



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ 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

**Управление процессом формирования эмоциональной устойчивости
старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ**

**Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.04.02 Психолого–педагогическое образование
Направленность (профиль) программы магистратуры
«Психология управления образовательной средой»**

Проверка на объем заимствований:
90,25 % авторского текста

Выполнила:
студентка группы ОФ-210/172-2-1
Таушканова Екатерина Сергеевна

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
« 5 » 07 2018 г.
зав. кафедрой ТиПП
Кондратьева О.А. Кондратьева О.А.

Научный руководитель:
к.псх.н, доцент,
Гольева Галина Юрьевна

Челябинск
2018

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические предпосылки исследования управления процессом формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ	
1.1 Понятие эмоциональной устойчивости в психолого-педагогической литературе.....	7
1.2 Возрастные особенности проявления эмоциональной устойчивости старшеклассников.....	14
1.3 Модель управления процессом формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.....	22
Глава 2. Организация исследования управления процессом формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ	
2.1 Этапы, методы, методики исследование.....	32
2.2 Характеристика выборки, анализ результатов констатирующего эксперимента.....	38
Глава 3. Опытное – экспериментальное исследование управления процессом формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ	
3.1 Программа управления процессом формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.....	45
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования управление процессом формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.....	50
3.3 Рекомендации педагогам и родителям по формированию эмоциональной устойчивости старшеклассников. Технологическая карта внедрения результатов исследования в программу управления процессом формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.....	54
Заключение.....	64
Библиографический список	70
Приложение.....	77

Введение

В связи с введением новых стандартов образования мысль психологического сопровождения возымела импульс для становления и считается востребованной в образовательной практике и в реальное время. Стандарты второго поколения, ориентированные на достижение не только предметных, но и метапредметных и личностных образовательных результатов, невозможно внедрить в практику без учета возрастнo-нормативной модели и социальной ситуации развития учащихся.

Актуальность психологической подготовки к единому государственному экзамену (ЕГЭ) трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ЕГЭ как форма экзамена появились сравнительно недавно и ввиду внедрения каждый год меняются требования к проведению экзамена, и с тем, что такая форма проведения экзамена для многих выпускников является непривычной и пугающей.

Психолого-педагогическая подготовка школьников к сдаче выпускного экзамена, по мнению М.Ю. Чибисовой, Л.И. Божович, И.С. Кона и других исследователей предполагает системную работу, ориентированную на различные виды готовности школьников к экзаменам: психологическую и педагогическую готовность (наличие знаний, умений и навыков по предмету), личностную готовность (опыт, особенности личности, необходимые для процедуры единого государственного экзамена), эмоционально-волевую (умение концентрироваться, управлять своим состоянием, уверенность в себе), коммуникативную готовность (самостоятельность в принятии решений, организованность, ответственность, умение планировать свои действия).

В нашем исследовании мы более подробно изучаем эмоциональную устойчивость старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

Юношеский возраст представляет собой период, когда влияние эмоций на духовную жизнь наиболее очевидно. Ситуация взросления юноши особенна и в этот период происходит расширение жизненного пространства ребенка как в географическом смысле, так и в смысле расширения социального окружения. Старшеклассник не хочет больше принадлежать сообществу детей и в то же время знает, что он еще не взрослый. Характерными чертами поведения такой личности являются эмоциональная неустойчивость и чувствительность, застенчивость и агрессивность, эмоциональная напряженность и конфликтные отношения с окружающими, склонность к крайним суждениям и оценкам.

В отечественной психологии возникновение термина «эмоциональная устойчивость» было вызвано изучением поведения человека, действующего в экстремальных условиях. Большинство исследований проводилось в области прикладной психологии: авиационной (Р.Н. Макаров, В.Л. Марищук, В.А. Плахтиенко, Г.М. Хилова и др.), инженерной (К.М. Гуревич, П.Б. Зильбер-ман, Е.А. Милерян и др.), психологии спорта (Л.М. Аболин, О.В. Дашкевич, А.Ц. Пуни, П.А. Рудик, А.Я. Чебыкин, , О.А. Черникова и др.).

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность результатов реализации программы управления процессом формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

Объект исследования: эмоциональная устойчивость старшеклассников.

Предмет исследования: управление процессом формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

Гипотеза исследования: эмоциональная устойчивость старшеклассников изменится, если разработать модель и реализовать программу управления процессом формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

Задачи:

1. Проанализировать понятие эмоциональной устойчивости в психолого-педагогических исследованиях.
2. Изучить особенности эмоциональной устойчивости у старшеклассников.
3. Разработать и реализовать модель управления процессом формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.
4. Описать этапы, методы, методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.
6. Разработать и реализовать программу управления процессом формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ на этапе формирующего эксперимента.
7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования управления процессом формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.
8. Разработать рекомендации по формированию эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ. Разработать технологическую карту внедрения результатов исследования в программу управления процессом формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, синтез, моделирование, целеполагание.
2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперименты и тестирование по методикам: опросник EPQ Г.Ю. Айзенка (подростковый), личностный опросник Р.Б. Кэттелла 16 факторов личности, методика оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз» (разработана в ЛВМА им. С.М. Кирова).
3. Метод математической статистики: Т-критерий Вилкоксона.

Практическая ценность исследования состоит в том, что разработанная программа формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ может быть использована специалистами психологических служб школ при построении развивающей и консультативной работы с старшеклассниками; сформированный по итогам исследования теоретический и эмпирический материал может быть использован при проведении лекционных и семинарских занятий со студентами; разработаны практические рекомендации по формированию эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ; предложен апробированный комплекс психодиагностических методик для оптимизации подготовительной работы к ЕГЭ в школе.

Теоретическая значимость исследования состоит в следующем:

- создана модель управления процессом формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ;
- создана и апробирована программа управления процессом формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

База исследования: ГБОУ «ЧКШИ с ПЛП» 11 «В» класс в количестве 27 человек.

Апробация результатов исследования.

- публикация статей «Исследование профессиональной направленности кадетов челябинской школы-интерната с первоначальной летной подготовкой» в сборнике в рамках Всероссийской научно-практической конференции «Красноярск-Челябинск-Омск-Екатеринбург-Москва-Санкт-Петербург» 14-30 ноября 2017г., «Исследование влияния эмоционального стресса на психофункциональное состояние подростков 17-18 лет» в сборнике 55-го Городского открытого конкурса исследовательских работ учащихся 9-11-х классов «Интеллектуалы XXI века» 20 апреля 2018г;

- участие в научном конгрессе МАНВО «Психофизиологические, психологические и педагогические проблемы медиации» (15 Ноябрь - 29 Декабрь 2017, gisap.eu).

Структура и объем диссертации. Исследование состоит титульного листа, оглавления, введения, основной части, разбитой на 3 главы, заключения, библиографического списка и приложений.

Глава 1. Теоретические предпосылки исследования управления процессом формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ

1.1. Понятие эмоциональной устойчивости в психолого-педагогической литературе

В понятие «эмоциональная устойчивость» включаются различные эмоциональные феномены, на что указывают Л.М. Аболин, М.И. Дьяченко, В.А. Пономаренко и др. Так, некоторые авторы рассматривают эмоциональную устойчивость как «устойчивость эмоций», а не функциональную устойчивость человека к эмоциогенным условиям. При этом под «устойчивостью эмоций» понимаются и эмоциональная стабильность, и устойчивость эмоциональных состояний, и отсутствие склонности к частой смене эмоций. Таким образом, в одном понятии объединены разные явления, которые не совпадают по своему содержанию с понятием «эмоциональная устойчивость» [1, с. 4].

Понимание устойчивости личности в рамках эпигенетической концепции изучал Э. Эриксон. Он утверждал, что личность развивается поэтапно, согласно готовности индивида, побуждаться кругом значимых других людей, событий, социальных институтов.

Развитие субъекта обеспечивается не только интеллектуальной и физической умелостью, но и устойчивостью мировоззрения, как показателя его социальной зрелости [цит. по 15, с.7].

Для Т. Рибо, Е.А. Милеряна, С.М. Оя, О.А. Черниковой, Н.А. Аминова и ряда других авторов эмоциональная устойчивость равнозначна эмоциональной стабильности, так как они говорят об устойчивости определенного эмоционального состояния [цит. по 13, с.5].

Оя С.М. одним из признаков эмоциональной устойчивости считает наличие незначительных сдвигов в величинах показателей, характеризующих эмоциональные реакции, а Е.А. Милерян в книге «Психологический отбор летчиков» пишет, что под эмоциональной устойчивостью следует понимать невосприимчивость к эмоциогенным факторам (наряду со способностью контролировать и сдерживать возникающие астенические эмоции). Рейковский полагает, что у некоторых лиц эмоциональная устойчивость проявляется из-за их низкой эмоциональной чувствительности. Платонов К.К. и Л.М. Шварц к эмоционально неустойчивым относят тех, кто повышенно эмоционально возбудим и склонен к частой смене эмоциональных состояний. В то же время авторы признают большую роль воли в обеспечении эффективности деятельности при возникновении сильной эмоции.

Н.Д. Левитов связывает эмоциональную неустойчивость с неустойчивостью настроений и эмоций, а Л.С. Славина — с «аффектом неадекватности», проявляющимся в повышенной обидчивости, замкнутости, упрямстве, негативизме. Л.П. Баданина, понимая под эмоциональной неустойчивостью интегративное личностное свойство, отражающее предрасположенность человека к нарушению эмоционального равновесия, включила в число показателей этого свойства повышенную тревожность, фрустрированность, страхи, нейротизм.

Изучению феномена устойчивости личности посвятил свои исследования В.Э. Чудновский, понимая под ней способность индивида сохранять в различных условиях социальной нестабильности личностные позиции, владеть определенными механизмами защиты по отношению к явлениям чуждым его личным взглядам, убеждению и мировоззрению [цит. по 15, с.16].

По мнению автора, поведение социально активного субъекта обусловлено двумя способами действия: приспособление к ситуации и преобразование обстоятельств.

Следуя последней стратегии поведения, индивид реализует свою социальную активность, проявляет себя как устойчивая личность. Исследуя данное обстоятельство, В.Э. Чудновский выделил четыре уровня устойчивости личности:

Первый уровень - ситуационная неустойчивость. Для этого уровня характерно превосходство примитивных потребностей, удовлетворение которых обусловлено ситуационными факторами. Следовательно, здесь мы наблюдаем низкий уровень нравственной саморегуляции.

Второй уровень - неустойчивость, обусловленная отсутствием содержательного фактора отдаленной ориентации. Этот уровень характеризует превосходство узколичностных потребностей, хотя их удовлетворение опосредовано отдаленной целью.

Третий уровень - устойчивость личности, в основе которой находятся неоднозначные по своему содержанию виды отдаленной ориентации, позволяющие индивиду выйти за пределы узколичностных интересов.

Четвертый уровень - высший уровень устойчивости личности, опосредованный коллективной направленностью. На этом уровне определяющей является потребность в достижении коллективной цели, характер отдаленной ориентации выводит индивида за пределы узколичностных потребностей, способствуя освобождению от ситуации [цит. по 15, с.16].

Так же понимают эмоциональную устойчивость и зарубежные авторы. Дж. Гилфорд рассматривает эмоциональную неустойчивость как легкую возбудимость, пессимистичность, озабоченность, колебание настроений. Фресс П. в качестве главной характеристики эмоциональности выделяет эмоциональную неустойчивость (невротичность), характеризующуюся чувствительностью человека к эмоциогенным ситуациям. Близко к такому

пониманию эмоциональной устойчивости—неустойчивости введенное, Кеттеллом Р. и др., понятие «аффективная устойчивость», под которой понимается отсутствие невротических симптомов и ипохондрических проявлений, спокойствие, устойчивость интересов [цит. по 33, с.13].

Таким образом, эмоциональная устойчивость, с точки зрения названных выше авторов, характеризуется эмоциональной невозмутимостью, невпечатлительностью, т.е. нереагированием человека на эмоциогенные раздражители, ситуации.

Некоторые авторы понимают под эмоциональной устойчивостью не эмоциональную невозмутимость, а преобладание положительных эмоций. В.М. Писаренко, например, рассматривает эмоциональную устойчивость как «такое свойство личности, которое обеспечивает стабильность стенических эмоций и эмоционального возбуждения при воздействии различных стрессоров» [цит. по 46, с.23].

Л.М. Аболин считает правомерным под эмоциональной устойчивостью понимать устойчивость продуктивности деятельности, осуществляемой в напряженных условиях. Понимая слабость такой позиции в связи с тем, что в этом определении не отражены собственно эмоциональные явления, Аболин уточняет и расширяет его, отмечая, что эмоциональная устойчивость «это прежде всего единство различных эмоциональных характеристик, направленных на достижение поставленной цели». Исходя из этого, он дает следующее расширенное определение эмоциональной устойчивости: «эмоциональная устойчивость — это свойство, характеризующее индивида в процессе напряженной деятельности, отдельные эмоциональные механизмы которого, гармонически взаимодействуя между собой, способствуют успешному достижению поставленной цели». Автор утверждает, что, по существу, это функциональная система эмоционального регулирования деятельности [1, с.10].

Отсюда главным критерием эмоциональной устойчивости для многих ученых становится эффективность деятельности в эмоциогенной ситуации.

Еще один подход в понимании эмоциональной устойчивости имеется у Зильбермана П.Б., который под этим понятием понимает «интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которые обеспечивают оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке» [цит. по 34, с.30]. Сходна и позиция Б.Х. Варданяна, который определяет эмоциональную устойчивость как «свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами деятельности в эмоциогенной ситуации и тем самым содействующее успешному выполнению деятельности» [цит. по 8, с. 5].

Дьяченко М.И. и В.А. Пономаренко понимают эмоциональную устойчивость как качество личности и психическое состояние, обеспечивающее целесообразное поведение в экстремальных ситуациях. По мнению авторов, «такой подход позволяет вскрывать предпосылки эмоциональной устойчивости, кроющиеся в динамике психики, содержании эмоций, чувств, переживаний, а также диалектически устанавливать зависимость ее от потребностей, мотивов, воли, подготовленности, информированности и готовности личности к выполнению тех или иных задач» [цит. по 38, с.47].

Существует четыре основных подхода к определению понятия «эмоциональная устойчивость», предложенных Дьяченко М.И. и Пономаренко В.А. [цит. по 17, с. 67].

Для первого характерно сведение эмоциональной устойчивости к проявлениям волевых качеств личности. «Остановливаясь на этом моменте как основном, некоторые авторы трактуют эмоциональную устойчивость, как способность управлять возникающими эмоциями при выполнении деятельности».

Так, В.Л. Марищук и В.И. Евдокимов в понятие эмоциональной устойчивости включают: взаимодействие эмоционально-волевых качеств личности, степень волевого контроля над достаточно сильными эмоциями, способность сохранять высокую работоспособность в условиях эмоциональных воздействий [цит. по 15, с. 9-11].

Платонов К.К. дает расширенное определение эмоциональной устойчивости, понимая под ней: способность управлять своими эмоциями, сохранять высокую профессиональную работоспособность, осуществлять сложную или опасную деятельность без напряжения, несмотря на эмоциональные воздействия, подразделяя эмоциональную устойчивость на эмоционально-волевою, эмоционально-моторную и эмоционально-сенсорную [цит. по 14, с. 5].

Под первым видом автор подразумевает степень волевого контроля личности своих сильных эмоций; под вторым - свойство личности, проявляющееся в степени нарушений психомоторики под влиянием эмоций; под третьим - свойство личности, проявляющееся в степени нарушения сенсорных действий.

Второй подход базируется на единстве энергетических и информационных характеристик психических свойств, на теории самоорганизации кибернетических систем. Эмоциональная устойчивость напрямую зависит от резервов нервно-психической энергии, которая связана с особенностями темперамента, силой нервной системы по отношению к возбуждению и торможению, подвижности, мобильности нервных процессов.

Суть этого подхода выражается в следующем определении Плахтиенко В.А. «эмоциональная устойчивость - это свойство темперамента, позволяющее надежно выполнять целевые задачи... деятельности за счет оптимального использования резервов нервно-психической эмоциональной энергии».

Третий подход к пониманию и исследованию эмоциональной устойчивости основывается на выявлении собственно эмоциональных характеристик эмоциональной устойчивости.

Известно, что каждый психический процесс (познавательный, эмоциональный, волевой) относительно независим от других и обладает специфическими особенностями.

Применительно к эмоциональному процессу это означает, что ни волевой, ни познавательный процессы, ни тем более свойства личности (направленность, темперамент, характер, способности), несмотря на взаимосвязи, не обязательно входят в его состав.

Представители четвертого подхода считают, что эмоциональная устойчивость, являясь сложным психическим образованием, определяется как интегративное свойство личности.

По мнению О.А. Сиротина, эмоциональная устойчивость характеризуется сочетанием эмоциональных, интеллектуальных, волевых и нравственных компонентов, что обеспечивает успех человека в решении сложных и ответственных задач в условиях сильных эмоциогенных воздействий, без какого-либо отрицательного влияния на самочувствие и дальнейшую работоспособность. Высокий уровень эмоциональной устойчивости является залогом нервной и физической выносливости человека [цит. по 43, с.10-12].

В основе психологической устойчивости лежит взаимодополняющее единство постоянства и изменчивости личности.

На основе постоянства строится жизненный путь, без него невозможно достижение жизненных целей, оно укрепляет самооценку, способствует принятию своей индивидуальности.

Изменчивость же, теснейшим образом связана с самим развитием личности, ведь развитие невозможно без изменений, которые происходят с человеком при воздействии внешних и внутренних факторов. Важнейшим

для психологической устойчивости является равновесие между постоянством и изменчивостью.

Составляющими психологической устойчивости личности являются: «способности к полноценной самореализации, личностному росту со своевременным и адекватным разрешением внутриличностных конфликтов (ценностных, мотивационных, ролевых); относительная стабильность эмоционального тона и благоприятного настроения; способность к эмоционально-волевой регуляции; адекватная ситуации мотивационная напряженность».

Польский психолог Я. Рейковский, останавливаясь на эмоциональной устойчивости как гипотетической особенности человека, говорит о двух ее значениях:

1) человек эмоционально устойчив, если его эмоциональное возбуждение, несмотря на сильные раздражители, не превышает пороговой величины;

2) человек эмоционально устойчив, так как, несмотря на сильное эмоциональное возбуждение, в его поведении не наблюдается нарушений.

Основными направлениями исследований эмоциональной устойчивости, по Я. Рейковскому, являются: физиологическое (изучение зависимости эмоциональной устойчивости от свойств нервной системы), структурное (изучение регуляторных структур личности) и поиск особого механизма в виде самоконтроля [39, с. 264-266].

Таким образом, эмоциональная устойчивость — это качество личности, благодаря которому человек способен сохранять работоспособность и успешно осуществлять деятельность в условиях эмоциогенных воздействий. Эмоциональная устойчивость характеризуется эмоциональной невозмутимостью, невпечатлительностью, то есть не реагированием человека на эмоциогенные раздражители, ситуации. Так же эмоциональную устойчивость понимают, как преобладание положительных эмоций.

