки.</p> <p>Представляя это, опусти руки с края бревна, на котором ты сидишь, коснись прохладной влажной земли. Ты можешь навсегда остаться в этом саду, он так много дарит тебе в благодарность за маленькую заботу. Все шесть чувств говорят тебе, что этот сад совершенен, и ты можешь прийти в него в любое время. Он цветет в твоём воображении, и каждый день там появляются новые ростки и цветы.</p> <p>Несколько раз глубоко вдохни и выдохни, ощущая аромат воздуха. Ты знаешь, что ты всегда сможешь туда вернуться. Медленно открой глаза.</p> | <p>доставило тебе наибольшую радость в твоей прогулке по саду: прекрасный вид, дивные звуки, запахи или вкусная еда?</p> |
|--|--|---|--|

| | | | | |
|----------------------|-----------------------|---|--|--|
| | «Встряхни» | Обучить технике управления негативными мыслями. | <p>Психолог: «Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не смогу хорошо подготовиться к экзамену». Кто-то настраивает себя на то, что не сдаст экзамен, наделает кучу ошибок и обязательно получит двойку. А кто-то может сказать себе: «Я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?»</p> <p>Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное - плохие чувства, тяжелые заботы и плохие мысли о самих себе – слетает с Вас как с гуся вода.</p> <p>Потом отряхните свои ноги с носков до бедер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если Вы будете издавать какие-то звуки. Теперь потрясите лицо и прислушайтесь, как смешно меняется Ваш голос, когда трясется рот.</p> <p>Представьте, что весь неприятный груз с Вас спадает, и Вы становитесь все бодрее и веселее».</p> | 1. Что вы чувствовали, когда выполняли упражнение ? |
| Заключительная часть | «Праздник вежливости» | Завершить тренинговое занятие, стимулировать желание радоваться и поддерживать друг друга с помощью слов. | <p>Психолог: «Сейчас в нашей группе, объявляется праздник вежливости! Вежливые люди отличаются тем, что никогда не забывают благодарить окружающих. Сейчас у каждого из вас появится шанс проявить свою вежливость и поблагодарить других за что-нибудь. Вы можете подойти к любому и сказать: «Спасибо тебе за то, что ты...». Вот увидите, благодарить очень приятно. Постарайтесь никого не забыть и подойти к каждому, ведь истинно вежливые люди еще и очень внимательны. Готовы? Тогда начинаем».</p> | <p>1. Что запомнилось в прошедшем занятии, что показалось важным и интересным ?</p> <p>2. Какие чувства вы испытываете в данный момент?</p> <p>3. С чем уходите?</p> <p>4. Какие пожелания</p> |

| | | | | |
|--|---------------------------------|--|---|--|
| | | | | на следующие занятия появились? |
| Занятий №10 Тема: «Установка на успех» Вводная часть | «Я люблю...Я могу...Я хочу...». | Создать положительный настрой, развить чувства эмпатии, повысить самооценку. | Передавая по кругу мячик, закончите фразу «Я люблю...», затем «Я хочу...», и наконец, «Я могу...». | 1. Трудно ли было говорить о себе? 2. Как вы себя чувствовали, когда говорили о себе? |
| Основная часть | «Формулы» | Поддерживать положительный эмоциональный фон, установка на успех. | Внушение, самовнушение играют огромную роль в нашей жизни и в конкретных жизненных ситуациях. Вот любопытный пример из истории. Приглашенные когда-то Иваном Грозным колдуны предсказали точную дату его гибели. В назначенный день с утра передал все царские дела своему приемнику, а вечером без видимых причин умер. Бытует мнение историков, что его отравили недруги, но Иван Грозный будучи мнительным, вероятнее всего внушил себе, что его час пробил. Вот пример негативной установки, проецированный на сдачу экзаменов - «У меня не получится», «Я не успею сделать задания «С» и т.д. Это примеры негативных установок, которыми мы ежедневно «бросаемся», не думая о последствиях, и которые накрепко оседают в нашем подсознании. И начинают там свою «черную работу». Но, к счастью, наше воображение в нашей власти. Как же при помощи положительного самовнушения добиться результатов? Необходимо составить словесные формулы, соблюдая при этом ряд правил: 1. Формулы должны быть утвердительными, то есть не должны содержать отрицания «не». («Я уверен в своих возможностях», но не «Я не боюсь, что мне не хватит времени».) 2. Если слишком жесткое | 1. Что вы чувствовали, когда выполняли упражнение ? |