1.2. Возрастные особенности проявления эмоциональной устойчивости старшеклассников

Каждый школьный период характеризуется особенностями проявления эмоций и чувств, поэтому для нахождения адекватных путей педагогического воздействия учителя на школьников необходимо учитывать эти особенности.

Основной содержательной характеристикой эмоций и чувств в юношеском возрасте является будущее. Доминируют эмоции, связанные с ожиданием будущего, «которое должно принести счастье».

В большинстве случаев возникающее чувство любви вызывает у юношей и девушек стремление преодолеть свои недостатки, выработать положительные качества личности, развиваться физически, чтобы привлечь внимание объекта своего чувства; любовь воспитывает благородные чувства и стремления [26].

У старшего школьника формируется целостное представление о самом себе — образ «Я». Это сложное психологическое явление предполагает особое отношение личности к себе и включает три взаимосвязанных элемента: познавательный — знание себя, представление о своих качествах и свойствах; эмоциональный — оценка этих качеств и связанное с ней самолюбие, самоуважение; поведенческий — практическое отношение к себе. Важной психологической особенностью личности старшеклассников является остро переживаемая ими потребность в любви и дружбе. Соотношение дружбы и любви представляет в юности сложную проблему. Любовь не только индивидуальное чувство, но и специфическая форма человеческих взаимоотношений. Потребность в дружбе с человеком противоположного пола в юношеском возрасте выражает потребность в любви, и, прежде всего в эмоциональном контакте, понимании, душевной близости. Любовь может стимулировать на интенсивную работу в

физической культуре, а может и дезорганизовать его деятельность. Знание личных переживаний своих воспитанников и психологическая помощь — необходимый и важный аспект многогранной деятельности педагога [14].

Эмоциональная сфера старшеклассников характеризуется:

- 1) многообразием переживаемых чувств;
- 2) большей, чем у подростков, устойчивостью эмоций;
- 3) способностью к сопереживанию, то есть способностью откликаться на чувства других, близких им людей;

- 4) проявлением чувства любви; юношеская любовь — здоровое чувство, и педагоги должны относиться к ней с уважением, а не пытаться «пресечь зло». В большинстве случаев наблюдается стремление преодолеть недостатки, выработать положительные качества личности, развиваться физически, чтобы привлечь внимание объекта своего чувства; любовь воспитывает благородные чувства и стремления;

- 5) развитием эстетических чувств, способностью замечать прекрасное в окружающей действительности. Развивается эстетическая восприимчивость к мягким, нежным, спокойным лирическим объектам. Это, в свою очередь, помогает старшеклассникам освободиться от вульгарных привычек, непривлекательных манер, способствует сдержанности [17].

Каждый школьный период характеризуется особенностями проявления эмоций и чувств, поэтому для нахождения адекватных путей педагогического воздействия учителя на школьников необходимо учитывать эти особенности.

Старший школьный возраст включает в себя 2 периода: подростковый и юношеский. Каждый из этих периодов отличается своими особенностями.

Переживания подростка ближе к юношескому возрасту становятся глубже, появляются более стойкие чувства, эмоциональное отношение к ряду явлений жизни делается длительнее и устойчивее, значительно более широкий круг явлений социальной действительности становится небезразличным подростку и порождает у него различные эмоции [20].

Для детей в подростковом возрасте характерна легкая возбудимость, резкая смена настроений и переживаний. Подросток лучше управляет выражением своих чувств. В определенных ситуациях школьной жизни (плохая отметка, выговор за плохое поведение) он может скрывать под маской безразличия тревогу, волнение, огорчение. Но при определенных обстоятельствах (конфликт с родителями, учителями, товарищами) подросток может проявить большую импульсивность в поведении.

От тяжело переживаемой обиды он способен на такие поступки, как бегство из дома, даже попытка самоубийства.

Огромное значение в этом возрасте приобретает общение со сверстниками, которое становится острой потребностью подростка и связано со многими его переживаниями. Общение с товарищами -- источник не только появления новых интересов, но и становления норм поведения. Это связано с тем, что среди подростков возникают определенные требования к дружеским отношениям - к чуткости, отзывчивости, умению хранить тайну, понимать и сопереживать [54].

Отрочество - это период, когда подросток начинает ценить свои отношения со сверстниками. Сама дружба и служение ей становятся одной из значимых ценностей в этом возрасте. Именно через дружбу подросток усваивает такие черты взаимодействия людей как сотрудничество, взаимопомощь, взаимовыручка, риск ради другого. При этом именно в отрочестве человек начинает постигать, как глубоко (а иногда и непоправимо для дружбы) ранит измена, выражающаяся в разглашении доверительных откровений или в обращении этих откровений против самого друга в ситуации запальчивых споров, выяснении отношений, ссор.

Отрочество из-за потребности познать себя и стремления открыть через постоянные рефлексии свою ускользающую сущность лишает подростка спокойной душевной жизни. Тем более что именно в отрочестве диапазон полярных чувств чрезвычайно велик [29].

Подростки исключительно эгоистичны, считают себя центром вселенной и единственным предметом, достойным интереса, и в то же время ни в один из последующих периодов своей жизни они не способны на такую преданность и самопожертвование, как в этом возрасте. Они могут страстно любить и оборвать эти отношения так же внезапно, как и начали. С одной стороны, они с энтузиазмом включаются в жизнь общества, а с другой - охвачены страстью к одиночеству. Иногда их поведение по отношению к другим людям грубо и бесцеремонно, хотя сами они невероятно ранимы. Их настроение колеблется между сияющим оптимизмом и самым мрачным пессимизмом [22].

Однако при переходе от подросткового к юношескому возрасту самопознание молодого человека теряет свою эмоциональную напряженность и существует уже на спокойном эмоциональном фоне. Общая направленность юношей и девушек на будущее создает благоприятные психологические основы для большей открытости подростков разнообразным переживаниям. Эстетические чувства, переживания, связанные с появлением новых видов деятельности, чувство влюбленности, радость творчества, большой интерес к миру чувств другого человека, особенно сверстника -- все это обуславливает большую эмоциональную восприимчивость молодых людей, свойственную данному возрасту. Кроме того, в этом возрасте у подростков развиваются способности отдаваться переживаниям, рожденным новыми, прежде не испытанными впечатлениями [11].

В этом возрасте у юношей и девушек возникает и более точное регулирование чувств, в частности, более совершенное владение выражением своих чувств и настроений. Если подросток может скрывать свои переживания под личиной безразличия, то юноша умеет не только скрывать испытываемые им чувства, но и маскировать их. Так, взволнованность от встречи с небезразличным человеком он может маскировать ироническим

смехом, застенчивость - развязными манерами и самоуверенным тоном, грусть - напускной веселостью[26].

Юность - возраст специфической эмоциональной сенситивности. В этот период интенсивно реализуются и расцветают при благоприятных условиях все те потенции эмоциональности человека, которые заложены в его натуре.

Для эмоциональной жизни юности характерно то, что в эти годы не только переживаются предметные чувства, но и формируются чувства обобщенные (чувство прекрасного, чувство трагического, чувство юмора и т. д.). Эти чувства выражают уже общие, более или менее устойчивые мировоззренческие установки личности. Их и называют мировоззренческими чувствами [26].

Возникновение и развитие предметных чувств выражает формирование у молодых людей устойчивых эмоциональных отношений, своеобразных «эмоциональных констант» [15].

Одним из существенных моментов становится формирование чувства взрослости, причем взрослости не вообще, а именно мужской и женской.

Для эмоциональной жизни юности характерно не только переживание предметных чувств (направленных на определенное событие, лицо, явление), но и формирование у молодых людей чувств, обобщенных (чувства прекрасного, чувства трагического, чувства юмора и т. д.). Эти чувства выражают уже общие, устойчивые мировоззренческие установки личности.

Сторонники интегративного направления в определении понятия эмоциональная устойчивость, выделяя в качестве основных ее компонентов социальные, тем самым подчеркивают возможность развития и совершенствования данного личностного качества в процессе воспитания и обучения человека. Уровень эмоциональной устойчивости, по их мнению, можно повысить с помощью сознательно организованных действий, приобретенными в ходе жизни знаниями, умениями, навыками. «Правильно воспитанная личность располагает значительным комплексом главным

образом социальных регуляторных механизмов, обеспечивающих эмоциональную устойчивость даже при повышенной эмоциональной реактивности...» (П.Б. Зильберман) [цит. по 41, с. 4].

Несмотря на неоднозначность подходов к обсуждаемому понятию, общим во всех рассмотренных определениях является то, что эмоциональная устойчивость представлена как качество личности, благодаря которому человек способен сохранять работоспособность и успешно осуществлять деятельность в условиях эмоциогенных воздействий. Сопоставление и анализ различных точек зрения по поводу определения данного понятия позволяют сделать вывод о том, что эмоциональная устойчивость является интегративным качеством личности, которое характеризуется оптимальным сочетанием психофизиологических, эмоциональных, волевых, мотивационных и других психологических особенностей, в комплексе препятствующих возникновению эмоциональной напряженности, дезорганизующей деятельность [11, с. 5].

Эмоциональную устойчивость можно понимать, как свойство личности, проявляющееся в стереотипе эмоционального поведения в напряженных условиях деятельности, характеризующееся эмоциональной стабильностью и способствующее сохранению определенной направленности действий, адекватному функционированию человека. Эмоциональная неустойчивость личности старшеклассника проявляется в снижении устойчивости психических функций и понижении работоспособности.

Одним из главных показателей эмоциональной неустойчивости старшеклассника является частое возникновение состояний эмоциональной напряженности, характеризующимися временным понижением устойчивости психических и психомоторных процессов, ухудшением работоспособности.

Эмоциональная устойчивость старшеклассника является синтезом свойств и качеств личности, которые позволяют самостоятельно и уверенно справляться со своей учебной деятельностью в эмоциональных условиях. Это

способность контролировать своё эмоциональное состояние, конструктивно управлять им. Это эмоциональная уравновешенность и зрелость, способность человека противостоять различным жизненным трудностям без утраты психологической адаптации [22, с.2].

Эмоциональная устойчивость проявляется в том, насколько терпеливым и настойчивым является старшеклассника при осуществлении своих замыслов, насколько характерны для него выдержка и самообладание даже в самых неблагоприятных жизненных ситуациях, насколько он умеет держать себя в руках в условиях отрицательных воздействий со стороны окружающих людей. В качестве показателей эмоциональной устойчивости старшеклассника можно выделить: адекватную самооценку; отсутствие страха; наличие волевых качеств, а именно, целеустремленность, организованность, настойчивость, решительность, терпимость; саморегуляцию и самоконтроль, как умение владеть собой.

Эмоциональная устойчивость – это интегративное свойство личности, позволяющее человеку быть эмоционально стабильным в сложных жизненных ситуациях, включающее в себя эмоциональный, волевой, интеллектуальный и мотивационный компоненты [15, с.14].

Эмоциональный компонент характеризуется мерой чувствительности субъекта к критическим ситуациям жизнедеятельности, уровнем его возбудимости, тревожности, степенью выраженности эмоциональных переживаний. Эмоциональная устойчивость является индивидуально-типологической характеристикой личности, и достаточно высокая степень ее развития свойственна не всем людям.

Эмоциональная устойчивость – это интегральное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных, мотивационных компонентов психологической деятельности индивида, которое обеспечивает оптимальное, успешное достижение цели деятельности и эффективное социально-ролевое поведение в сложной эмотивной обстановке. Анализ других исследований показали

критерии эмоциональной устойчивости являются помехоустойчивость, активность, работоспособность, самочувствие, активность, настроение [28, с.50].

Критерии эмоциональной устойчивости личности:

Помехоустойчивость - способность противостоять действию внешних (звуковые шумы, посторонние раздражители) и внутренних помех (взаимное влияние следов памяти и любых процессов, протекающих в один и тот же период).

Работоспособность - состояние человека, при котором физиологические и психические функции организма характеризуют его способность выполнять заданное количество работы определенного качества за требуемый промежуток времени.

Чувство уверенности в себе, своих силах - внутреннее ощущение собственных сил, прав и потенциала. Уверенность в своих силах, возможностях, способностях; отсутствие колебаний и сомнений.

Самочувствие - комплекс индивидуальных ощущений, характеризующие уровни физиологического и психологического комфорта.

Состоит из общих характеристик: хорошее или плохое самочувствие, и индивидуальных переживаний: физиологический дискомфорт, проблемы при выполнении заданных действий.

Активность - процесс активного взаимодействия субъекта с другими людьми, окружающим миром.

Настроение - внутреннее состояние душевного настроя, психического комфорта, восприятие окружающего мира, характерное тому или иному временному отрезку.

К личностным характеристикам старшеклассника, относятся хорошая саморегуляция и самодисциплина, настойчивость, способность разрешать трудные ситуации [20, с.28].

Таким образом, возрастные особенности эмоциональной устойчивости старшеклассников проявляется в эмоциональной стабильности

в сложных ситуациях, в меру чувствительности к критическим ситуациям жизнедеятельности, низким уровнем возбудимости, тревожности и незначительной степенью выраженности эмоциональных переживаний, неподверженных деструктивным влияниям внутренних и внешних условий.

1.3. Модель управления процессом формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ

Опираясь на результаты теоретического исследования, представленные в предыдущих параграфах, была сконструирована модель управления процессом формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ. При этом под моделью понималась мысленно представленная и материально реализованная система, которая, отображая или воспроизводя объект исследования, способна его замещать [46].

Модель – упрощенный мысленный или знаковый образ объекта или системы объектов, используемый в качестве их «заместителя» и средство оперирования [52, с. 89].

Модель дает возможность сосредоточить внимание психолога лишь на главных, наиболее существенных чертах психики.

Моделирование – исследование процессов и психических состояний с помощью их реальных (физических) или идеальных, прежде всего математических моделей.

Метод моделирования наиболее перспективный метод исследования требует от психолога определенного уровня математической подготовки. Здесь психические состояния изучаются на основе приближенного образа реальности ее модели.

Этот метод широко распространился в психологии с 50-х гг. XX в., когда развитие кибернетики сделало возможным моделирование различных

аспектов целенаправленной деятельности живых существ. Нечто подобное было в определенной степени предвосхищено в работах П.К. Анохина и Н.А. Бернштейна, создавших модели сложных физиологических систем функциональных человека, содержавшие все основные компонент кибернетических моделей поведения [35, с. 74].

Необходимость моделирования возникает в психологии, когда:

- системная сложность объекта является непреодолимым препятствием для создания его целостного образа на всех уровнях детальности;
- требуется оперативное изучение психологического объекта в ущерб детальности оригинала;
- изучению подлежат психические процессы с высоким уровнем неопределенности и неизвестны закономерности, которым они подчиняются;
- требуется оптимизация исследуемого объекта путем варьирования входных факторов.

Задачи моделирования:

- описание и анализ психических явлений на различных уровнях их структурной организации;
- прогнозирование развития психических явлений;
- идентификация психических явлений, т.е. установление их сходства и различия;
- оптимизация условий протекания психических процессов [33].

Охарактеризуем первый этап моделирования: целеполагание.

Дерево целей – это структурированная, построенная по иерархическому принципу (распределенная по уровням, ранжированная) совокупность целей системы, программы, плана, в которой выделены генеральная цель («вершина дерева»); подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева»). Название «дерево целей» связано с тем, что схематически представленная совокупность

распределенных по уровням целей напоминает по виду перевернутое дерево [19, с. 45].

Метод дерева целей ориентирован на получение относительно устойчивой структуры целей, проблем, направлений. Для достижения этого при построении первоначального варианта структуры следует учитывать закономерности целеобразования и использовать принципы формирования иерархических структур. Этот метод широко применяется для прогнозирования возможных направлений развития науки, техники, технологий, а также для составления личных целей, профессиональных, целей любой компании. Так называемое дерево целей тесно увязывает между собой перспективные цели и конкретные задачи на каждом уровне иерархии. При этом цель высшего порядка соответствует вершине дерева, а ниже в несколько ярусов располагаются локальные цели (задачи), с помощью которых обеспечивается достижение целей верхнего уровня.

Алгоритм построения «дерева целей» следующий:

1. Определение генеральной (общей) цели;
2. Разделение общей цели на подцели (подцели 1-го уровня);
3. Разделение подцелей 1-го уровня на подцели 2-го уровня;
4. Разделение подцелей 2-го уровня на более детальные составляющие (подцели 3-го уровня).

В психолого-педагогической практике, метод «дерева целей» применяется В.И. Долговой, где отмечено, что как метод планирования дерево целей представляет собой как траекторные, определяющие направление движения к заданным стратегическим целям, так и точечные, определяющие достижение тактических целей, которые характеризуют степень приближения к заданным целям по заданной траектории [20, с. 49].

Вышеизложенное составило основу для построения дерева целей управления процессом формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ. Первый этап в изучении

данной проблемы – это этап целеполагания. И он начинается с постановки генеральной цели.

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить результаты программы управления процессом формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

1. Изучить психолого-педагогическую проблему формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ в теоретических исследованиях.

1.1. Изучить понятие эмоциональной устойчивости в психолого-педагогических исследованиях.

1.2. Определить возрастные особенности эмоциональной устойчивости старшеклассников.

1.3. Обосновать процесс моделирования формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

2. Организовать и провести исследование формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборки и провести анализ результатов констатирующего эксперимента.

3. Провести экспериментальную работу по организации и проведению формированию эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

3.1. Описать программу формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

3.2. Провести анализ результатов формирующего эксперимента.

3.3. Разработать психолого-педагогические рекомендации по формированию эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ. Разработать технологическую карту внедрения программы управления процессом формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

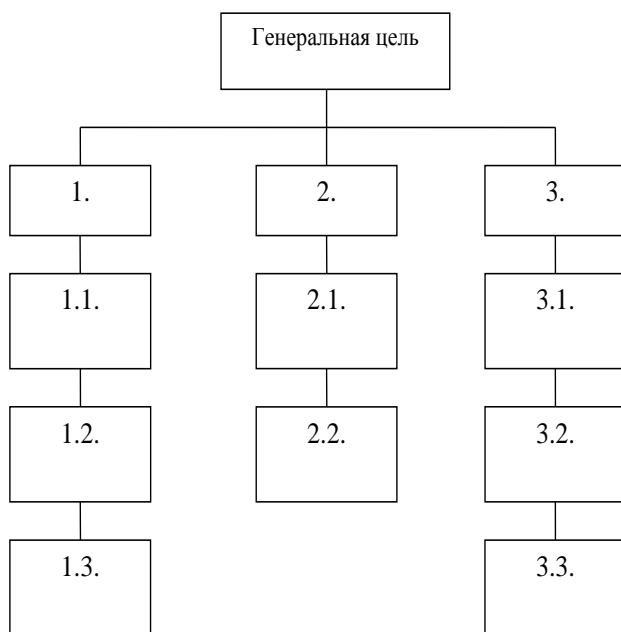


Рисунок 1. Дерево целей исследования управления процесса формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ

На основе дерева целей составлена модель формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

Под «моделью» в педагогике и психологии понимается система объектов или знаков, воспроизводящая некоторые существенные свойства, качества и связи предметов [56, с. 21].