| | | | | |
|--|-------------------|----------------------------|--|---|
| | | | <p>категоричное звучание формулы вызывает у вас внутренний протест, сделайте ее более мягкой.</p> <p>3. Формулы должны быть краткими, лаконичными.</p> <p>Попробуйте составить формулы, которые помогут вам в достижении успеха при сдаче экзаменов. Участники составляют формулы индивидуально. Затем зачитывают. Ведущий при необходимости корректирует текст.</p> | |
| | «Ключи к успеху» | Установка на успех. | <p>Участникам раздаются карточки с окончаниями фраз. Ведущий читает начало фразы, а участники должны определить по смыслу и зачитать ее конец.</p> <p>Хорошая учеба в школе залог твоего будущего...</p> <p>Никогда не прекращай учиться...</p> <p>Никогда не сравнивай себя с другими веди свой собственный счет...</p> <p>Не тешь и не обманывай себя надеждами на авось и на удачу...</p> <p>Не рассчитывай на других надейся на себя..</p> <p>Деньги с неба не сыпятся...</p> <p>Не посеешь не пожнешь...</p> <p>Добивайся! Верь в себя! Не теряй надежды!</p> <p>Верь в то, чего ты добиваешься.</p> <p>Терпение - последний ключ к успеху!</p> <p>Вывод: быть успешным это важно и необходимо четко знать каким образом вы будете достигать своих успехов. У каждой цели есть свой способ достижения. Потому что, если пробовать каждый из них – это путь к провалу.</p> | <p>1. Интересно, а чего же уже достиг каждый из вас?</p> <p>2. Чем каждый из вас уже может гордиться?</p> |
| | «Сказочный успех» | Анализ успехов и провалов. | <p>Материалы: колода метафорических карт по сказочным персонажам или рисунки сказочных персонажей</p> <p>Психолог: «Достаньте карту. Подумайте, каков этот сказочный персонаж? Успешен он или нет? Какие черты его характера, способствовали тому, чего он достиг по сюжету сказки.</p> <p>Какой совет дает вам этот персонаж на вашем пути к успеху?»</p> | <p>1. Как вы себя ощущали, выполняя данное упражнение ?</p> |

| | | | | |
|----------------------------------|------------------------------|--|--|---|
| <p>Заключите льная часть</p> | <p>«Слова поддержки»</p> | <p>Научить поддерж ивать себя в ситуаци и экзамена .</p> | <p>Напишите слова ободрения и поддержки, как если бы их сказал человек, который верит в вас и уважает вас.</p> | <p>1. Что вы чувствуете? 1. Что запомнилось в прошедшем занятии, что показалось важным и интересным? 2. Какие чувства вы испытываете в данный момент? 3. С чем уходите? 4. Какие пожелания на следующие занятия появились?</p> |
|----------------------------------|------------------------------|--|--|---|

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к ГИА

Таблица 6 – Результаты повторной диагностики по методике «Самооценка психический состояний» (Г. Айзенк)

| Тревожность | | | Фрустрация | | Агрессивность | | Ригидность | |
|----------------------------|-----|------|---------------------------|------|------------------------------|------|---------------------------|------|
| Низкий уровень тревожности | | | Низкий уровень фрустрации | | Низкий уровень агрессивности | | Низкий уровень ригидности | |
| № п/п | Код | балл | Код | балл | Код | балл | Код | балл |
| 1 | 8 | 5 | 8 | 2 | 3 | 7 | 4 | 5 |
| 2 | 11 | 5 | 2 | 6 | 6 | 5 | 2 | 4 |
| 3 | 2 | 4 | 13 | 3 | 18 | 6 | 5 | 7 |
| 4 | 15 | 6 | 12 | 5 | 7 | 4 | 6 | 3 |
| 5 | 12 | 4 | 3 | 4 | 16 | 4 | 3 | 6 |
| 6 | 3 | 4 | 1 | 6 | 9 | 6 | 15 | 5 |
| 7 | 17 | 5 | 6 | 4 | 19 | 3 | Средний уровень | |
| 8 | 6 | 4 | 4 | 6 | 12 | 4 | | |
| Средний уровень | | | 9 | 5 | 13 | 5 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 9 | Средний уровень | | 15 | 6 | 8 | 10 |
| 10 | 1 | 8 | | | 17 | 4 | 9 | 13 |
| 11 | 20 | 9 | 5 | 10 | 20 | 5 | 11 | 12 |
| 12 | 19 | 13 | 19 | 12 | Средний уровень | | 12 | 8 |
| 13 | 16 | 9 | 18 | 13 | 8 | 11 | 14 | 8 |
| 14 | 13 | 12 | 20 | 9 | 2 | 12 | 17 | 14 |
| 15 | 14 | 8 | 16 | 12 | 5 | 9 | 10 | 11 |
| 16 | 4 | 13 | 15 | 9 | 10 | 11 | 13 | 9 |
| 17 | 9 | 8 | 14 | 11 | 4 | 14 | 16 | 12 |
| 18 | 5 | 10 | 10 | 8 | 1 | 8 | 18 | 9 |
| 19 | 7 | 9 | 7 | 8 | 14 | 9 | 19 | 9 |
| Высокий уровень | | | 17 | 11 | Высокий уровень | | 20 | 11 |
| 20 | 18 | 14 | 11 | 9 | 11 | 15 | 1 | 12 |