Моделирование в психологии – построение моделей осуществления тех или иных психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности [53, с. 75]. Это наличие цели, элементов, структуры. Их достоверность определяется с помощью системы мероприятий, реализуемых конкретными исполнителями, которые выделяют для этого необходимые ресурсы.

Вышеизложенное составило основу модели управления процессом формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

Модель управления процессом формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ состоит из следующих компонентов: цели, задач, формирующей работы, методов, используемых в формирующей работе, результата.

Для того, чтобы реализовать цель, поставленную нами по изменению уровня эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ необходимо провести следующие мероприятия:

1. Теоретический блок: изучить проблему в психолого-педагогической литературе, провести анализ, обобщение, структурирование теоретического материала, выявление основных понятий, характеристик, подбор методик для проведения констатирующего эксперимента.

2. Диагностический блок: охарактеризовать этапы, методы и методики исследований. Охарактеризовать выборку проанализировать результаты исследования.

3. Формирующий блок: разработать и реализовать программу формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

4. Аналитический блок: провести повторную диагностику. Проанализировать данные полученные в ходе констатирующего и формирующего экспериментов. Разработать психолого-педагогические рекомендации по формированию эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.



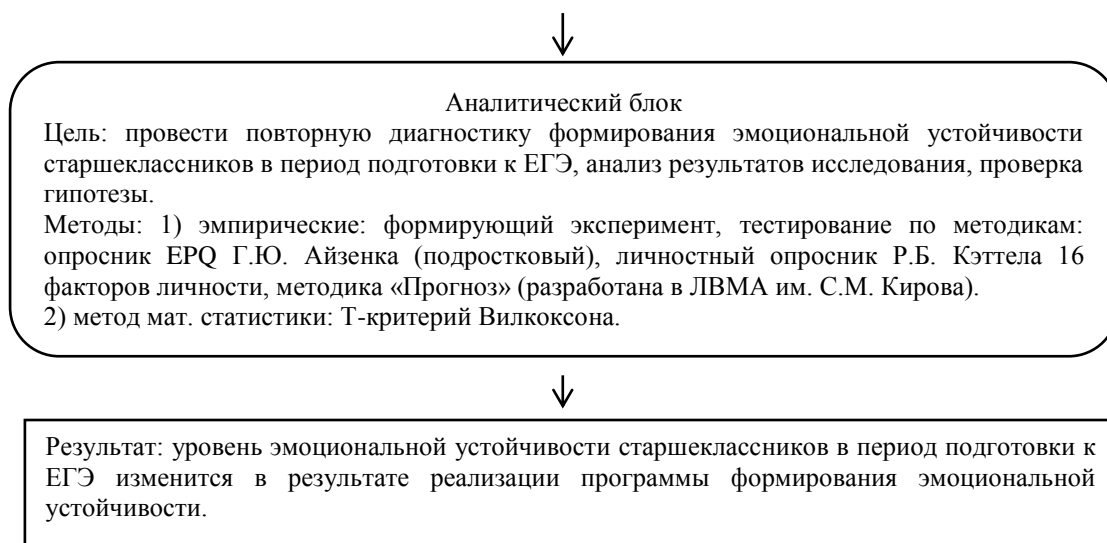


Рисунок 2. Модель управление процессом формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ

Таким образом, для организации проведения исследования использовался метод построения «дерева целей». Дерево целей – это структурированная, построенная по иерархическому принципу (распределенная по уровням, ранжированная) совокупность целей системы, программы, плана, в которой выделены генеральная цель («вершина дерева»); подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева»). Также была построена модель управления процессом формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ. Модель состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, формирующего, аналитического.

Вывод по главе 1

В первой главе предоставлен анализ психолого-педагогической литературы по теме эмоциональной устойчивости педагога и раскрыты особенности эмоциональной устойчивости старшеклассников.

Изучив научную литературу можно сделать вывод, что эмоциональная устойчивость, с точки зрения авторов, характеризуется эмоциональной невозмутимостью, невпечатлительностью, то есть нереагированием человека на эмоциогенные раздражители, ситуации. Так же некоторые авторы понимают под эмоциональной устойчивостью не эмоциональную невозмутимость, а преобладание положительных эмоций.

Эмоциональная устойчивость представлена как качество личности, благодаря которому человек способен сохранять работоспособность и успешно осуществлять деятельность в условиях эмоциогенных воздействий.

Сопоставление и анализ различных точек зрения по поводу определения данного понятия позволяют сделать вывод о том, что эмоциональная устойчивость является интегративным качеством личности, которое характеризуется оптимальным сочетанием психофизиологических, эмоциональных, волевых, мотивационных и других психологических особенностей, в комплексе препятствующих возникновению эмоциональной напряженности, дезорганизующей деятельность.

Эмоциональная устойчивость проявляется в том, насколько терпеливым и настойчивым является старшеклассник при осуществлении своих замыслов, насколько характерны для него выдержка и самообладание даже в самых неблагоприятных жизненных ситуациях, насколько он умеет держать себя в руках в условиях отрицательных воздействий со стороны окружающих людей. В качестве показателей эмоциональной устойчивости старшеклассника можно выделить: адекватную самооценку; отсутствие страха; наличие волевых качеств, а именно, целеустремленность,

организованность, настойчивость, решительность, терпимость; саморегуляцию и самоконтроль, как умение владеть собой.

Эмоциональная устойчивость – это интегративное свойство личности, позволяющее человеку быть эмоционально стабильным в сложных жизненных ситуациях, включающее в себя эмоциональный, волевой, интеллектуальный и мотивационный компоненты.

Старшеклассник должен быть эмоционально стабильным в сложных ситуациях, в меру чувствителен субъекта к критическим ситуациям жизнедеятельности, с низким уровнем возбудимости, тревожности и незначительной степенью выраженности эмоциональных переживаний, неподверженным деструктивным влияниям внутренних и внешних условий

Для организации проведения исследования использовался метод построения «дерева целей». Дерево целей – это структурированная, построенная по иерархическому принципу (распределенная по уровням, ранжированная) совокупность целей системы, программы, плана, в которой выделены генеральная цель («вершина дерева»); подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева»). Также была построена модель управления процессом формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ. Модель состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, формирующего, аналитического.

Глава 2. Организация исследования управления процессом формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ

2.1. Этапы, методы, методики исследование

Практическая часть работы заключается в том, чтобы выявить уровень эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ. Исследование эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ проходило в три этапа:

1. Поисково-подготовительный этап: теоретическое изучение психолого-педагогической литературы, подбор методик. На этом этапе выполнено изучение психолого-педагогической литературы по проблеме изучения эмоциональной устойчивости старшеклассников, разработка модели управления процессом формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ. Были подобраны методики с учетом возрастных характеристик и темы исследования.

2. Опытно-экспериментальный этап: проведение констатирующего эксперимента, обработка результатов. Была проведена психодиагностика испытуемых по трем методикам. Затем полученные результаты были обработаны, выражены в виде диаграмм и таблиц. Разработана и проведена программы управления процессом формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

3. Контрольно-обобщающий этап: повторная диагностика по трем методикам, анализ и обобщение результатов формирующего эксперимента, формулирование выводов, проверка гипотезы, проведение формирующего эксперимента.

В исследовании для проверки гипотезы были использованы такие методы и методики:

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

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперименты и тестирование по методикам: опросник EPQ Г.Ю. Айзенка (подростковый), личностный опросник Р.Б. Кэттелла 16 факторов личности, методика оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз» (разработана в ЛВМА им. С.М. Кирова).

3. Метод математической статистики: Т-критерий Вилкоксона.

Характеристика использованных методов и методик исследования:

Анализ литературы - это метод научного исследования, предполагающий операцию мысленного расчленения целого на составные части, выполняемая в процессе познания или предметно-практической деятельности. Работа с литературой включает в себя составление библиографии перечня источников, отобранных для работы в связи с исследуемой проблемой; реферирование сжатое переложение основного содержания одной или нескольких работ по общей тематике; выделение главных идей и положений работы [22, с. 51].

Обобщение - это форма приращения знания путем мысленного перехода от частного к общему в некоторой модели мира. 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 [34, с. 47].

Целеполагание - смыслообразующее содержание практики, состоящее в формировании цели как субъективно-идеального образа желаемого и воплощении ее в объективно-реальном результате деятельности. Целеполагание — процесс выбора одной или нескольких целей с

установлением параметров допустимых отклонений для управления процессом осуществления идеи.

Тестирование - это метод психологической диагностики, использующий стандартизированные вопросы и задачи - тесты, имеющие определенную шкалу значений. Тесты позволяют дать оценку индивида в соответствии с поставленной целью исследования; обеспечивают возможность получения количественной оценки на основе квантификации качественных параметров личности и удобство математической обработки. Являются относительно оперативным способом оценки большого числа неизвестных лиц; способствуют объективности оценок, не зависящих от субъективных установок лица, проводящего исследование, обеспечивают сопоставимость информации, полученной разными исследователями на разных испытуемых. Основные достоинства данного метода: стандартизация условий и результатов, оперативность и экономичность, количественный понятийный характер оценки, оптимальная трудность заданий и надежность результатов [15, с. 106].

Эксперимент — метод исследования некоторого явления в управляемых условиях. Отличается от наблюдения активным взаимодействием с изучаемым объектом. Обычно эксперимент проводится в рамках научного исследования и служит для проверки гипотезы, установления причинных связей 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 изменяемого внешнего условия [58, 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 эксперимента, формирующего главным образом 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 [51, с. 231].

Формирующий эксперимент — особый метод психологического исследования, состоящий в том, что исследователь определенным образом строит обучение (воспитание) испытуемого с целью получить заданное изменение его психики. В отличие от метода констатации (срезов), направленного на изучение фактов, и лонгитюдного исследования, направленного на описание процессов в естественных условиях, ф.э. направлен, прежде всего, на выявление причин и условий протекания процессов [29, с. 166].

Опросник EPQ Г.Ю. Айзенка (подростковый).

В основе разработки данной методики лежит факт повторения набора сходных общепсихологических типов в различных авторских классификациях (Кеттелл, Леонгард, Айзенк, Личко и другие).

Данная методика рассчитана на контингент испытуемых в возрасте от 12 до 17 лет. Соответственно может использоваться: при выявлении особенностей личности подростка, формировании классных коллективов, в профессиональном отборе молодежи на различные типы профессий (в частности на профессии типа «человек — человек»), в педагогической практике в целях коррекции взаимоотношений в системах: «ученик — учитель», «ученик — класс».

Личностный опросник Р.Б. Кэттела 16 факторов личности.

Опросник предназначен для измерения 16 факторов личности — личностных черт, свойств, отражающих относительно устойчивые способы взаимодействия человека с окружающим миром и самим собой. Выявляются эмоциональные, коммуникативные, интеллектуальные свойства, а также свойства саморегуляции, обобщающие информацию человека о самом себе (форма С).

Опросник содержит 105 вопросов, на которые предлагается ответить обследуемым (взрослым людям с образованием не ниже 8 – 9 классов). Длительность выполнения задания - 50-60 минут.

Испытуемому предлагают занести в регистрационный бланк один из вариантов ответа на вопрос «да», «нет», «не знаю» (или «а», «в», «с»).

Тест может быть использован для многостороннего и углубленного изучения личности человека, его характера, темперамента, интеллекта, эмоциональных, волевых, моральных, коммуникативных и других особенностей, что предполагает его применение в областях профориентации и расстановки кадров, медицинской психодиагностики, семейного консультирования, педагогики, научных исследований и т.д.

Методика оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз» (разработана в ЛВМА им. С.М. Кирова).

Методика «Прогноз» разработана в ЛВМА им. С.М. Кирова и предназначена для первоначального выделения лиц с признаками нервно-психической неустойчивости (НПУ), риска дезадаптации в стрессе. Методика содержит 84 вопроса, на каждый из которых предлагается дать ответ «да» или «нет». При профилактике и диагностики эмоционального состояния особое значение придается так называемой нервно-психической неустойчивости, которая является отражением одновременно психического и соматического уровня здоровья индивида. НПУ показывает риск дезадаптации личности в условиях стресса, то есть тогда, когда система эмоционального отражения функционирует в критических условиях, вызываемых внешними, равно как и внутренними факторами. Методика «Прогноз» позволяет выявить отдельные предболезненные признаки личностных нарушений, а также оценить вероятность их развития и проявлений в поведении и деятельности человека. Она особенно информативна при подборе лиц, пригодных для работы или службы в трудных, непредсказуемых условиях, где к человеку предъявляются повышенные требования. Необходимо в течение 30 минут ответить на 84

вопроса «да» или «нет». Анализ ответов может уточнить отдельные биографические сведения, особенности поведения и состояния психической деятельности в различных ситуациях.

Для математической обработки результатов констатирующего эксперимента на определение направленности и выраженности изменений уровня эмоциональной устойчивости в экспериментальной и контрольной группах мы используем критерий Т-Вилкоксона.

Порядок выполнения критерия:

- 1) Составление списка испытуемых в алфавитном порядке.
- 2) Вычисление разности между индивидуальными значениями во втором и первом замерах. Формулирование гипотезы.
- 3) Перевод разности в абсолютные величины и запись их отдельным столбцом.
- 4) Ранжирование абсолютных величин разностей. Проверка совпадения полученной суммы рангов с расчетной.
- 5) Отметили кружками, соответствующие сдвигам в «нетипичном» направлении.
- 6) Подсчет сумму этих рангов по формуле: $T = \sum R_i$, где R_i – ранговые значения сдвигов с более редким знаком;
- 7) Определение критических значений T для данного n по таблице. Если $T_{эмп}$ меньше или равен $T_{кр}$, сдвиг в «типичную» сторону по интенсивности достоверно преобладает.

Гипотеза H_0 : Интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

Гипотеза H_1 : интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Таким образом, исследование эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно – обобщающий. В исследовании эмоциональной устойчивости

старшеклассников были использованы следующие методы и методики: теоретические – анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, синтез, моделирование, целеполагание; эмпирические – экспериментальный (констатирующий), тестирование по методикам. Для диагностики эмоциональной были применены следующие методики: Опросник EPQ Г.Ю. Айзенка (подростковый), личностный опросник Р.Б. Кэттела 16 факторов личности, Методика «Прогноз» (разработана в ЛВМА им. С.М. Кирова), математико – статистический: Т-критерий Вилкоксона. Представленные этапы, методы и методики полностью отвечают задачам и цели исследования.

2.2. Характеристика выборки, анализ результатов констатирующего эксперимента

В исследовании уровня эмоциональной устойчивости приняли участие 27 человек - коллектив (ученики 11 «В» класса ГБОУ «ЧКШИ с ПЛП») который был сформирован в 2016 году. Разница в возрасте составляет не более 1 год. Данный коллектив состоит из 27 юношей.

Успеваемость в коллективе средняя. Коллектив учебно дисциплинирован, более слабые ученики стараются не отстать от остальных. Отстающим помогают более успевающие ученики, что характеризует сплоченность коллектива. Члены коллектива не ограничиваются общением только внутри своих групп, а общаются и с другими одноклассниками.

Основными видами деятельности коллектива являются учебная и общественная деятельность. Это выражается в участии части группы в различных олимпиадах, мероприятиях и концертах. При наличии заинтересованности и стимула некоторые из учеников принимают участие в таких мероприятиях довольно охотно, понимая полезность такого участия.

Ученики знают и понимают друг друга достаточно хорошо, быстро находят общий язык и это связано с их одинаковым возрастом и общностью

интересов. В общем можно отметить доброжелательность, уважение и симпатию друг другу.

Отношения между членами коллектива устанавливаются при непосредственном контакте, взаимодействии, общении и не зависят от ценностей групповой деятельности. Имеют место быть проявления взаимовыручки и взаимопомощи между учащимися

Результаты диагностики по опроснику EPQ Г.Ю. Айзенка (подростковый) для выявления уровня эмоциональной устойчивости испытуемых по шкале нейротизма (эмоциональной устойчивости) представлены в Приложение 2 в таблице 1 и на рисунке 3.

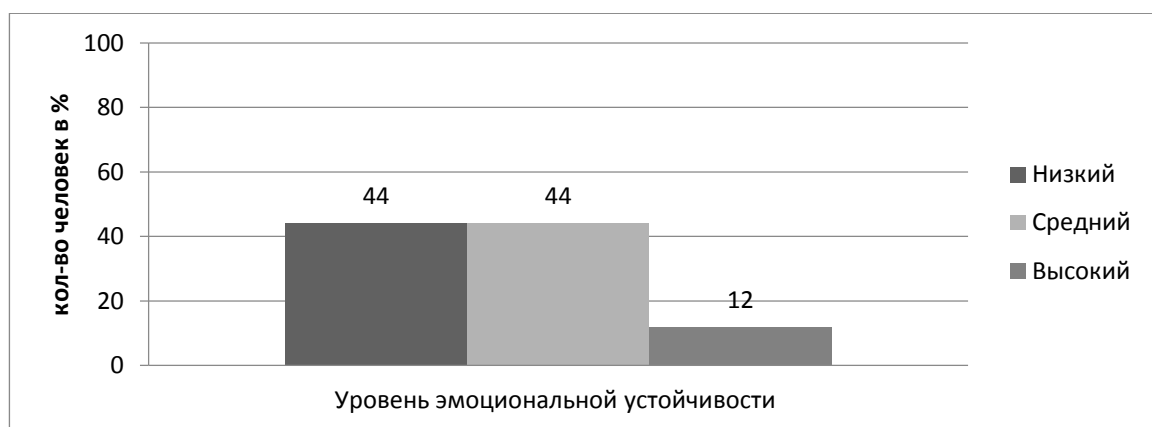


Рис. 3. Результаты диагностики по опроснику EPQ Г.Ю. Айзенка (подростковый) по шкале нейротизма на этапе констатирующего эксперимента

Низкий уровень эмоциональной устойчивости выявлен у 44% испытуемых (12 человек) что свидетельствует об их эмоциональной стабильности, они характеризуются зрелостью, отличной адаптацией, отсутствием большой напряженности, беспокойства, а также склонностью к лидерству, общительности.

Средний уровень эмоциональной устойчивости выявлен у 44% испытуемых (12 человек) что свидетельствует об их неровности в контактах с людьми, изменчивости интересов, неуверенность в себе, выраженная чувствительность, впечатлительность, склонность к раздражительности, а также хорошей адаптацией, отсутствием большой напряженности, беспокойства, а также склонностью к лидерству, общительности.

Высокий уровень эмоциональной устойчивости выявлен у 12% испытуемых (3 человека), что может выражаться в чрезвычайной нервности, неустойчивости, плохой адаптации, склонности к быстрой смене настроений (лабильности), чувстве виновности и беспокойства, озабоченности, депрессивных реакциях, рассеянности внимания, неустойчивости в стрессовых ситуациях.