Таблица 7 – Результаты повторной диагностики по методике «Самооценка эмоциональных состояний» (А. Уэссман, Д. Рикс)

| Шкала "Спокойствие-тревожность" | | | Шкала "Энергичность-усталость" | | |
|-------------------------------------|-----------------|------|--|-----------------|------|
| № п/п | Код испытуемого | Балл | № п/п | Код испытуемого | Балл |
| Высокие показатели | | | Высокие показатели | | |
| 1 | 2 | 8 | 1 | 1 | 8 |
| 2 | 11 | 8 | 2 | 12 | 9 |
| 3 | 16 | 10 | 3 | 11 | 7 |
| 4 | 15 | 10 | 4 | 10 | 8 |
| 5 | 12 | 8 | 5 | 9 | 8 |
| 6 | 1 | 8 | 6 | 3 | 8 |
| 7 | 3 | 9 | Средние показатели | | |
| 8 | 5 | 7 | 7 | 4 | 5 |
| 9 | 10 | 8 | 8 | 5 | 5 |
| 10 | 14 | 9 | 9 | 6 | 6 |
| 11 | 19 | 7 | 10 | 8 | 6 |
| Средние показатели | | | 11 | 17 | 6 |
| 12 | 8 | 5 | 12 | 7 | 5 |
| 13 | 9 | 6 | 13 | 13 | 5 |
| 14 | 13 | 5 | Низкие показатели | | |
| 15 | 6 | 5 | 15 | 2 | 3 |
| 16 | 7 | 6 | 16 | 18 | 2 |
| 17 | 20 | 5 | 16 | 20 | 3 |
| Низкие показатели | | | 17 | 19 | 3 |
| 18 | 18 | 3 | 18 | 16 | 4 |
| 19 | 17 | 4 | 19 | 14 | 3 |
| 20 | 4 | 2 | 20 | 15 | 4 |
| Шкала "Приподнятость-подавленность" | | | Шкала "Уверенность в себе - чувство беспомощности" | | |
| № п/п | Код испытуемого | Балл | № п/п | Код испытуемого | Балл |
| Высокие показатели | | | Высокие показатели | | |
| 1 | 1 | 8 | 1 | 1 | 10 |
| 2 | 4 | 8 | 2 | 2 | 8 |
| 3 | 12 | 7 | 3 | 3 | 9 |
| 4 | 11 | 9 | 4 | 12 | 10 |
| 5 | 9 | 9 | 5 | 4 | 9 |
| 6 | 3 | 10 | 6 | 17 | 8 |
| 7 | 7 | 7 | 7 | 9 | 7 |
| Средние показатели | | | 8 | 8 | 7 |
| 8 | 20 | 5 | 9 | 18 | 9 |
| 9 | 2 | 5 | 10 | 19 | 7 |
| 10 | 16 | 5 | 11 | 13 | 7 |
| 11 | 17 | 5 | 12 | 14 | 8 |
| 12 | 14 | 5 | Средние показатели | | |
| 13 | 5 | 6 | 13 | 5 | 6 |
| 14 | 6 | 5 | 14 | 11 | 6 |
| 15 | 10 | 5 | 15 | 10 | 6 |
| 16 | 8 | 5 | 16 | 7 | 5 |