Результаты диагностики по личностному опроснику Р.Б. Кэттела 16 факторов личности по фактору С предоставлены на рисунке 4 и в таблице 3 приложение 2.

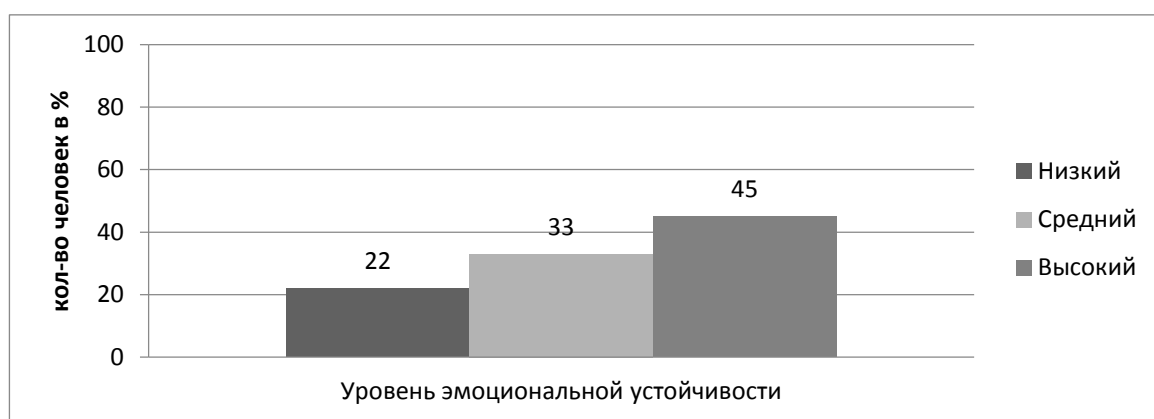


Рис. 4. Результаты диагностики по личностному опроснику Р.Б. Кэттела 16 факторов личности, фактор С на этапе констатирующего эксперимента

Низкий уровень эмоциональной устойчивости выявлен у 22% испытуемых (6 человек) что свидетельствует об их низкой личностной интегрированности, эмоциональной незрелости, лабильности, выраженной переменчивости в отношениях, симпатиях, интересах, увлечениях. Характер увлечений – информационно-коммуникативный. Повышенная утомляемость. Раздражительность. Низкая способность к выработке навыков целостного поведения, склонность к немедленному удовлетворению своих потребностей. Поведение плохо прогнозируемо. Выраженная тенденция к дезадаптации в стрессовых ситуациях, низкий порог фрустрации, выраженный эгоцентризм.

Средний уровень эмоциональной устойчивости выявлен у 33% испытуемых (9 человек) что может говорить о том, что личность недостаточно хорошо интегрирована, отмечаются черты эмоциональной

незрелости. Неустойчивости в отношениях, установках, интересах и симпатиях. Стремление к быстрому удовлетворению своих потребностей без приложения достаточных усилий. Действия и поступки носят недостаточно организованный и целенаправленный характер. Возможны состояния дезадаптации в значимой ситуации, недостаточно высокий порог фрустрации.

Высокий уровень эмоциональной устойчивости выявлен у 33% испытуемых (9 человек), это достаточный уровень личностной интегрированности. Устойчивость в отношении стресс факторов. Действия, поступки, увлечения, склонности и привязанности носят, как правило, устойчивый характер. Потребности удовлетворяются оптимальным способом. Тенденция к соблюдению общепринятых норм и стандартов поведения. Высокий порог фрустрации, состояния дезадаптации маловероятны.

Результаты диагностики по методике «Прогноз» (разработана в ЛВМА им. С.М. Кирова) предоставлены на рисунке 5, а также в виде баллов в таблице 4 приложение 2.

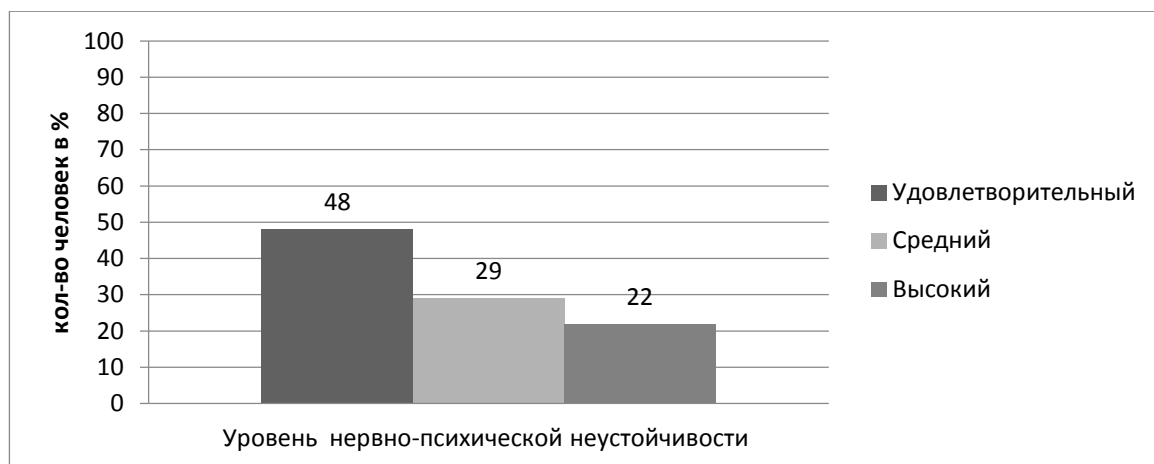


Рис. 5. Результаты диагностики по методике «Прогноз» (разработана в ЛВМА им. С.М. Кирова) на этапе констатирующего эксперимента

Удовлетворительный уровень нервно-психической неустойчивости выявлен у 48% испытуемых (13 человек), это говорит о том, что у данных испытуемых слабая эмоциональная устойчивость и что нервно-психические срывы вероятны, особенно в экстремальных условиях.

Средний уровень нервно-психической неустойчивости выявлен у 29% испытуемых (8 человек), у них эмоциональная устойчивость находится на хорошем уровне, нервно-психические срывы маловероятны.

Высокий уровень нервно-психической неустойчивости выявлен у 22% испытуемых (6 человек), у них эмоциональная устойчивость стабильна, нервно-психические срывы маловероятны.

Итоговые результаты по трем методикам представлены на рисунке 6 в таблице 4 в приложении 2.

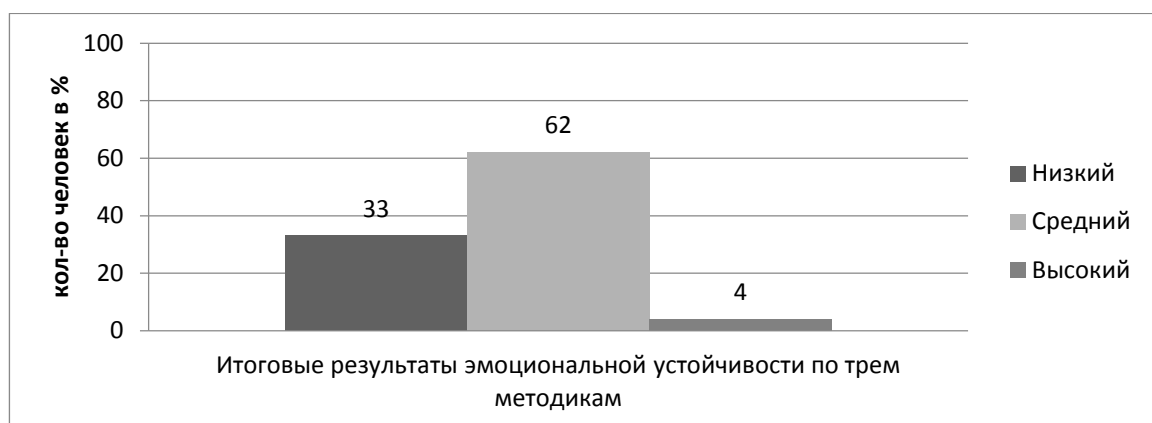


Рис. 6. Итоговые результаты исследования по трем методикам

По результатам трех методик, низкий уровень эмоциональной устойчивости выявлен у 33% испытуемых (9 человека), средний уровень эмоциональной устойчивости выявлен у 62% испытуемых (17 человек), высокий уровень эмоциональной устойчивости выявлен у 4% испытуемых (1 человек).

Таким образом, для участия в программе управления процессом формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ были выбраны 9 человек с низким уровнем эмоциональной устойчивости, которые характеризуются низкой личностной интегрированностью, эмоциональной незрелостью, лабильностью, выраженной тенденцией к дезадаптации в стрессовых ситуациях, низким порогом фрустрации, выраженным эгоцентризмом.

Во второй главе мы описали этапы, методы и методики исследования. Исследование формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ состоит из следующих этапов: поисково-подготовительный (теоретическое изучение психолого-педагогической литературы, подбор методик для проведения констатирующего эксперимента), опытно-экспериментальный (проведение констатирующего эксперимента, обработка результатов, разработка психолого-педагогической программы формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ и её реализация), контрольно-обобщающий (анализ и обобщение результатов исследования после проведения повторной диагностики, формулирование выводов, проверка гипотезы). Так же мы описали методы исследования: теоретические (анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, синтез, обобщение, метод целеполагания, моделирование), эмпирические (констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование, анкетирование, опрос), метод обработки данных (Т-критерий Вилкоксона).

Для диагностики эмоциональной устойчивости старшеклассников были применены следующие методики: Опросник EPQ Г.Ю. Айзенка (подростковый), личностный опросник Р.Б. Кэттела 16 факторов личности, Методика «Прогноз» (разработана в ЛВМА им. С.М. Кирова). Представленные этапы, методы и методики полностью отвечают задачам и цели исследования.

Также в данной главе мы описали результаты, полученные в ходе констатирующего эксперимента.

По результатам трех методик, низкий уровень эмоциональной устойчивости выявлен у 33% испытуемых (9 человека), средний уровень эмоциональной устойчивости выявлен у 62% испытуемых (17 человек),

высокий уровень эмоциональной устойчивости выявлен у 4% испытуемых (1 человек).

Таким образом, для участия в программе управления процессом формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ были выбраны 9 человек с низким уровнем эмоциональной устойчивости, которые характеризуются низкой личностной интегрированностью, эмоциональной незрелостью, лабильностью, выраженной тенденцией к дезадаптации в стрессовых ситуациях, низким порогом фрустрации, выраженным эгоцентризмом. Дальнейшая работа будет направлена на повышение уровня знания «управления процессом формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ», профилактику эмоциональной устойчивости, обучение старшеклассников новым способам и приёмам саморегуляции.

Глава 3. Опытнo – экспериментальное исследование управление процессом формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ

3.1. Программа по формированию эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ

В виду того, что Единый Государственный экзамен (далее ЕГЭ) как форма экзамена появились сравнительно недавно и ввиду внедрения каждый год меняются требования к проведению экзамена, и с тем, что такая форма проведения экзамена для многих выпускников является непривычной и пугающей. Все это привело к необходимости создания тренинговой программы, позволяющей помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

Программа разработана на основе программы занятий по подготовке учащихся к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга Е.В. Гуськовой и Г.Н. Будневич, программы «Путь к успеху» Н. Стебеновой, Н. Королевой.

Цель: отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к единому государственному экзамену.

Задачи:

1. Повышение сопротивляемости стрессу, отработка навыков уверенного поведения.
2. Развитие эмоционально-волевой сферы, развитие чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим.
3. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
4. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.
5. Обучение навыкам конструктивного взаимодействия.

Методы: групповая дискуссия, игровые методы, медитативные техники.

Условия проведения: класс или любое другое просторное, хорошо освещенное помещение. Группа формируется из учащихся одного класса.

Занятие 1

1. Упражнение «Назови меня»

Цель: развитие чувства принадлежности к группе; сближение друг с другом.

2. Правила работы группы

Цель: формирование единого рабочего пространства и выработка правил поведения в группе на протяжении всего тренинга.

3. Тест «Моральная устойчивость»

Цель: предоставить подросткам возможность задуматься над своим образом жизни, над тем, как к ним относятся окружающие, не доставляют ли они своим обычным поведением неприятностей людям.

4. Мини-лекция «Как готовиться к экзаменам»

Цель: сообщить в доступной форме об эффективных способах подготовки к экзаменам.

Занятие 2

1. Кинезиологические упражнения

Цель: стимуляция познавательных способностей.

2. Дискуссия в малых группах

Цель: закрепление лекционного материала по подготовке к экзаменам.

3. Упражнение «Повтори за мной».

Цель: развитие факторов, влияющих на успешность приема и передачи информации.

4. Упражнение «Найди свою звезду»

Цель: возможность расслабиться и набраться оптимизма, уверенности в себе.

5. Упражнение «Итоги дня»

Цель: получение обратной связи от участников группы о прошедшем дне тренинга.

Занятие 3

1. Упражнение «Приветственное письмо»

Цель: положительный настрой, повышение групповой сплоченности, развитие чувства эмпатии.

2. Упражнение «Молодец!»

Цель: формирование уверенного поведения в момент стресса.

3. Упражнение «Чего я хочу достичь»

Цель: настроить на успех, развивать актерский талант.

4. Тест «Умеете ли вы контролировать себя?»

Цель: показать участникам, каким коммуникативным контролем они обладают, как реагируют на изменения ситуации, умеют ли предвидеть, какое впечатление производят на окружающих.

Занятие 4.

1. Упражнение «Эксперимент»

Цель: научить самообладанию в стрессовых условиях.

2. Мини-лекция «Как вести себя во время экзаменов»

Цель: познакомить выпускников с правилами поведения до и во время экзамена.

3. Упражнение «Я хвалю себя за то, что...»

Цель: развитие эмпатии, повышение самооценки.

4. Дискуссия в малых группах

Цель: закрепление лекционного материала по подготовке к экзаменам.

Занятие 5.

Цель: развитие коммуникативных умений, воображения, групповой сплоченности, сотрудничества.

2. Упражнение «Дорисуй и передай»

Цель: снятие психофизического напряжения, сплочение группы.

3. Упражнение «Список черт»

Цель: помочь выпускникам поверить в свои силы, глубже узнать себя, исправить те черты характера, которые мешают плодотворной деятельности.

4. Тест «Мое самочувствие»

Цель: дать возможность поразмышлять над собой, своими привычками, индивидуальными особенностями.

Занятие 6.

1. Мини-лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения»

Цель: познакомить с понятием саморегуляции и предложить эффективные способы снятия нервно-психического напряжения.

2. Упражнение «Прощай, напряжение!»

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

3. Дискуссия в малых группах

Цель: помочь участникам лучше понять себя, разобраться в своих чувствах, взглядах.

4. Упражнение «Ааааа и Иииии»

Цель: развитие позитивного образа «Я»; поднять настроение, вселить оптимизм.

5. Игра «Стряхни»

Цель: избавиться от негативного, ненужного, мешающего и неприятного.

Занятие 7

1. Упражнение «Групповое приветствие»

Цель: развитие коммуникативных навыков, группового взаимодействия, выявление лидерских тенденций, снятие напряжения.

2. Упражнение «Откровенно говоря»

Цель: укрепить групповое доверие к окружающим, снять внутреннее напряжение, страхи, быть откровеннее.

2. Анкета «Подготовка к экзаменам.

3. Как противостоять стрессу»

Цель: выявить осведомленность участников в данном вопросе и обнаружить проблемы.

4. «Стресс-тест»

Цель: выяснить, подвержен ли выпускник стрессу.

5. Упражнение «Друг к дружке»

Цель: формирование доброго, внимательного отношения друг к другу, развитие тактильного восприятия.

Занятие 8.

1. Мини-лекция «Как справиться со стрессом»

Цель: осветить теоретические аспекты и рекомендовать упражнения на нейтрализацию и снятие стресса.

2. Дискуссия в малых группах

Цель: закрепление теоретического материала.

3. Упражнение «Дождь в джунглях»

Цель: снятие мышечных зажимов в области плеч, шеи, позвоночника, расслабление.

4. Упражнение «Сердце нашей группы»

Цель: развитие чувства эмпатии, доверия, сплоченности.

5. Упражнение «Что тебе пожелать, человек мой дорогой?»

Цель: получение обратной связи от участников группы о прошедшем дне тренинга.

Занятие 9.

1. Упражнение «Повтори за мной»

Цель: отвлечься от проблем, не относящихся к групповой работе, полностью переключиться на ситуацию «здесь и теперь».

2. Упражнение «Мои лица»

Цель: помочь обдумать свои чувства и научиться их обсуждать с другими.

3. Упражнение «Миллион алых роз»

Цель: создание в группе обстановки взаимной любви, а также дружеских отношений.

4. Упражнение «Мои эмоции»

Цель: активизация артистических способностей, достижение состояния раскованности и свободы, выработка умений выражать эмоции адекватно ситуации.

Занятие 10.

1. Мини-лекция «Как управлять своими эмоциями»

Цель: научить управлять эмоциями.

2. Упражнение «Испорченный телефон»

Цель: развитие внимания, снятие эмоционального напряжения, подъем настроения.

4. Упражнение «Декларация моей самооценки»

Цель: повышение самооценки, возможность поверить в свои силы.

Таким образом, программа управления процессом формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ направлена на повышение сопротивляемости стрессу, отработка навыков уверенного поведения, развитию эмоционально-волевой сферы, развитие чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим, навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы, самопомощи в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок, обучению навыкам конструктивного взаимодействия.

3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования управления процессом формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ

В программе по формированию эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ приняли участие 9 старшеклассников, у которых эмоциональная устойчивость характеризуется низким уровнем по результатам констатирующего эксперимента.

Для проверки эффективности проведенной программы по формированию эмоциональной устойчивости старшеклассников в период

подготовки к ЕГЭ была проведена повторная диагностика по опроснику ERQ Г.Ю. Айзенка (подростковый), личностному опроснику Р.Б. Кэттела 16 факторов личности и методике «Прогноз» (разработана в ЛВМА им. С.М. Кирова).

Результаты по ERQ Г.Ю. Айзенка (подростковый) для выявления уровня эмоциональной устойчивости испытуемых по шкале нейротизма (эмоциональной устойчивости) представлены в таблице 5 Приложения 4 и на рисунке 7.