Продолжение таблицы 7

| Низкие показатели | | | 17 | 6 | 5 | |
|---|---|------|--|------|--|------|
| 17 | 19 | 3 | 18 | 15 | 6 | |
| 18 | 18 | 4 | Низкие показатели | | | |
| 19 | 13 | 3 | 19 | 20 | 3 | |
| 20 | 15 | 4 | 20 | 16 | 4 | |
| Суммарная оценка состояния | | | | | | |
| Этот показатель отражает выраженность, степень эмоционального подъема/истощения испытуемого | | | | | | |
| № п/п | Высокая оценка эмоционального состояния | | Средняя оценка эмоционального состояния | | Низкая оценка эмоционального состояния | |
| | Код испытуемого | Балл | Код испытуемого | Балл | Код испытуемого | Балл |
| 1 | 1 | 35 | 2 | 24 | | |
| 2 | 4 | 26 | 5 | 24 | | |
| 3 | 11 | 30 | 6 | 21 | | |
| 4 | 3 | 26 | 7 | 23 | | |
| 5 | 9 | 29 | 8 | 23 | | |
| 6 | 12 | 34 | 13 | 20 | | |
| 7 | 10 | 27 | 14 | 25 | | |
| 8 | | | 15 | 24 | | |
| 9 | | | 16 | 20 | | |
| 10 | | | 17 | 23 | | |
| 11 | | | 18 | 18 | | |
| 12 | | | 19 | 20 | | |
| 13 | | | 20 | 16 | | |

Таблица 8 – Результаты повторной диагностики по методике оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения, комфортности (Н.А. Курганский, Т.А. Немчин)

| Код | Степень выраженности | | | | |
|-----|-----------------------|--------------|---------------------|--------------|--------------|
| | Психическая активация | Интерес | Эмоциональный тонус | Напряжение | Комфортность |
| 1 | Высокий (7) | Высокий (8) | Высокий (8) | Низкий (6) | Высокий (8) |
| 2 | Высокий (6) | Средний (12) | Средний (14) | Низкий (7) | Средний (13) |
| 3 | Высокий (6) | Высокий (8) | Высокий (8) | Высокий (16) | Высокий (8) |
| 4 | Высокий (7) | Высокий (7) | Высокий (7) | Низкий (7) | Высокий (7) |
| 5 | Высокий (7) | Средний (15) | Низкий (17) | Средний (12) | Средний (10) |
| 6 | Средний (14) | Средний (13) | Средний (14) | Низкий (7) | Высокий (9) |
| 7 | Средний (13) | Высокий (8) | Средний (15) | Средний (13) | Средний (14) |
| 8 | Высокий (7) | Высокий (7) | Высокий (7) | Средний (9) | Средний (12) |
| 9 | Средний (14) | Высокий (8) | Высокий (6) | Средний (9) | Средний (11) |
| 10 | Средний (15) | Средний (14) | Средний (15) | Средний (11) | Средний (14) |
| 11 | Средний (15) | Низкий (20) | Средний (14) | Низкий (7) | Низкий (17) |
| 12 | Средний (15) | Средний (15) | Высокий (7) | Низкий (8) | Средний (14) |
| 13 | Средний (15) | Средний (10) | Высокий (7) | Низкий (6) | Средний (12) |
| 14 | Средний (13) | Средний (15) | Средний (15) | Высокий (16) | Средний (15) |
| 15 | Средний (14) | Средний (13) | Средний (13) | Средний (10) | Средний (11) |
| 16 | Средний (14) | Высокий (7) | Высокий (8) | Средний (14) | Высокий (8) |
| 17 | Средний (13) | Средний (13) | Высокий (8) | Средний (9) | Высокий (7) |
| 18 | Средний (13) | Средний (15) | Низкий (19) | Средний (9) | Средний (14) |
| 19 | Средний (15) | Средний (15) | Средний (15) | Низкий (8) | Высокий (8) |
| 20 | Средний (13) | Средний (15) | Средний(14) | Средний (12) | Высокий (7) |

Таблица 9 – Таблица расчета Т-критерия Вилкоксона (по методике «Самооценка психического состояний» (Г. Айзенк)

| № п/п | До коррекции (t _{до}) | После коррекции (t _{после}) | Разность (t _{до} -t _{после}) | Абсолютное значение разности | Ранговый номер разности |
|-------|---------------------------------|---------------------------------------|---|------------------------------|-------------------------|
| 1 | 9 | 8 | -1 | 1 | 1,5 |
| 2 | 6 | 4 | -2 | 2 | 5 |
| 3 | 4 | 4 | 0 | | |
| 4 | 13 | 13 | 0 | | |
| 5 | 17 | 10 | -7 | 7 | 13,5 |
| 6 | 11 | 4 | -7 | 7 | 13,5 |
| 7 | 14 | 9 | -5 | 5 | 11 |
| 8 | 7 | 5 | -2 | 2 | 5 |
| 9 | 10 | 8 | -2 | 2 | 5 |
| 10 | 12 | 9 | -3 | 3 | 9 |
| 11 | 5 | 5 | 0 | | |
| 12 | 7 | 4 | -3 | 3 | 9 |
| 13 | 12 | 12 | 0 | | |
| 14 | 14 | 8 | -6 | 6 | 12 |
| 15 | 7 | 6 | -1 | 1 | 1,5 |
| 16 | 12 | 9 | -3 | 3 | 9 |
| 17 | 15 | 5 | -10 | 10 | 15 |
| 18 | 16 | 14 | -2 | 2 | 5 |
| 19 | 11 | 13 | 2 | 2 | 5 |
| 20 | 9 | 9 | 0 | | |
| Сумма | | | | | 120 |

Гипотезы:

H₀: интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня тревожности не превосходит интенсивности сдвигов в направлении его повышения.

H₁: интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня тревожности превосходит интенсивность сдвигов в направлении его повышения.

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=120$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = (1+n)n/2 = (1+15)15/2 = 120$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Нулевые сдвиги – 5, значит N=15

Типичные сдвиги – 14

Нетипичные сдвиги – 1

T_{эмп} - сумма рангов нетипичных сдвигов

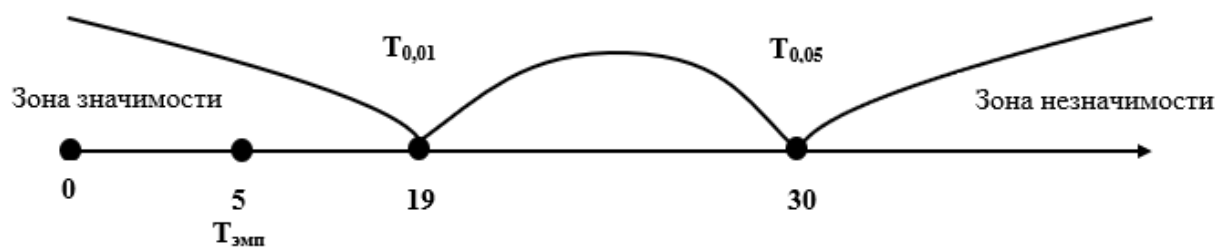
$$T_{эмп} = 5$$

Находим критические значения T-критерия Вилкоксона при $n=15$

$T_{кр}=19$ ($p \leq 0.01$)

$T_{кр}=30$ ($p \leq 0.05$)

Строим ось значимости:



$T_{эмп}$ находится в зоне значимости, а значит принимается гипотеза H_1 : интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня тревожности превосходит интенсивность сдвигов в направлении его повышения.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

Таблица 10 – Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

| I этап – «Целеполагание внедрения инновационной технологии по коррекции негативных эмоциональных состояний у учащихся 9-х классов в период подготовки к экзаменам» | | | | | | |
|--|---|---|--|--------|----------|---------------------------------------|
| Цель | Содержание | Методы | Формы | Кол-во | Время | Ответственные |
| 1.1. Изучить документацию по предмету внедрения (Программа психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний у учащихся 9-х классов в период подготовки к экзаменам) | Изучение нормативной документации, ФЗ и Законов РФ, Закона об образовании, Постановлений Правительства РФ в области образования и безопасности среды и личности в РФ, документации МБОУ «СОШ №54 г. Челябинска» | Обсуждение, анализ, изучение документации и нормативных источников по теме, наблюдение | Анализ литературы, работа психологической службы, осуществление психологического сопровождения учебно–воспитательного процесса | 1 | Сентябрь | Педагог-психолог, администрация школы |
| 1.2. Поставить цели внедрения программы психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний у учащихся 9-х классов в период подготовки к экзаменам | Выдвижение и обоснование целей внедрения Модели | Обсуждение, анализ материалов по цели внедрения программы, работа психологической службы психологической службы школы | Работа психологической службы, наблюдение, беседа | 1 | Сентябрь | Педагог-психолог, администрация школы |
| 1.3. Разработать этапы внедрения программы психолого-педагогической | Изучение и анализ содержания этапов внедрения программы, его задач, принципов, | Анализ состояния учащихся, анализ программы внедрения | Работа психологической службы, совещание, анализ | 1 | Сентябрь | Педагог-психолог, администрация школы |