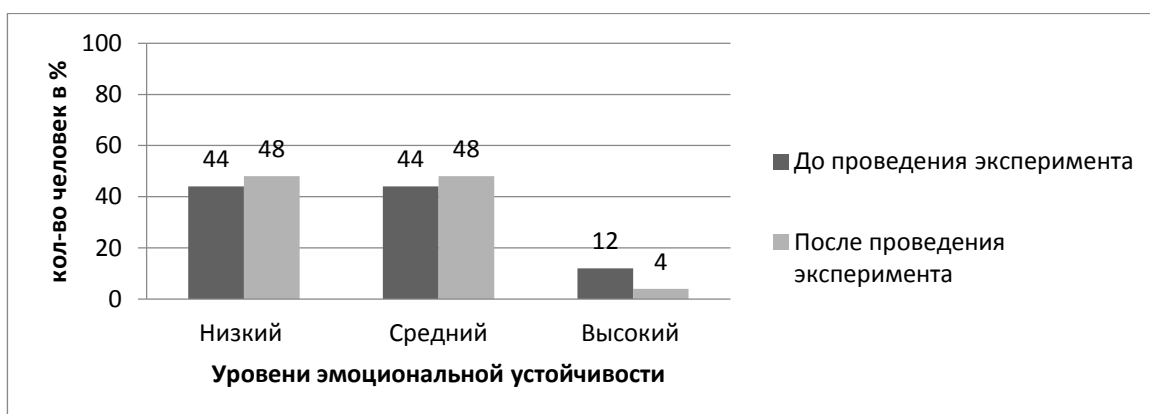


Рис. 7. Результаты исследования эмоциональной устойчивости испытуемых по шкале нейротизма (эмоциональной устойчивости) по ERQ Г.Ю. Айзенка (подростковый) для выявления уровня до и после экспериментального взаимодействия

Как представлено на рисунке, после проведения формирующего эксперимента произошло увеличение количества испытуемых с низким уровнем эмоциональной устойчивости составил 48% испытуемых (4 человек). Средний уровень эмоциональной устойчивости также увеличился на 4% и составил 48% испытуемых (4 человек). Высокий уровень эмоциональной устойчивости составил 4% испытуемых (1 человека). Эти результаты говорят нам об изменениях в эмоциональной стабильности, отсутствием большой напряженности, беспокойства, а также раскрытию лидерских качеств, развитию общительности.

Результаты диагностики по личностному опроснику Р.Б. Кэттела 16 факторов личности по фактору С предоставлены на рисунке 8 и в таблице 6 Приложения 4.

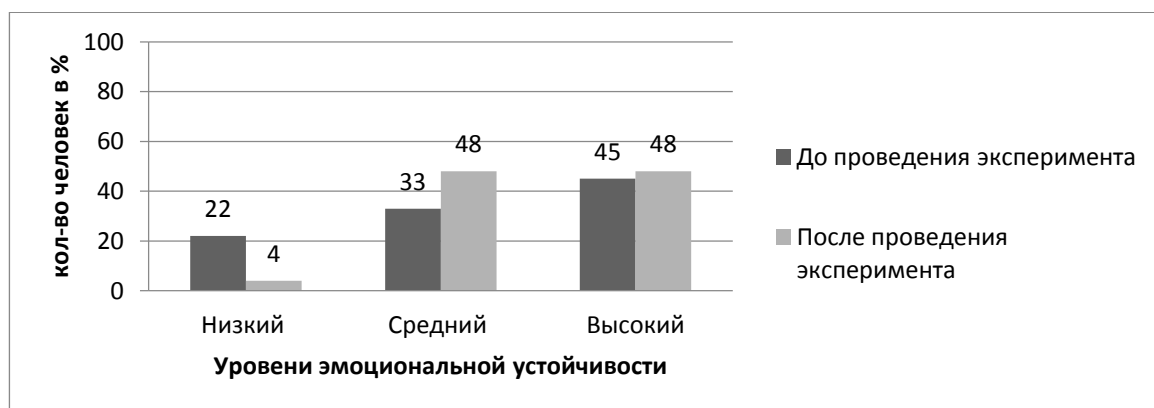


Рис. 8. Результаты исследования эмоциональной устойчивости по личностному опроснику Р.Б. Кэттела 16 факторов личности по фактору С (эмоциональная устойчивость) до и после экспериментального взаимодействия

Как представлено на рисунке, после проведения формирующего эксперимента произошли изменения в количестве испытуемых с низким уровнем эмоциональной устойчивости составил 4% испытуемых (1 человек). Средний уровень эмоциональной устойчивости составил 48% испытуемых (4 человек). Высокий уровень эмоциональной устойчивости практически не изменился, составил 48% испытуемых (4 человек). Испытуемые осознали свои действия, поступки, увлечения, склонности и привязанности, тем самым сделав их устойчивыми, наблюдается тенденция к осознанному соблюдению общепринятых норм и стандартов поведения.

Результаты по методике «Прогноз» (разработана в ЛВМА им. С.М. Кирова) предоставлены на рисунке 8 и в таблице 6 Приложения 4.

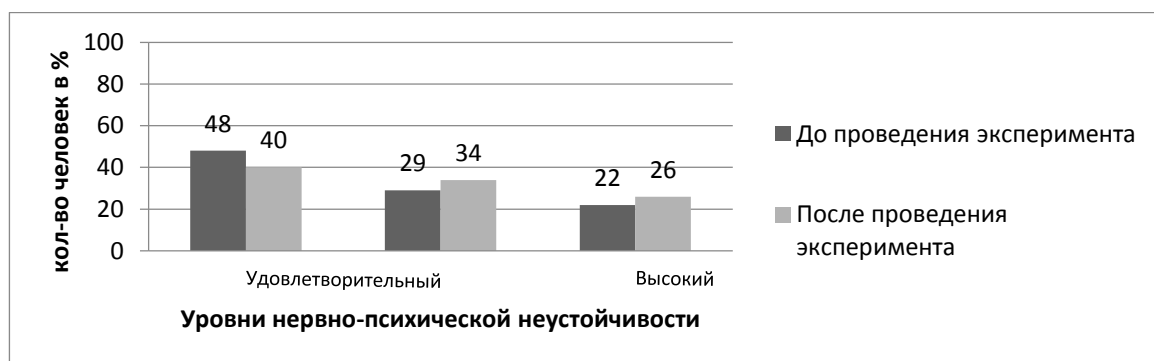


Рис. 9. Результаты исследования нервно-психической неустойчивости по методике «Прогноз» (разработана в ЛВМА им. С.М. Кирова) до и после экспериментального взаимодействия

На рисунке представлены изменения после проведения формирующего эксперимента в количестве испытуемых с удовлетворительным уровнем нервно-психической неустойчивости составил 40% испытуемых (4 человек). Средний уровень нервно-психической неустойчивости составил 34% испытуемых (3 человек). Высокий уровень нервно-психической неустойчивости составил 26% испытуемых (2 человек). Эти результаты говорят нам об адекватной стабильности эмоциональной устойчивости.

Итак, в результате проведенных формирующих мероприятий со старшеклассниками, мы отмечаем увеличение показателя эмоциональной устойчивости. Так, по методикам EPQ Г.Ю. Айзенка (подростковый), личностному опроснику Р.Б. Кэттела 16 факторов личности и методике «Прогноз» (разработана в ЛВМА им. С.М. Кирова) увеличилось количество испытуемых со средним и высоким уровнями эмоциональной устойчивости, уменьшилось количество испытуемых с низкими результатами.

Используя Т-критерий Вилкоксона, мы проверяли статистическую значимость изменений показателей уровня эмоциональной устойчивости. Расчет Т-критерия Вилкоксона проводился по результатам личностного опросника Р.Б. Кэттела 16 факторов личности, фактор С, которые представлен в таблице 9 Приложения 4.

Гипотезы:

H_0 Интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня эмоциональной устойчивости не превосходит интенсивности сдвигов в сторону понижения уровня эмоциональной устойчивости.

H_1 Интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня эмоциональной устойчивости превышает интенсивность сдвигов в стороны понижения уровня эмоциональной устойчивости.

$$T = \sum R_i = 0$$

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=8$:

$$T_{кр}=1 (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр}=5 (p \leq 0.05)$$

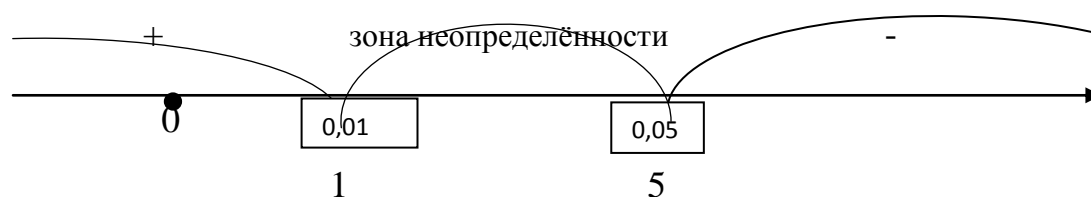


Рис. – 10 Ось значимости.

Полученное значение $T_{эмп}$ находится в зоне значимости.

Таким образом, с опорой на полученные в ходе экспериментальной работы результаты мы можем сделать вывод, что в результате внедрения психолого-педагогической программы мы добились повышения уровня эмоциональной устойчивости у старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

Таким образом, наш формирующий эксперимент показал положительные результаты. Заявленная гипотеза подтверждается. На основе нашего исследования были составлены рекомендации для родителей и педагогам по формированию эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

3.3. Рекомендации педагогам и родителям по формированию эмоциональной устойчивости старшеклассников. Технологическая карта внедрения результатов исследования в программу управления процессом формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ

Для наиболее эффективной реализации программы управление процессом формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ была разработана технологическая карта внедрения программы управления в практику (см. Приложение 5). Технологическая

карта показывает, как именно происходила разработка и внедрение программы управления процессом в практику

Разработка и реализация технологической карты внедрения проходили в 7 этапов:

1. Этап целеполагания внедрения инновационной технологии по управлению процессом формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

1) Изучить документы по предмету внедрения. На этом этапе протекает изучение необходимой литературы, анализ данных. Используются следующие методы: анализ беседы, анкетирование, консультирование.

2) Поставить цели внедрения. На этом этапе - обоснование целей и задач внедрения. Используются следующие методы: обсуждение, круглый стол.

3) Разработать этапы внедрения. Изучение и анализ содержания каждого этапа внедрения, его задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности. Методы - анализ состояний дел в школе, анализ программы внедрения.

4) Разработать программно-целевой комплекс внедрения. На это этапе необходимо проанализировать уровень подготовленности педагогического коллектива, анализ работы в школе по теме эмоциональной устойчивости старшеклассников. Применение методов – анализа состояния программы внедрения и обсуждение на педсовете школы.

2-й этап «Формирование положительной психологической установки на внедрение»

1) Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у администрации и педагогов. На этом этапе необходимо формировать готовность внедрить тему по формированию эмоциональной устойчивости старшеклассников, через подбор психологических методов для субъектов внедрения, применяя формы индивидуальной беседы, участие в семинарах и тренингах.

2) Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения у всего педагогического коллектива и администрации школы. Содержание этого этапа включает с себя пропаганду уже имеющегося опыта внедрения по формированию эмоциональной устойчивости старшеклассников. Используются такие методы, как научно-исследовательская работа, сотрудничество с другими психологами, а также консультации для педагогов, обучающихся старшеклассников.

3-й этап «Изучение предмета внедрения»

1) Изучить всем коллективом необходимые документы о предмете внедрения. Педагогам предлагается изучить и проанализировать самостоятельно или через семинары, круглые столы материалов по проблеме формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ. Метод – фронтальный.

2) Изучить сущность предмета внедрения, через изучение содержания предмета внедрения, его задач, принципов, содержания форм и методов. Методы – фронтально и в ходе самообразования, через семинары и тренинги.

3) Изучит методики внедрения, через освоение системного подходы в работе. Методы – фронтально в ходе самообразования, через семинары и тренинги.

4-й этап «Опережающее освоение предмета внедрения»

1) Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы. Определение состава инициативной группы, организационная работа. Методы - наблюдение, анализ, беседа, исследование психологического портрета субъектов. Используются формы – дискуссии, тематические мероприятия.

2) Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе. Изучить теории предмета внедрения, теории систем и системного подхода, методики внедрения. Используются методы – самообразование, научно-исследовательская работа, обсуждение. Формы – семинары инициативной группы, консультации.

3) Обеспечить инициативной группе условия успешного освоения. Анализ создания условий для опережающего внедрения, путем методов изучения состояния дел, обсуждение, а также метод экспертного оценивания. Формы – коллективного собрания.

4) Проверить методику внедрения. Содержание этого этапа включает работу инициативной группы по новой методике, методом изучения состояния дел в школе, корректировка методики, через формы посещения открытых занятий и внеурочной деятельности.

5-й этап «Фронтальное освоение предмета внедрения»

1) Мобилизовать педагогический коллектив на внедрение по теме исследования. Содержание этого этапа заключается в анализе работы деятельности педагогов, методом сообщения о результатах работы и тренинги. Используются формы – педсоветы, психологический практикум.

2) Развить знания и умения на предыдущем этапе. Содержание этого этапа заключается в обновлении знаний о предмете, через формы – консультирования, семинара, практикума, используя методы обмена опытом, тренинги и самообразование.

3) Обеспечить условия для фронтального внедрения. Содержание этого этапа заключается в анализе создания условий для фронтального внедрения. Методы – изучение состояния дел, обсуждение. Формы – собрание.

4) Освоить всем коллективом предмет внедрения. Содержание этого этапа заключается во фронтальном усвоении предмета внедрения, методом обмена опытом, анализ и корректировке технологии. Формы - заседание методических объединений, консультации, практические занятия.

6-й этап «Совершенствование работы над темой»

1) Совершенствовать знания и умения, сформированные на прошлом этапе. Содержание этого этапа заключается в следующем, совершенствование знаний и умений в системе, через методы наставничество, обмен опытом. Формы – конференция, обсуждение.

2) Обеспечить условия совершенствования методики работы по предмету внедрения. Содержание этого метода заключается в анализе полученных результатов по внедрению программы в зависимости от созданных условий. Используются методы обработки результатов и анализе состояния дел в школе, а также выступление с докладом. Основная форма – педагогический совет.

3) Совершенствовать методику освоения темы. Содержание этого этапа заключается в формировании единого методического обеспечения освоения темы, через методы обработки результатов, обсуждения и тренинги. Используются формы – посещение занятий.

7-й этап «Распространение передового опыта освоения предмета внедрения»

1) Изучить и обобщить опыты внедрения по проблеме исследования. Содержание этого этапа заключается в следующем, изучение и обобщение опыта внутри школы и работа по проблеме исследования, методами посещения занятий, наблюдения, изучения и анализирования. Формы – открытые занятия, буклеты, стенды.

2) Осуществить наставничество. Содержание этого этапа заключается в обмене опытом на Районном методическом объединении, с другими школами и психологическим сообществом в целом, с использованием методов тренинговой работы, через выступление на семинарах и семинарах практикумах.

3) Осуществить пропаганду передового опыта внедрения. Содержание этого этапа, заключается в пропаганде опыта внедрения в работе, методом выступления, используя формы семинара практикума.

4) Сохранить и углубить традиции работы над темой. Содержание этого этапа заключается в обсуждении динамики работы над формированием эмоциональной устойчивости старшеклассников, через наблюдение и анализ деятельности в форме семинара.

Итак, нами выделено 7 этапов внедрения результатов исследования эмоциональной устойчивости старшеклассников в практику. Каждый из этапов логически опирается на предыдущий и предвосхищает следующий. Последовательная реализация каждого этапа прогнозирует результативность внедрения.

Рекомендации педагогам образовательного учреждения по управлению формированием эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ [13, с. 167]:

Прежде всего, необходимо ознакомить учащихся с методикой подготовки к экзаменам.

Помогите учащимся распределить темы подготовки по дням.

Дети должны понять, что зазубривание всего фактического материала малоэффективно, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Необходимо показать детям на практике, как это делается. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и поместить на видных местах.

Полезно использовать при подготовке такой прием, как работа с опорными конспектами (схема материала).

Разработайте вместе с учениками систему условных обозначений и не жалейте времени на оформление конспекта на большом листе или на доске. Старшеклассники хорошо усваивают содержание материала через такую простую и приятную для них деятельность [12].

Подготовку к экзаменам следует начинать заранее, отрабатывая отдельные детали при сдаче каких-нибудь зачетов и пр., т.е. в ситуациях не столь эмоционально напряженных. Психотехнические навыки сдачи экзаменов не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяют более успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению

мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.

Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте школьников ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у них будет формироваться навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст им спокойствие и снимет излишнюю тревожность [37].

Посоветуйте детям во время тренировки по тестовым заданиям обратить внимание на следующее: а) сначала нужно пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу; б) внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать); в) если вопрос вызывает трудности, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.

Повышайте уверенность учащихся в себе, так как чем больше подросток боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

Подбадривайте учащихся, хвалите их за то, что у них хорошо получается [29].

Познакомьте детей с приемами снятия нервно-психического напряжения, саморегуляции эмоционального состояния. Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Для расслабления и снятия напряжения хорошо подходят релаксационные упражнения, самовнушение и другие методы эмоциональной саморегуляции. Освойте эти упражнения сами (взрослым они тоже не помешают!),

Включайте эти упражнения в структуру урока, используйте их для настроения класса перед контрольными работами.

Таким образом, нами выделено 7 этапов внедрения результатов программы управления процессом формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ в практику.

Каждый из этапов логически опирается на предыдущий и предвосхищает следующий. Последовательная реализация каждого этапа прогнозирует результативность внедрения.

Вывод по 3 главе

В данной главе, мы разработали и реализовали психолого-педагогическую программу формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

Программа разработана на основе программы занятий по подготовке учащихся к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга Е.В. Гуськовой и Г.Н. Будневич, программы «Путь к успеху» Н. Стебеневой, Н. Королевой.

Цель: отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к единому государственному экзамену; обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля; повышение эмоциональной устойчивости.

Методы: групповая дискуссия, игровые методы, медитативные техники.

Задачи:

1. Повышение сопротивляемости стрессу, отработка навыков уверенного поведения.
2. Развитие эмоционально-волевой сферы, развитие чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим.
3. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
4. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.
5. Обучение навыкам конструктивного взаимодействия.

В программе по формированию эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ приняли участие 33% испытуемых (9 человек), у которых эмоциональная устойчивость находится на низком и среднем уровнях хотя бы по одной из методик.

Для проверки эффективности проведенной программы по формированию эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ была проведена повторная диагностика по опроснику EPQ Г.Ю. Айзенка (подростковый), личностному опроснику Р.Б. Кэттела 16 факторов личности и методике «Прогноз» (разработана в ЛВМА им. С.М. Кирова).

Итак, в результате проведенных формирующих мероприятий со старшеклассниками, мы отмечаем увеличение числа человек со средним уровнем эмоциональной устойчивости. Так, по методикам EPQ Г.Ю. Айзенка (подростковый), личностному опроснику Р.Б. Кэттела 16 факторов личности и методике «Прогноз» (разработана в ЛВМА им. С.М. Кирова) увеличилось количество испытуемых со средним и высоким уровнями эмоциональной устойчивости, уменьшилось количество испытуемых с низкими результатами.

Результаты испытуемых, участвующих в программе формирования эмоциональной устойчивости, говорят нам об изменениях в эмоциональной стабильности, отсутствием большой напряженности, беспокойства, а также раскрытию к лидерским качествам, развитию общительности, они стали более осознанными в плане своих действий, поступков, увлечений, склонностей и привязанностей, наблюдается тенденция к осознанному соблюдению общепринятых норм и стандартов поведения.