| | | | | | | |
|--|---|---|--|---------------|--------------|---------------------------------------|
| коррекции негативных эмоциональных состояний у учащихся 9-х классов в период подготовки к экзаменам | условий, критериев и показателей эффективности | | документации, работа по составлению программы внедрения | | | |
| 1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения программы психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний у учащихся 9-х классов в период подготовки к экзаменам | Анализ уровня подготовленности пед. коллектива к внедрению инноваций, анализ работы ОУ по теме внедрения (психолого-педагогическая коррекция негативных эмоциональных состояний у учащихся 9-х классов в период подготовки к экзаменам), подготовка методической базы внедрения программы | Составление программы внедрения, анализ материалов готовности ОУ к инновационной деятельности | Административное совещание, анализ документов, работа по составлению программы внедрения | 1 | Сентябрь | Педагог-психолог, администрация школы |
| II этап – «Формирование положительной психологической установки на внедрение программы психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к экзаменам» | | | | | | |
| Цель | Содержание | Методы | Формы | Кол-во | Время | Ответственные |
| 2.1. Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у администрации ОУ и заинтересованных субъектов внедрения | Формирование готовности внедрить программу в ОУ, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения | Обоснование практической значимости внедрения, тренинги (развития, готовности к инновационной деятельности, внедрения), | Индивидуальные беседы с заинтересованными субъектами внедрения программы, работа психологической службы ОУ, участие в семинарах со | 1 | Октябрь | Педагог-психолог, администрация школы |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|---------------|-------------------|---------------------------------------|
| | | беседы, обсуждения, популяризация идеи внедрения программы | смежной тематикой | | | |
| 2.2. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения программы у педагогического коллектива ОУ | Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий в ОУ и их значимости для ОУ, значимости и актуальности внедрения программы | Беседы, обсуждение, семинары, круглые столы | Беседы, семинары, изучение передового опыта внедрения инновационных технологий в ОУ, творческая деятельность | Не менее 5 | Сентябрь - ноябрь | Педагог-психолог, администрация школы |
| III этап – «Изучение предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к экзаменам» | | | | | | |
| Цель | Содержание | Методы | Формы | Кол-во | Время | Ответственные |
| 3.1. Изучить необходимые материалы и документы о предмете внедрения | Изучение материалов и документов о предмете внедрения программы и документации | Фронтально | Семинары, работа с литературой и информационными источниками | 1 | Декабрь | Педагог-психолог |
| 3.2. Изучить сущность предмета внедрения программы | Освоение системного подхода в работе над темой изучения предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм и методов | Фронтально и в ходе самообразования | Семинары, тренинги | 1 | Декабрь | Педагог-психолог |
| 3.3. Изучить методику внедрения программы | Освоение системного подхода в работе над темой | Фронтально и в ходе самообразования | Семинары, тренинги | 1 | Декабрь | Педагог-психолог |
| IV этап – «Опережающее (пробное) освоение предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к экзаменам» | | | | | | |
| Цель | Содержание | Методы | Формы | Кол-во | Время | Ответственные |

| | | | | | | |
|---|---|--|--|---------------|--------------|---------------------------------------|
| 4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения программы | Определение состава инициативной группы, организационная работа, исследование психологического портрета субъектов внедрения | Наблюдение, анализ, собеседование, обсуждение | Работа психологической службы, тематические мероприятия | Не менее 6 | Январь | Педагог-психолог, администрация школы |
| 4.2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе | Изучение теории предмета внедрения, теории систем и системного подхода, методики внедрения | Самообразование, научно-исследовательская работа, обсуждение | Беседы, консультации, работа психологической службы | 1 | Январь | Педагог-психолог, администрация школы |
| 4.3. Обеспечить участникам условия для успешного освоения методики внедрения программы | Анализ создания условий для опережающего внедрения инновационной программы | Изучение состояния дел в ОО по теме внедрения программы, обсуждения, экспертная оценка | Производственное совещание, анализ документации ОО | 1 | Январь | Педагог-психолог, администрация школы |
| 4.4. Проверить методику внедрения | Работа инициативной группы по внедрению программы | Изучение состояния дел в ОО, корректировка программы | Работа психологической службы ОО | Не менее 5 | Январь-май | Педагог-психолог, администрация школы |
| V этап – «Фронтальное освоение предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к экзаменам» | | | | | | |
| Цель | Содержание | Методы | Формы | Кол-во | Время | Ответственные |
| 5.1. Мобилизовать педагогический состав образовательной организации на внедрение программы | Анализ работы инициативной группы по внедрению программы | Сообщение о результатах работы по профилактической деятельности, тренинги, работа | Мероприятие просветительской направленности, работа психологической службы | 1 | Январь | Педагог-психолог, администрация школы |