Для проверки эффективности программы формирования, был проведен расчет Т-критерий Вилкоксона для проверки статистической значимости эффективности программы по формированию психологической устойчивости у старшеклассников. Для этого мы возьмем результаты до и

после экспериментального воздействия по личностному опроснику Р.Б. Кэттелла 16 факторов личности (фактор С).

С опорой на полученные в ходе экспериментальной работы результаты мы можем сделать вывод, что в результате внедрения психолого-педагогической программы мы добились повышения уровня эмоциональной устойчивости.

Наш формирующий эксперимент показал положительные результаты. Заявленная гипотеза подтверждается. На основе нашего исследования были составлены рекомендации для родителей и педагогам по формированию эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

Разработали рекомендации педагогам и родителям по формированию эмоциональной устойчивости старшеклассников.

Нами была разработана технологическая карта, в которой выделено 7 этапов внедрения результатов программы управления процессом формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ в практику. Каждый из этапов логически опирается на предыдущий и предвосхищает следующий. Последовательная реализация каждого этапа прогнозирует результативность внедрения.

Заключение

В первой главе предоставлен анализ психолого-педагогической литературы по теме эмоциональной устойчивости педагога и раскрыты особенности эмоциональной устойчивости старшеклассников.

Изучив научную литературу можно сделать вывод, что эмоциональная устойчивость, с точки зрения авторов, характеризуется эмоциональной невозмутимостью, невпечатлительностью, то есть нереагированием человека на эмоциогенные раздражители, ситуации. Так же некоторые авторы понимают под эмоциональной устойчивостью не эмоциональную невозмутимость, а преобладание положительных эмоций.

Эмоциональная устойчивость представлена как качество личности, благодаря которому человек способен сохранять работоспособность и успешно осуществлять деятельность в условиях эмоциогенных воздействий.

Сопоставление и анализ различных точек зрения по поводу определения данного понятия позволяют сделать вывод о том, что эмоциональная устойчивость является интегративным качеством личности, которое характеризуется оптимальным сочетанием психофизиологических, эмоциональных, волевых, мотивационных и других психологических особенностей, в комплексе препятствующих возникновению эмоциональной напряженности, дезорганизующей деятельность.

Эмоциональная устойчивость проявляется в том, насколько терпеливым и настойчивым является старшеклассник при осуществлении своих замыслов, насколько характерны для него выдержка и самообладание даже в самых неблагоприятных жизненных ситуациях, насколько он умеет держать себя в руках в условиях отрицательных воздействий со стороны окружающих людей. В качестве показателей эмоциональной устойчивости старшеклассника можно выделить: адекватную самооценку; отсутствие страха; наличие волевых качеств, а именно, целеустремленность,

организованность, настойчивость, решительность, терпимость; саморегуляцию и самоконтроль, как умение владеть собой.

Эмоциональная устойчивость – это интегративное свойство личности, позволяющее человеку быть эмоционально стабильным в сложных жизненных ситуациях, включающее в себя эмоциональный, волевой, интеллектуальный и мотивационный компоненты.

Старшеклассник должен быть эмоционально стабильным в сложных ситуациях, в меру чувствителен субъекта к критическим ситуациям жизнедеятельности, с низким уровнем возбудимости, тревожности и незначительной степенью выраженности эмоциональных переживаний, неподверженным деструктивным влияниям внутренних и внешних условий

Для организации проведения формирующей программы использовался метод построения «дерева целей». Дерево целей – это структурированная, построенная по иерархическому принципу (распределенная по уровням, ранжированная) совокупность целей системы, программы, плана, в которой выделены генеральная цель («вершина дерева»); подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева»). Также была построена модель управления процессом формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ. Модель состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, формирующего, аналитического.

Во второй главе мы описали этапы, методы и методики исследования. Исследование формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ состоит из следующих этапов: поисково-подготовительный (теоретическое изучение психолого-педагогической литературы, подбор методик для проведения констатирующего эксперимента), опытно-экспериментальный (проведение констатирующего эксперимента, обработка результатов, разработка психолого-педагогической программы формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ и её

реализация), контрольно-обобщающий (анализ и обобщение результатов исследования после проведения повторной диагностики, формулирование выводов, проверка гипотезы). Так же мы описали методы исследования: теоретические (анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, синтез, обобщение, метод целеполагания, моделирование), эмпирические (констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование, анкетирование, опрос), метод обработки данных (Т-критерий Вилкоксона).

Для диагностики эмоциональной устойчивости старшеклассников были применены следующие методики: Опросник EPQ Г.Ю. Айзенка (подростковый), личностный опросник Р.Б. Кэттела 16 факторов личности, Методика «Прогноз» (разработана в ЛВМА им. С.М. Кирова). Представленные этапы, методы и методики полностью отвечают задачам и цели исследования.

Также в данной главе мы описали результаты, полученные в ходе констатирующего эксперимента.

По результатам трех методик, низкого уровня эмоциональной устойчивости выявлено не было. Низкий уровень эмоциональной устойчивости выявлен у 33% испытуемых (9 человека), средний уровень эмоциональной устойчивости выявлен у 62% испытуемых (17 человек), высокий уровень эмоциональной устойчивости выявлен у 4% испытуемых (1 человек).

Таким образом, можно сделать вывод, что большинство старшеклассников имеют высокий уровень эмоциональной устойчивости. Это может быть обусловлено их эмоциональной стабильностью, они характеризуются зрелостью, хорошей адаптацией, отсутствием большой напряженности, беспокойства.

Дальнейшая работа, которую мы планируем проводить исходя из результатов констатирующего эксперимента, будет направлена на повышение уровня знания «управления процессом формирования

эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ», профилактику эмоциональной устойчивости, обучение старшеклассников новым способам и приёмам саморегуляции.

В третьей главе, мы разработали и реализовали психолого-педагогическую программу формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

Программа разработана на основе программы занятий по подготовке учащихся к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга Е.В. Гуськовой и Г.Н. Будневич, программы «Путь к успеху» Н. Стебеновой, Н. Королевой.

Цель: отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к единому государственному экзамену.

Задачи:

1. Повышение сопротивляемости стрессу, отработка навыков уверенного поведения.
2. Развитие эмоционально-волевой сферы, развитие чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим.
3. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
4. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.
5. Обучение навыкам конструктивного взаимодействия.

Методы: групповая дискуссия, игровые методы, медитативные техники.

В программе по формированию эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ приняли участие 33% испытуемых (9 человек), у которых эмоциональная устойчивость находится на низком и среднем уровнях хотя бы по одной из методик.

Для проверки эффективности проведенной программы по формированию эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ была проведена повторная диагностика по опроснику EPQ

Г.Ю. Айзенка (подростковый), личностному опроснику Р.Б. Кэттела 16 факторов личности и методике «Прогноз» (разработана в ЛВМА им. С.М. Кирова).

Итак, в результате проведенных формирующих мероприятий со старшеклассниками, мы отмечаем увеличение числа человек со средним уровнем эмоциональной устойчивости. Так, по методикам EPQ Г.Ю. Айзенка (подростковый), личностному опроснику Р.Б. Кэттела 16 факторов личности и методике «Прогноз» (разработана в ЛВМА им. С.М. Кирова) увеличилось количество испытуемых со средним и высоким уровнями эмоциональной устойчивости, уменьшилось количество испытуемых с низкими результатами.

Для проверки эффективности программы формирования, был проведен расчет Т-критерий Вилкоксона для проверки статистической значимости эффективности программы по формированию психологической устойчивости у старшеклассников. Для этого мы возьмем результаты до и после экспериментального воздействия по личностному опроснику Р.Б. Кэттела 16 факторов личности (фактор С).

С опорой на полученные в ходе экспериментальной работы результаты мы можем сделать вывод, что в результате внедрения психолого-педагогической программы мы добились повышения уровня эмоциональной устойчивости.

Наш формирующий эксперимент показал положительные результаты. Заявленная гипотеза подтверждается. На основе нашего исследования были составлены рекомендации для родителей и педагогам по формированию эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

Разработали рекомендации педагогам и родителям по формированию эмоциональной устойчивости старшеклассников.

Нами была разработана технологическая карта, в которой выделено 7 этапов внедрения результатов программы управления процессом формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период

подготовки к ЕГЭ в практику. Каждый из этапов логически опирается на предыдущий и предвосхищает следующий. Последовательная реализация каждого этапа прогнозирует результативность внедрения.

Разработали рекомендации педагогам и родителям по формированию эмоциональной устойчивости. Разработали внедрение результатов исследования в практику. Процесс внедрения мы разделили на 7 этапов: целеполагание внедрение результатов в практику, формирование положительной психологической установки на внедрение, изучение предмета внедрения, опережающее освоение предмета внедрения, фронтальное освоение предмета внедрения, совершенствование работы над темой, распространение первого опыта освоения предмета внедрения.

Библиографический список

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека: Монография [Электронный ресурс] / Л. М. Аболин. —Издательство Казанского университета. - 262 с. — Режим доступа: <http://lib.mgppru.ru/ОрасUnicode/index.p> (дата обращения 16.04.17).
2. Аверин В.А. Развитие личности ребенка/ В.А. Аверин. - М.: Генезис, 2011. - 237 с.
3. Акрушенко А.В. Психология развития и возрастная психология [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Акрушенко А.В., Ларина О.А., Катарьян Т.В.— Электрон. текстовые данные. — Саратов: Научная книга, 2012. — 127 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/6328>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю (дата обращения 16.04.17).
4. Амельчакова Л.В. Помоги себе сам: осваиваем приемы саморегуляции [Электронный ресурс] / Л.В. Амельчакова <http://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskienauki/library/2012/03/15/statya-pomogi-sebe-sam-osvaivaem-priemu> (дата обращения 15.04.2017).
5. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. - М.: Питер, 2010. - 288 с.
6. Андреева И.Н. Азбука эмоционального интеллекта/ И.Н. Андреева. - СПб.: БВХ-Петербург, 2012. - 288 с.
7. Баранов А.А. Стресс толерантность педагога: теория и практика / А.А. Баранов. - М.: АСТ; Ижевск: Изд-во УдГУ, 2002. - 422 с.
8. Батюта М.Б. Возрастная психология [Электронный ресурс]: учебное пособие / Батюта М.Б., Князева Т.Н.— Электрон. Текстовые данные. — М.: Логос, 2011. — 304 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9057>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю (дата обращения 15.04.16)
9. Бикеева А. Настольная книга учителя. Испытание школой: ребенок и учитель / А. Бикеева. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. - 320 с.

10. Битянова М. Система развивающей работы школьного психолога / М. Битянова / Школьный психолог. 2007. №34. С. 13 - 19.
11. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. - М.: ПЕР СЭ 2006. – 446 с.
12. Водопьянова Н.Е. Психическое «выгорание» [Электронный ресурс] / Н.Е. Водопьянова //Мир Медицины. — 2001. — № 7. — Режим доступа:http://www.provisor.com.ua/100matolog/archive/2002/7/art_06.htm (дата обращения 15.04.16).
13. Глуханюк Н.С. Общая психология: учеб. пособие для вузов [Электронный ресурс] / Н.С. Глуханюк, А.А. Печеркина, С.Л. Семенова. - М.: Академия, 2010. - 288 с. - Режим доступа:http://www.provisor.com.ua/100matolog/archive/2002/7/art_06.htm (дата обращения 16.04.16).
14. Григорович Л.А. Педагогика и психология / Л.А. Григорович, Т.Д. Марцинковская. - М.: Проспект, 2011. - 464 с.
15. Долгова В.И. Особенности эмоциональной устойчивости волонтеров геронтологических программ // Успехи геронтологии. - 2014. - Т. № 2. - С. 315-320.
16. Долгова В.И., Гольева Г.Ю. Эмоциональная устойчивость личности: Монография / В.И. Долгова, Г.Ю. Гольева. - М.: Изд-во «Перо», 2014. - 173 с.
17. Долгова В.И., Рокицкая Ю.А. Адаптационный потенциал эмоциональной устойчивости студентов в процессе профессионального самоопределения / В.И. Долгова, Ю.А. Рокицкая / Вестник Челябинского государственного педагогического университета. - 2009. - № 6. - С. 69-77.
18. Дубровина М.В. Психология: учебник/ И.В. Дубровина, Е.Е. Данилова, А.М. Прихожан; под ред. И.В. Дубровиной. - М.: Академия, 2011. - 464 с.
19. Загвязинский В.И. Методология и методы психолого - педагогического исследования / В.И. Загвязинский. - М.: Академия, 2006. - 208 с.

20. Зарубин М.М. Практические советы психолога/ М.М. Зарубин. - Ростов н/Д.: Феникс, 2016. – 224 с.
21. Зинченко В.П., Мещеряков Б.Г. Большой психологический словарь / В.П. Зинченко, Б.Г. Мещеряков. - СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008. - 872 с.
22. Изард К.Э. Психология эмоций/ К.Э. Изард; пер. с англ. И.В. Степанова -СПб.: Питер, 2010. – 464 с.
23. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. - СПб: Питер, 2001. - 752 с.
24. Истратова О.Н. Справочник психолога начальной школы / О.Н. Истратова. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. - 442 с.
25. Колесникова М.Г Саморегуляция как основа здоровьесберегающей деятельности педагога [Электронный ресурс] / М.Г Колесникова / Человек и образование. - № 3 (2008). С.30-35. Режим доступа:http://www.provisor.com.ua/100matolog/archive/2002/7/art_06.htm (дата обращения 16.04.16)
26. Кузнецова Л.В. Основы специальной психологии: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / Л.В. Кузнецова, Л.И. Переслени, Л.И. Солнцева и др. - М.: Академия, 2011. - 480 с.
27. Левитов Н.Д. Проблема характера в современной психологии [Электронный ресурс] / Н.Д. Левитов / Человек и образование. - № 3 (2008). С. 20-25. Режим доступа: <http://www.psychology-online.net/articles/doc-1266.html> (дата обращения: 15.04.2016).
28. Лубовский В.И. Специальная психология: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В.И. Лубовский, Т.В. Розанова, Л.И. Солнцева. - 2-е изд., испр. - М.: Академия, 2011. - 464 с.
29. Лурия А.Р. Лекции по общей психологии / А.Р. Лурия. - СПб.: Питер, 2013. - 320 с.
30. Лурия А.Р. Лекции по общей психологии: учеб. пособие / А.Р. Лурия. - СПб.: Питер, 2012. - 320 с.
31. Макаревич Р.А., Шабeko, Е.М. Эмоциональная устойчивость педагога / Р.А. Макаревич, Е.М. Шабeko / Народная асвета. - Минск. - № 7. - С. 10- 15.

32. Мамылина Н.В., Буцык С.В., Камскова Ю.Г., Павлова М.А., Гришанова О.С. Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ: профилактика экзаменационной тревожности / Н.В. Мамылина, С.В. Буцык, Ю.Г. Камскова, М.А. Павлова, О.С. Гришанова - Волгоград: Учитель, 2009. 208с.
33. Марцинковская Т.Д. Общая психология: учеб. пособие для вузов / Т.Д. Марцинковская. - М.: Академия, 2010. - 384 с.
34. Мельник С.Н. Психология личности [Электронный ресурс] / С.Н. Мельник // Психология, социология и педагогика. — 2012. — № 12. — Режим доступа: URL:<http://trans.all-5.ru/lit/index-942.htm> (дата обращения 16.04.2016)
35. Мещеряков Б.Г, Зинченко, В.П. / Современный психологический словарь / Б.Г. Мещеряков, Б.Г. Зинченко. - М.: АСТ; СПб.: Прайм - Еврознак, 2011. - 490 с.
36. Музыченко М.В. Критерии эмоциональной устойчивости студентов-психологов [Электронный ресурс] / М.В. Музыченко // Психология, социология и педагогика. — 2012. — № 12. — Режим доступа: <http://psychology.snauka.ru/2012/12/1458> (дата обращения 16.04.17).
37. Мухина В.С. Возрастная психология. Феноменология развития / В.С. Мухина. - М.: Академия, 2011. – 655 с.
38. Мясищев В.Н. Психология отношений / В.Н. Мясищев. - М.: Воронеж, 2011. – 365 с.
39. Напримеров А.А. Формирование эмоциональной устойчивости постоянного состава вуза. - Челябинск. - 2001. [Электронный ресурс] / А.А. Напримеров <http://www.lib.ua-ru.net/diss/cont/161688.html> (дата обращения 15.04.17).
40. Немов Р.С. Общая психология: учебник для вузов / Р.С. Немов. -6-е изд., перераб. И доп.-Москва: Юрайт. -Т.3: Психология личности. - 2012. - 739 с.

41. Немов Р.С. Психология: Общие основы психологии / Р.С. Немов. - 4-е изд., - М.: Владос, 2013. - 688 с.
42. Панов М.М. Оценка деятельности и система управления компанией на основе КРІ / М.М. Панов. - М.: Инфра-М, 2013. — 255 с.
43. Пахомова О. Психология понимания / О. Пахомова / Школьный психолог. 2008. №2. С. 14-17.
44. Петровский А.В. Введение в психологию / А.В. Петровский. - М.: Академия, 2010. - 345 с.
45. Пономаренко В.А. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости [Электронный ресурс] / М.И. Дьяченко, В.А. Пономаренко // Вопросы психологии. — Режим доступа: <http://www.voppsy.ru/issues/1990/901/901106.htm> (дата обращения 15.04.16).
46. Рогов Е.И. Психология общения / Е.И. Рогов. - М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2011. - 336 с.
47. Русакова Е.И. Технология преодоления профессиональной дезадаптации учителям: диссертация кандидата психологических наук: 19.00.07 [Электронный ресурс] / Е.И. Русакова— Екатеринбург, 2011. — 164с. — Режим доступа: <http://www.dissercat.com/content/>(дата обращения 15.04.17).
48. Савина Т.А. Формирование эмоциональной устойчивости будущего педагога: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: 13.00.08 / [Электронный ресурс] / Т.А. Савина — М., 2010. — Режим доступа: <http://www.pandia.ru/144237/> (дата обращения 15.04.16).
49. Самарокова И.В. Формирование эмоциональной культуры будущего учителя: автореф. дисс. канд. пед. наук / И.В. Самарокова. - Магнитогорск: Магнит.гос. пед. ун-т. - 2003. - 18 с.
50. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е.В. Сидоренко. - СПб.: Речь, 2002. - 370 с.