| | | | | | | | |
|---|--|--|--|---|--------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| | | психологической службы | | | | | |
| 5.2. Развить знания и умения, сформированные на предыдущем этапе | Обновление знаний о предмете внедрения программы, систем и системного подхода, внедрения | теории системного методике | Обмен опытом внедрения профилактической деятельности, самообразование, тренинги, работа психологической службы | Консультации, работа психологической службы, семинар | 1 | Январь-март | Педагог-психолог, администрация школы |
| 5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения программы | Анализ условий фронтального внедрения программы | состояния для внедрения | Изучение состояния дел по теме внедрения программы, обсуждения, работа психологической службы | Работа психологической службы, совещание, анализ документов | 1 | Январь | Педагог-психолог, администрация школы |
| 5.2. Освоить всем коллективом участников предмет внедрения программы | Фронтальное освоение программы | освоение | Обмен опытом, анализ и корректировка технологии внедрения программы | Работа психологической службы, консультации | 1 | Январь-февраль | Педагог-психолог, администрация школы |
| VI этап – «Совершенствование работы над темой психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к экзаменам» | | | | | | | |
| Цель | Содержание | Методы | Формы | Кол-во | Время | Ответственные | |
| 6.1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущем этапе | Совершенствование знаний и умений по системному подходу | Наставничество, обмен опытом, корректировка методике | Семинар по теме внедрения, анализ материалов, работа психологической службы | 1 | Январь-май | Педагог-психолог, администрация школы | |
| 6.2. Обеспечить условия | Анализ зависимости | Анализ состояния | Собрание, анализ | 1 | май | Педагог- | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|---------------|------------------|---------------------------------------|
| совершенствования методики работы по внедрению программы | конечного результата от создания условий для внедрения программы | дел по теме внедрения программы, обсуждение, доклад | документации, работа психологической службы | | | психолог, администрация школы |
| 6.3. Совершенствовать методику освоения внедрения программы | Формирование единого методического обеспечения освоения внедрения программы | Анализ состояния дел по теме внедрения программы, методическая работа | Работа психологической службы, методическая работа | Не менее 3 | Сентябрь-декабрь | Педагог-психолог, администрация школы |
| VII этап – «Распространение передового опыта освоения внедрения программы психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 9-х классов в период подготовки к экзаменам» | | | | | | |
| Цель | Содержание | Методы | Формы | Кол-во | Время | Ответственные |
| 7.1. Изучить и обобщить опыт внедрения программы | Изучение и обобщение опыта работы по коррекционной работе | Наблюдение, изучение документов | Работа психологической службы | Не менее 5 | Сентябрь-декабрь | Педагог-психолог |
| 7.2. Осуществить наставничество над другими ОО, приступающими к внедрению программы | Обучение психологов и педагогов других ОО работе по внедрению программы | Наставничество, обмен опытом, консультации, семинары | Выступление на семинарах, работа психологической службы | 1 | Март-май | Педагог-психолог, администрация школы |
| 7.3. Осуществить пропаганду опыта внедрения программы в ОО | Пропаганда опыта внедрения в работе | Выступления на семинарах, конференциях, конгрессах, научная деятельность | Участие в конференциях, конгрессах, написание статей и научной работы по внедрению программы | 2-3 | Февраль-май | Педагог-психолог, администрация школы |
| 7.4. Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившиеся на | Обсуждение динамики работы над темой, научная работа по теме внедрения программы | Наблюдение, анализ, работа психологической службы, научная | Семинары, написание научной работы, статей по теме внедрения | 2 | Февраль-май | Педагог-психолог, администрация школы |

| | | | | | | |
|-------------------|--|--------------|--|--|--|--|
| предыдущих этапах | | деятельность | программы, изучение последующего опыта внедрения программы в различных ОО | | | |
|-------------------|--|--------------|--|--|--|--|