51. Слободчиков В.И. Психологические проблемы становления внутреннего мира человека / В.И. Слободчиков // Вопросы психологии. - № 6. - С. 14-23.
52. Степанов П.В. Словарь-справочник по теории воспитательных систем / П.В. Степанов / Научно- методический журнал зам. директора школы, 2003. - № 1. - С. 89.
53. Степанова М.А. Психология в образовании: психолого - педагогическое взаимодействие / М.А. Степанова / Вопросы психологии. 2007. №4. С. 5 - 21.
54. Талызина Н.Ф. Педагогическая психология / Н.Ф. Талызина. - М.: Академия, 2013. - 288 с.
55. Трофимова Н.М. Возрастная психология / Н.М. Трофимова. - СПб.: Питер., 2013. - 240с.
56. Фельдштейн Д.И. Психология развивающейся личности: Институт практической психологии.
URL:http://www.vashpsiholog.info/index.php?option=com_content&view=article&id=166&catid=30 (дата обращения 08.05.2017)
57. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы / А. Фрейд. - М., 2009. – 144 с.
58. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Начальная школа / О.В. Хухлаева. - М.: Генезаис, 2008. - 208 с.
59. Черникова А.А. Психолого-педагогические условия развития эмоциональной устойчивости будущего учителя: диссертация кандидата педагогических наук: 13.00.08 [Электронный ресурс] / А.А. Черникова - Барнаул, 2009. - 237с. URL:http://www.dissers.info/abstract_399689 (дата обращения 15.04.16).
60. Шапарь В.Б. Практическая психология. Психодиагностика групп и коллективов: учеб. пособие / В.Б. Шапарь. - Ростов н/Д.: Феникс, 2006. - 448с.

61. Шаповаленко И. В. Психология развития и возрастная психология: учебник/ И.В. Шаповаленко. – 2-е изд. перераб. и доп. М.: Юрайт, 2012. - 230с.
62. Шпак Л.Л. Социальная дезадаптация: признаки, механизмы, уровни / Л.Л. Шпак Социологические исследования. - 2011. - №3. - С. 50-55.
63. Щербакова А.И. Практикум по возрастной и педагогической психологии / под ред. А.И. Щербакова. - М.: Просвещение, 2011. - 255 с.
64. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис/ Э. Эриксон. - М.: Прогресс, 2006. - 352с.
65. Эриксон Э. Трагедия личности / Э. Эриксон. - М.: ЭКСМО, Алгоритм, 2008. - 256 с.
66. Юнг К. Г. Психологические типы / К.Г. Юнг. - М. : АСТ, 2006. - 768 с.
67. Юрасова Е.Н. Психологические особенности лиц, склонных к экстремизму, терроризму и ксенофобии / Е.Н. Юрасова // Юридическая психология. - 2008. - № 4. - С. 38-46.
68. Ядов В.А. Социальная психология личности / В.А. Ядов // Социология и современность. - 2003. - Т.- С. 75-90, 106-120.
69. Ядов В.А. Стратегия социологического исследования: описание, объяснение, понимание социальной реальности: учеб. пособие / В.А. Ядов. - М.: Омега-Л, 2009. - 567 с.
70. Ясвин, В.Я. Образовательная среда: от моделирования к проектированию / В.Я. Ясвин. - М.: ФиС, 2002. - 368 с.

Методики диагностики эмоциональной устойчивости старшеклассников

Опросник EPQ Г.Ю. Айзенка (подростковый)

Описание. В основе разработки данной методики лежит факт повторения набора сходных общепсихологических типов в различных авторских классификациях (Кеттелл, Леонгард, Айзенк, Личко и другие).

Данная методика рассчитана на контингент испытуемых в возрасте от 12 до 17 лет. Соответственно может использоваться: при выявлении особенностей личности подростка, формировании классных коллективов, в профессиональном отборе молодежи на различные типы профессий (в частности на профессии типа «человек — человек»), в педагогической практике в целях коррекции взаимоотношений в системах: «ученик — учитель», «ученик — класс».

Обработка результатов.

Ключ

1. Экстраверсия — интроверсия: «да» («+») 1, 3, 9, 11, 14, 17, 19, 22, 25, 27, 30, 35, 38, 41, 43, 46, 49, 53, 57, «нет» («-») 6, 33, 51, 55, 59.

2. Нейротизм: «да» («+») 2, 5, 7, 10, 13, 15, 17, 18, 21, 23, 26, 29, 31, 34, 37, 39, 42, 45, 50, 51, 52, 56, 58, 60.

3. Показатель лжи: «да» («+») 8, 16, 24, 28, 44, «нет» («-») 4, 12, 20, 32, 36, 40, 48.

Интерпретация результатов

1. Оценочная таблица для шкалы «Экстраверсия-интроверсия»

Интроверсия		Экстраверсия	
значительная	умеренная	умеренная	значительная
1–7	8–11	12–18	19–24

2. Оценочная таблица для шкалы нейротизма

Эмоциональная устойчивость		Эмоциональная неустойчивость	
высокая	средняя	высокая	очень высокая
до 10	11–14	15–18	19–24

По шкале лжи показатель в 4-5 баллов рассматривается как критический, более 5 баллов — результаты теста рассматриваются как недостоверные.

1) *Экстраверсия — интроверсия.* Типичного экстраверта характеризует общительность и обращенность индивида вовне, широкий круг знакомств, необходимость в контактах. Действует под влиянием момента, импульсивен, вспыльчив. Он беззаботен, оптимистичен, добродушен, весел. Предпочитает движение и действие, имеет тенденцию к агрессивности. Чувства и эмоции не имеют строгого контроля, склонен к рискованным поступкам. На него не всегда можно положиться.

Типичный интроверт — это спокойный застенчивый, интроективный человек, склонный к самоанализу. Сдержан и отдален от всех, кроме близких друзей. Планирует и обдумывает свои действия заранее, не доверяет внезапным побуждениям, серьезно относится к принятию решений, любит во всем порядок. Контролирует свои чувства, его нелегко вывести из себя. Обладает пессимистичностью, высоко ценит нравственные нормы.

2) *Нейротизм — эмоциональная устойчивость.* Характеризует эмоциональную устойчивость или неустойчивость (эмоциональная стабильность или нестабильность). Нейротизм по некоторым данным связан с показателями лабильности нервной системы.

Эмоциональная устойчивость — черта, характеризующая сохранение организованного поведения, ситуативной целенаправленности в обычных и стрессовых ситуациях. Эмоциональная устойчивость характеризуется зрелостью, отличной адаптацией, отсутствием большой напряженности, беспокойства, а также склонностью к лидерству, общительности. Нейротизм выражается в чрезвычайной нервности, неустойчивости, плохой адаптации, склонности к быстрой смене настроений (лабильности), чувстве виновности и беспокойства, озабоченности, депрессивных реакциях, рассеянности внимания, неустойчивости в стрессовых ситуациях. Нейротизму соответствует эмоциональность, импульсивность, неровность в контактах с людьми, изменчивость интересов, неуверенность в себе, выраженная чувствительность, впечатлительность, склонность к раздражительности. Нейротическая личность характеризуется неадекватно сильными реакциями по отношению к вызывающим их стимулам. У лиц с высокими показателями по шкале нейротизма в неблагоприятных стрессовых ситуациях развивается невроз.

Инструкция. «Вам предлагается ряд вопросов об особенностях Вашего поведения. Если Вы отвечаете на вопрос утвердительно («согласен»), то поставьте знак «+», если отрицательно, то знак «-». Отвечайте на вопросы быстро, не раздумывая, так как важна первая реакция».

Бланк.

Ф.И.О. _____

Возраст _____
проведения _____

Дата

1. Любишь ли ты шум и суету вокруг себя?
2. Часто ли ты нуждаешься в друзьях, которые могли бы тебя поддержать или утешить?
3. Ты всегда находишь быстрый ответ, когда тебя о чем-нибудь спрашивают, если это не на уроке?
4. Бывает ли так, что ты раздражен чем-нибудь, сердит, злишься?
5. Часто ли у тебя меняется настроение?
6. Верно ли, что тебе легче и приятнее с книгами, чем с ребятами?
7. Часто ли тебе мешают уснуть разные мысли?
8. Ты всегда делаешь так, как тебе говорят?
9. Любишь ли ты подшутить над кем-нибудь?
10. Ты когда-нибудь чувствовал себя несчастным, хотя для этого не было настоящей причины?
11. Можешь ли ты сказать о себе, что ты веселый, живой человек?
12. Ты когда-нибудь нарушал правила поведения в школе?
13. Верно ли, что многое раздражает тебя?
14. Нравится ли тебе такая работа, где надо делать все быстро?
15. Ты переживаешь из-за всяких страшных событий, которые чуть было не произошли, хотя все кончилось хорошо?
16. Тебе можно доверить любую тайну?
17. Можешь ли ты без особого труда внести оживление в скучную компанию сверстников?
18. Бывает ли так, что у тебя без всякой причины (физической нагрузки) сильно бьется сердце?
19. Делаешь ли ты обычно первый шаг для того, чтобы подружиться с кем-нибудь?
20. Ты когда-нибудь говорил неправду?
21. Ты легко расстраиваешься, когда критикуют тебя и твою работу?
22. Ты часто шутишь и рассказываешь смешные истории своим друзьям?
23. Ты часто чувствуешь себя усталым без всякой причины?

24. Ты всегда сначала делаешь уроки, а все остальное потом?
25. Ты обычно весел и всем доволен?
26. Обидчив ли ты?
27. Любишь ли ты разговаривать и играть с другими ребятами?
28. Всегда ли ты выполняешь просьбы родных о помощи по хозяйству?
29. У тебя бывают головокружения?
30. Бывает ли так, что твои действия и поступки ставят других людей в неловкое положение?
31. Ты часто чувствуешь, что тебе что-нибудь очень надоело?
32. Любишь ли ты иногда похвастаться?
33. Ты чаще всего сидишь и молчишь, когда попадаешь в общество незнакомых людей?
34. Волнуешься ли ты иногда так, что не можешь усидеть на месте?
35. Ты обычно быстро принимаешь решения?
36. Ты никогда не шумишь в классе, даже когда нет учителя?
37. Тебе часто снятся страшные сны?
38. Можешь ли ты забыть обо всем и повеселиться в обществе друзей?
39. Тебя легко огорчить?
40. Случалось ли тебе плохо говорить о ком-нибудь?
41. Верно ли, что ты обычно говоришь и действуешь быстро, не задерживаясь особенно на обдумывание?
42. Если оказываешься в глупом положении, то потом долго переживаешь?
43. Тебе очень нравятся шумные и веселые игры?
44. Ты всегда ешь то, что тебе подают?
45. Тебе трудно ответить «нет», когда тебя о чем-нибудь просят?
46. Ты любишь часто ходить в гости?
47. Бывают ли такие моменты, когда тебе не хочется жить?
48. Был ли ты когда-нибудь груб с родителями?
49. Считают ли тебя ребята веселым и живым человеком?
50. Ты часто отвлекаешься, когда делаешь уроки?
51. Ты чаще сидишь и смотришь, чем принимаешь активное участие в общем веселье?
52. Тебе обычно бывает трудно уснуть из-за разных мыслей?
53. Бываешь ли ты обычно уверен, что сможешь справиться с делом, которое должен выполнить?
54. Бывает ли, что ты чувствуешь себя одиноким?
55. Ты стесняешься заговорить первым с незнакомыми людьми?
56. Ты часто спохватываешься, когда уже поздно что-нибудь исправить?
57. Когда кто-нибудь из ребят кричит на тебя, ты тоже кричишь в ответ?
58. Бывает ли так, что ты иногда чувствуешь себя веселым или печальным без всякой причины?
59. Ты считаешь, что трудно получить настоящее удовольствие от оживленной компании сверстников?
60. Тебе часто приходится волноваться из-за того, что ты сделал что-нибудь не подумав?

Личностный опросник Р.Б. Кэттелла 16 факторов личности

Инструкция к опроснику Кеттелла. Вам будет задан ряд вопросов, на каждый из которых Вы должны выбрать один из трех предлагаемых ответов, - тот, который в наибольшей степени соответствует Вашим взглядам, Вашему мнению о себе. Обязательно отвечайте на все вопросы подряд, ничего не пропуская. Не нужно много времени тратить на обдумывание ответов. Давайте тот ответ, который первым приходит Вам в голову.

Отвечать надо приблизительно на 5-6 вопросов за минуту. Заполнение всего опросника должно занять у Вас около 50 мин. Возможно, некоторые вопросы покажутся вам неясными или сформулированными не так подробно, как Вам хотелось бы. В таких случаях, отвечая, старайтесь представить "среднюю", наиболее обычную ситуацию, которая соответствует смыслу вопроса, и на основе этого выберите свой ответ. Старайтесь не прибегать слишком часто к промежуточным, неопределенным ответам, типа "не знаю", "нечто среднее" и т.п. Отвечайте честно и искренне. Не стремитесь произвести хорошее впечатление своими ответами. Здесь не может быть ответов "правильных" или "ошибочных". Люди различны, и каждый может высказать свое мнение. Ваши ответы должны соответствовать действительности - в этом случае Вы сможете лучше узнать себя.

Тестовый материал к опроснику Р Кеттелла.

Я думаю, что моя память сейчас лучше, чем была раньше.

- a) да
- b) трудно сказать
- c) нет

Я вполне мог бы жить один, вдали от людей.

- a) да
- b) иногда
- c) нет

Если предположить, что небо находится «внизу» и что зимой «жарко», я должен был бы назвать преступника:

- a) бандитом
- b) святым
- c) тучей

Когда я ложусь спать, то:

- a) быстро засыпаю
- b) когда как
- c) засыпаю с трудом

Если бы я вел машину по дороге, где много других автомашин, я предпочел бы:

- a) пропустить вперед большинство машин
- b) не знаю
- c) обогнать все идущие впереди машины

В компании я предоставляю возможность другим шутить и рассказывать всякие истории.

- a) да
- b) иногда
- c) нет

Мне важно, чтобы во всем окружающем не было беспорядка.

- a) верно
- b) трудно сказать
- c) неверно

Большинство людей, с которыми я бываю в компаниях, несомненно, рады меня видеть.

- a) да
- b) иногда
- c) нет

Мне больше нравятся:

- a) фигурное катание
- b) затрудняюсь сказать
- c) борьба и регби и балет

Меня забавляет несоответствие между тем, что люди делают, и тем, что они потом рассказывают об этом.

- a) да
- b) иногда
- c) нет

Читая о каком-либо происшествии, я интересуюсь всеми подробностями.

- a) всегда
- b) иногда
- c) редко

Когда друзья подшучивают надо мной, я смеюсь вместе со всеми и не обижаюсь.

- a) верно
- b) не знаю
- c) неверно

Если мне кто-нибудь нагрубит, я могу быстро забыть об этом.

- a) верно
- b) не знаю
- c) неверно

Мне больше нравится придумывать новые способы в выполнении какой-либо работы, чем придерживаться испытанных приемов.

- a) верно
- b) не знаю
- c) неверно

Когда я планирую что-нибудь, я предпочитаю делать это самостоятельно, без чьей-либо помощи.

- a) верно
- b) иногда
- c) нет

Думаю, что я - менее чувствительный и менее возбудимый, чем большинство людей.

- a) верно
- b) затрудняюсь ответить
- c) неверно

Меня раздражают люди, которые не могут быстро принимать решения.

- a) верно
- b) когда как
- c) неверно

Иногда, хотя и кратковременно, у меня возникало чувство раздражения по отношению к моим родителям.

- a) да
- b) не знаю
- c) нет

Я скорее раскрыл бы свои сокровенные мысли:

- a) своим хорошим друзьям
- b) не знаю
- c) в своем дневнике

Я думаю, что слово, противоположное по смыслу противоположности слова «неточный», - это:

- a) небрежный
- b) тщательный
- c) приблизительный

У меня всегда хватает энергии, когда мне это необходимо

- a) да

b) трудно сказать

c) нет

Меня больше раздражают люди, которые:

a) своими грубыми шутками вгоняют людей в краску

b) затрудняюсь ответить

c) создают неудобства, когда ни опаздывают на условленную встречу со мной

Мне очень нравится приглашать к себе гостей и развлекать их.

a) верно

b) не знаю

c) неверно

Я думаю, что:

a) можно не все делать одинаково тщательно

b) затрудняюсь сказать

c) любую работу следует выполнять тщательно, если Вы за нее взялись

Мне обычно приходится преодолевать смущение.

a) да

b) иногда

c) нет

Мои друзья чаще.

a) советуются со мной

b) делают то и другое

c) дают мне советы поровну

Если приятель обманывает меня в мелочах, я скорее предпочту сделать вид, что не заметил этого, чем разоблачу его.

a) да

b) иногда

c) нет

Я предпочитаю друзей:

a) интересы которых имеют деловой и практический характер

b) не знаю

c) которые отличаются философским взглядом на жизнь

Не могу равнодушно слушать, как другие люди высказывают идеи, противоположные тем, в которые я твердо верю.

a) верно

b) затрудняюсь сказать

c) неверно

Меня волнуют мои прошлые поступки и ошибки.

a) да

b) не знаю

c) нет

Если бы я одинаково хорошо умел делать и то и другое, я бы предпочел:

a) играть в шахматы

b) затрудняюсь сказать

c) играть в городки

Мне нравятся общительные, компанейские люди.

a) да

b) не знаю

c) нет

Я настолько осторожен и практичен, что со мной случается меньше неприятных неожиданностей, чем с другими людьми.

a) да

b) затрудняюсь сказать

с) нет

Я могу забыть о своих заботах и обязанностях, когда мне это необходимо.

а) да

б) иногда

с) нет

Мне бывает трудно признать, что я не прав.

а) да

б) иногда

с) нет

На предприятии мне было бы интереснее:

а) работать с машинами и механизмами и участвовать в основном производстве

б) трудно сказать

с) беседовать с людьми, занимаясь общественной работой

Какое слово не связано с двумя другими?

а) кошка

б) близко

с) солнце

То, что в некоторой степени отвлекает мое внимание:

а) раздражает меня

б) нечто среднее

с) не беспокоит меня совершенно

Если бы у меня было много денег, то я: #* а) жил бы, не стесняя себя ни в чем

б) не знаю

с) позаботился бы о том, чтобы не вызывать к себе зависти

Худшее наказание для меня:

а) тяжелая работа

б) не знаю

с) быть запертым в одиночестве

Люди должны больше, чем сейчас, соблюдать нравственные нормы.

а) да

б) иногда

с) нет

Мне говорили, что ребенком я был:

а) спокойным и любил оставаться один

б) трудно сказать

с) живым и подвижным и меня нельзя было оставить одного

Я предпочел бы работать с приборами.

а) да

б) не знаю

с) нет

Думаю, что большинство свидетелей на суде говорят правду, даже если это нелегко для них.

а) да

б) трудно сказать

с) нет

Иногда я не решаюсь проводить в жизнь свои идеи, потому что они кажутся мне неосуществимыми.

а) верно

б) затрудняюсь ответить

с) неверно

Я стараюсь смеяться над шутками не так громко, как большинство людей.

а) верно

b) не знаю

c) неверно

Я никогда не чувствовал себя таким несчастным, чтобы хотелось плакать #* a)

верно

b) не знаю

c) неверно

Мне больше нравится

a) марш в исполнении духового оркестра

b) не знаю

c) фортепианная музыка

Я предпочел бы провести отпуск

a) в деревне с одним или двумя друзьями

b) затрудняюсь сказать

c) возглавляя группу в туристском лагере

Усилия, затраченные на составление планов:

a) никогда не лишни

b) трудно сказать

c) не стоят этого

Необдуманные поступки и высказывания моих приятелей в мой адрес не обижают

и не огорчают меня.

a) верно

b) не знаю

c) неверно

Удавшиеся дела кажутся мне легкими.

a) всегда

b) иногда

c) редко

Я предпочел бы работать:

a) в учреждении, где мне пришлось бы руководить людьми и все время быть среди

них

b) затрудняюсь ответить

c) в одиночестве, например архитектором, который разрабатывает свой проект

Дом относится к комнате, как дерево:

a) к лесу

b) к растению

c) к листу

То, что я делаю, у меня не получается:

a) редко

b) время от времени

c) часто

В большинстве дел я предпочитаю:

a) рискнуть

b) когда как

c) действовать наверняка

Вероятно, некоторые люди считают, что Я слишком много говорю.

a) скорее всего, это так

b) не знаю

c) думаю, что это не так

Мне больше нравится человек:

a) большого ума, даже если он ненадежен и непостоянен

b) трудно сказать

c) со средними способностями, но зато умеющий противостоять всяким соблазнам

Я принимаю решения

- a) быстрее, чем многие люди
- b) не знаю
- c) медленнее, чем большинство людей

На меня большое впечатление производят.

- a) мастерство и изящество
- b) трудно сказать
- c) сила и мощь

Я считаю себя человеком, склонным к сотрудничеству,

- a) да
- b) не знаю
- c) нет

Мне больше нравится разговаривать с людьми изысканными, утонченными, чем с откровенными и прямолинейными.

- a) да
- b) не знаю
- c) нет

Я предпочитаю

- a) сам решать вопросы касающиеся меня лично
- b) затрудняюсь ответить
- c) советоваться с моими, друзьями

Если человек не отвечает на мои слова, то я чувствую, что, должно быть, сказал какую-нибудь глупость.

- a) верно
- b) не знаю
- c) неверно

В школьные годы я больше всего получил знаний

- a) на уроках
- b) не знаю
- c) читая книги

Я избегаю общественной работы и связанной с этим ответственности

- a) верно
- b) иногда
- c) неверно

Если очень трудный вопрос требует от меня больших усилий, то я:

- a) начну заниматься другим вопросом
- b) затрудняюсь сказать
- c) еще раз попытаюсь решить этот вопрос

У меня возникают сильные эмоции: тревога, гнев, приступы смеха и т. д., - казалось бы, без определенных причин

- a) да
- b) иногда
- c) нет

Иногда я соображаю хуже, чем обычно.

- a) верно
- b) не знаю
- c) неверно

Мне приятно сделать человеку одолжение, согласившись назначить встречу с ним на время, удобное для него, даже если это. Немного неудобно для меня.

- a) да
- b) иногда
- c) нет

Я думаю, что правильное число, которое должно продолжить ряд 1, 2, 3, 6, 5, ... - это:

- a) 10
- b) 5
- c) 7

Иногда у меня бывают непродолжительные приступы тошноты и головокружения без определенной причины.

- a) да
- b) очень редко
- c) нет

Я предпочитаю скорее отказаться от своего заказа, чем доставить официанту или официантке лишнее беспокойство.

- a) да
- b) иногда
- c) нет

Я живу сегодняшним днем в большей степени, чем другие люди, #* a) верно

- b) трудно сказать
- c) неверно

На вечеринке мне нравится:

- a) принимать участие в интересной деловой беседе
- b) затрудняюсь ответить
- c) отдыхать вместе со всеми

Я высказываю свое мнение независимо от того, кто меня слушает:

- a) да
- b) иногда
- c) нет

Если бы я мог перенестись в прошлое, я хотел бы встретиться с:

- a) Ньютоном
- b) не знаю
- c) Шекспиром

Я вынужден удерживать себя от того, чтобы не улаживать чужие дела.

- a) да
- b) иногда
- c) нет

Работая в магазине, я предпочел бы:

- a) оформлять витрины
- b) не знаю
- c) быть кассиром

Если люди плохо думают обо мне, я не стараюсь переубедить их, а продолжаю поступать так, как считаю нужным.

- a) да
- b) трудно сказать
- c) нет

Если я вижу, что мой старый друг холоден со мной и избегает меня, я обычно:

- a) сразу же думаю: «У него плохое настроение»
- b) не знаю
- c) начинаю думать о том, какой неверный поступок я совершил

Многие неприятности происходят из-за людей:

a) которые стараются во все внести изменения, хотя уже существуют удовлетворительные способы решения этих вопросов

- b) не знаю
- c) которые отвергают новые, многообещающие предложения

Я получаю большое удовольствие, рассказывая местные новости.

- a) да
- b) иногда
- c) неверно

Аккуратные, требовательные люди не уживаются со мной.

- a) верно
- b) иногда
- c) неверно

Мне кажется, что я менее раздражителен, чем большинство людей.

- a) верно
- b) не знаю
- c) неверно

Я могу легче не считаться с другими людьми, чем они со мной.

- a) верно
- b) иногда
- c) неверно

Бывает, что все утро я не хочу ни с кем разговаривать.

- a) часто
- b) иногда
- c) никогда

Если стрелки часов встречаются ровно через каждые 65 минут, отмеренных по точным часам, то эти часы:

- a) отстают
- b) идут правильно
- c) спешат

Мне бывает скучно:

- a) часто
- b) иногда
- c) редко

Люди говорят, что мне нравится все делать своим оригинальным способом.

- a) верно
- b) иногда
- c) неверно

Я считаю, что нужно избегать излишних волнений, потому что они утомительны.

- a) да
- b) иногда
- c) нет

Дома в свободное время я:

- a) отдыхаю от всех дел
- b) затрудняюсь ответить
- c) занимаюсь интересными делами

Я осторожно отношусь к завязыванию дружеских отношений с незнакомыми людьми.

- a) да
- b) иногда
- c) нет

Я считаю, что то, что люди говорят стихами, можно так же точно выразить прозой.

- a) да
- b) затрудняюсь ответить
- c) нет

Мне кажется, что люди, с которыми я нахожусь в дружеских отношениях, могут оказаться отнюдь не друзьями за моей спиной.

- a) да
- b) иногда
- c) нет

Мне кажется, что самые драматические события уже через год не оставят в моей душе никаких следов.

- a) да
- b) не знаю
- c) нет

Я думаю, что интереснее:

- a) работать с растениям и агентом
- b) не знаю
- c) быть страховым

Я подвержен суевериям и беспричинному страху по отношению к некоторым вещам, например, к определенным животным, местам, датам и т.д.

- a) да
- b) иногда
- c) нет

Я люблю размышлять о том, как можно было бы улучшить мир.

- a) да
- b) трудно сказать
- c) нет

Я предпочитаю игры:

- a) где надо играть в команде или иметь партнера
- b) не знаю
- c) где каждый играет за себя

Ночью мне снятся фантастические и нелепые сны.

- a) да
- b) иногда
- c) нет

Если я остаюсь в доме один, то через некоторое время ощущаю тревогу и страх.

- a) да
- b) иногда
- c) нет

Я могу своим дружеским отношением ввести людей в заблуждение, хотя на самом деле они мне не нравятся.

- a) да
- b) иногда
- c) нет

Какое слово не относится к двум другим?

- a) думать
- b) видеть
- c) слышать

Если мать Марии является сестрой отца Александра, то кем является Александр по отношению к отцу Марии?

- a) двоюродным братом
- b) племянником
- c) дядей

Обработка результатов

Обработка полученных данных производится с помощью ключа.

Совпадение ответов обследуемого с «ключом» оценивается в два балла для ответов «а» и «с», совпадение ответа «b» — в один балл. Сумма баллов по каждой выделенной

группе вопросов дает в результате значение фактора. Исключением является фактор «В» — здесь любое совпадение ответа с «ключом» дает 1 балл.

Методика «Прогноз» (разработана в ЛВМА им. С.М. Кирова).

Инструкция к тесту

Вам предлагается тест из 84 вопросов, на каждый из которых Вам необходимо ответить «да» или «нет». Предлагаемые вопросы касаются Вашего самочувствия, поведения или характера. «Правильных» или «неправильных» ответов здесь нет, поэтому не старайтесь долго их обдумывать – отвечайте, исходя из того, что больше соответствует Вашему состоянию или представлениям о самом себе. Если Ваш ответ положительный, то закрасьте прямоугольник с ответом «да» над номером соответствующего вопроса; если ответ отрицательный, то закрасьте прямоугольник с ответом «нет». Если Вы затрудняетесь с ответом, то закрасьте оба прямоугольника, что соответствует ответу «не знаю».

На выполнение задания отводится 30 минут.

ТЕСТ

1. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
2. Запоры у меня бывают редко (или не бывают совсем).
3. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
4. Бывают случаи, что я не сдерживаю своих обещаний.
5. У меня часто болит голова.
6. Иногда я говорю неправду.
7. Раз в неделю или чаще я безо всякой видимой причины ощущаю жар во всем теле.
8. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
9. Бывает, что я сержусь.
10. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.
11. Бывает, что я откладываю на завтра то, что нужно сделать сегодня.
12. Я охотно принимаю участие в собраниях и других общественных мероприятиях.
13. Самая трудная борьба для меня – борьба с самим собой.
14. Мышечные судорога и подергивания у меня бывают редко (или не бывают совсем).
15. Иногда, когда я неважно себя чувствую, я бываю раздражительным.
16. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.
17. В гостях я держусь за столом лучше, чем дома.
18. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.
19. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как у большинства моих знакомых.
20. Мне часто говорят, что я вспыльчив.

21. В детстве у меня была такая компания, где все старались всегда и во всем стоять друг за друга.
22. В игре я предпочитаю выигрывать.
23. Последние несколько лет большую часть времени я чувствую себя хорошо.
24. Сейчас мой вес постоянен (я не полнею и не худею).
25. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных друзей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.
26. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности.
27. С моим рассудком творится что-то неладное.
28. Меня беспокоят сексуальные (половые) вопросы.
29. Когда я пытаюсь что-то сказать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.
30. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как прежде.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
32. Думаю, что я человек обреченный.
33. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.
34. Бывает, что я с кем-нибудь немного посплетничаю.
35. Часто я вижу сны, о которых лучше никому не рассказывать.
36. Бывает, что при обсуждении некоторых вопросов я особенно не задумываюсь, соглашаюсь с мнением других.
37. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
38. Моя внешность меня в общем устраивает.
39. Я вполне уверен в себе.
40. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным или взволнованным.
41. Кто-то управляет моими мыслями.
42. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.
43. Бывает, что неприличная или даже непристойная шутка вызывает у меня смех.
44. Счастливее всего я бываю, когда я один.
45. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.
46. Я люблю сказки Андерсена.
47. Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким.
48. Меня злит, когда меня торопят.
49. Меня легко привести в замешательство.
50. Я легко теряю терпение с людьми.
51. Часто мне хочется умереть.
52. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.
53. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
54. К вопросам религии я отношусь равнодушно, она меня не занимает.
55. Приступы плохого настроения бывают у меня редко.
56. Я заслуживаю сурового наказания за свои поступки.
57. У меня были очень необычные мистические переживания.
58. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
59. У меня бывают периоды, когда из-за волнения я теряю сон.
60. Я человек нервный и легковозбудимый.
61. Мне кажется, что обоняние у меня такое же, как и у других (не хуже).
62. Все у меня получается плохо, не так, как надо.
63. Я почти всегда ощущаю сухость во рту.
64. Большую часть времени я чувствую себя усталым.

9	6	
8	7-8	хорошая НПУ
7	9-10	
6	11-13	
5	14-17	удовлетворит. НПУ
4	18-22	
3	23-28	
2	29-32	неудовлетворит. НПУ
Неблагоприятный		
1	33 и более	

Результаты исследования уровня эмоциональной устойчивости старшеклассников

Таблица 1

Результаты диагностики уровня эмоциональной устойчивости по опроснику ERQ
Г.Ю. Айзенка по шкале нейротизма

№	Испытуемый	Баллы	Уровень
1.	А.Д.	14	Средний
2.	А.Е.	12	Средний
3.	Б.А.	12	Средний
4.	Б.Е.	4	Низкий
5.	Б.К.	16	Высокий
6.	В.И.	8	Низкий
7.	Г.С.	7	Низкий
8.	Д.К.	3	Низкий
9.	Е.Ф.	4	Низкий
10.	З.Е.	16	Высокий
11.	И.Н.	16	Высокий
12.	К.В.	5	Низкий
13.	К.И.	1	Низкий
14.	К.Л.	11	Средний
15.	К.М.	12	Средний
16.	Л.М.	15	Средний
17.	М.Д.	6	Низкий
18.	Н.Т.	3	Низкий
19.	П.А.	12	Средний
20.	П.А.	20	Высокий
21.	Р.Д.	1	Низкий
22.	Р.Н.	14	Средний
23.	Р.П.	8	Низкий
24.	С.А.	10	Средний
25.	У.И.	18	Высокий
26.	Ф.Е.	7	Низкий
27.	Ч.Д.	13	Средний

Низкий уровень – 44% (12 испытуемых)

Средний уровень – 44% (12 испытуемых)

Высокий уровень - 12% (3 испытуемых)

Результаты диагностики уровня эмоциональной устойчивости по личностному опроснику Р.Б. Кэттелла 16 факторов личности, фактор С

№	Испытуемый	Баллы	Стэны	Уровень
1.	А.Д.	16	6	Высокий
2.	А.Е.	12	4	Средний
3.	Б.А.	16	6	Высокий
4.	Б.Е.	16	6	Высокий
5.	Б.К.	12	4	Средний
6.	В.И.	16	6	Высокий
7.	Г.С.	10	3	Низкий
8.	Д.К.	16	6	Высокий
9.	Е.Ф.	14	5	Средний
10	З.Е.	10	3	Низкий
11	И.Н.	10	3	Низкий
12	К.В.	12	4	Средний
13	К.И.	8	2	Низкий
14	К.Л.	12	4	Средний
15	К.М.	16	6	Высокий
16	Л.М.	16	6	Высокий
17	М.Д.	20	8	Высокий
18	Н.Т.	14	5	Средний
19	П.А.	16	6	Высокий
20	П.А.	16	6	Высокий
21	Р.Д.	16	6	Высокий
22	Р.Н.	10	3	Низкий
23	Р.П.	12	4	Средний
24	С.А.	16	6	Высокий
25	У.И.	12	4	Средний
26	Ф.Е.	10	3	Низкий
27	Ч.Д.	12	4	Средний

Низкий уровень – 22% (6 испытуемых)

Средний уровень – 33% (9 испытуемых)

Высокий уровень - 45% (12 испытуемых)

Результаты диагностики уровня нервно-психической неустойчивости по методике «Прогноз» (разработана в ЛВМА им. С.М. Кирова).

№	Испытуемый	Баллы	Уровень
1.	А.Д.	20	Удовлетворительный
2.	А.Е.	14	Удовлетворительный
3.	Б.А.	19	Удовлетворительный
4.	Б.Е.	10	Средний
5.	Б.К.	15	Удовлетворительный
6.	В.И.	7	Средний
7.	Г.С.	8	Средний
8.	Д.К.	4	Высокий
9.	Е.Ф.	3	Высокий
10	З.Е.	11	Средний
11	И.Н.	15	Удовлетворительный
12	К.В.	18	Удовлетворительный
13	К.И.	25	Удовлетворительный
14	К.Л.	22	Удовлетворительный
15	К.М.	10	Средний
16	Л.М.	7	Удовлетворительный
17	М.Д.	6	Высокий
18	Н.Т.	4	Высокий
19	П.А.	9	Средний
20	П.А.	13	Средний
21	Р.Д.	6	Высокий
22	Р.Н.	5	Высокий
23	Р.П.	11	Средний
24	С.А.	17	Удовлетворительный
25	У.И.	27	Удовлетворительный
26	Ф.Е.	25	Удовлетворительный
27	Ч.Д.	16	Удовлетворительный

Удовлетворительный уровень – 48% (13 испытуемых)

Средний уровень – 29% (8 испытуемых)

Высокий уровень - 22% (6 испытуемых)

Итоговые результаты по трем методикам исследования эмоциональной устойчивости

№	Испытуемый	Результаты диагностики уровня эмоциональной устойчивости по опроснику EPQ Г.Ю. Айзенка по шкале нейротизма	Результаты диагностики уровня эмоциональной устойчивости по личностному опроснику Р.Б. Кэттелла 16 факторов личности, фактор С	Результаты диагностики уровня нервно-психической неустойчивости по методике «Прогноз» (разработана в ЛВМА им. С.М. Кирова).
1.	А.Д.	Средний	Высокий	Удовлетворительный
2.	А.Е.	Средний	Средний	Удовлетворительный
3.	Б.А.	Средний	Высокий	Удовлетворительный
4.	Б.Е.	Низкий	Высокий	Средний
5.	Б.К.	Высокий	Средний	Удовлетворительный
6.	В.И.	Низкий	Высокий	Средний
7.	Г.С.	Низкий	Низкий	Средний
8.	Д.К.	Низкий	Высокий	Высокий
9.	Е.Ф.	Низкий	Средний	Высокий
10.	З.Е.	Высокий	Низкий	Средний
11.	И.Н.	Высокий	Низкий	Удовлетворительный
12.	К.В.	Низкий	Средний	Удовлетворительный
13.	К.И.	Низкий	Низкий	Удовлетворительный
14.	К.Л.	Средний	Средний	Удовлетворительный
15.	К.М.	Средний	Высокий	Средний
16.	Л.М.	Средний	Высокий	Удовлетворительный
17.	М.Д.	Низкий	Высокий	Высокий
18.	Н.Т.	Низкий	Средний	Высокий
19.	П.А.	Средний	Высокий	Средний
20.	П.А.	Высокий	Высокий	Средний
21.	Р.Д.	Низкий	Высокий	Высокий
22.	Р.Н.	Средний	Низкий	Высокий
23.	Р.П.	Низкий	Средний	Средний
24.	С.А.	Средний	Высокий	Удовлетворительный
25.	У.И.	Высокий	Средний	Удовлетворительный
26.	Ф.Е.	Низкий	Низкий	Удовлетворительный
27.	Ч.Д.	Средний	Средний	Удовлетворительный

Программа занятий по формированию эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ

В виду того, что Единая Государственная экзамен (далее ЕГЭ) как форма экзамена появились сравнительно недавно и ввиду внедрения каждый год меняются требования к проведению экзамена, и с тем, что такая форма проведения экзамена для многих выпускников является непривычной и пугающей. Все это привело к необходимости создания тренинговой программы, позволяющей помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

Программа разработана на основе программы занятий по подготовке учащихся к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга Е.В. Гуськовой и Г.Н. Будневич, программы "Путь к успеху" Н. Стебеновой, Н. Королевой.

Программа разработана на основе программы занятий по подготовке учащихся к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга Е.В. Гуськовой и Г.Н. Будневич, программы "Путь к успеху" Н. Стебеновой, Н. Королевой.

Цель: отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к единому государственному экзамену; обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля; повышение уверенности в себе, в своих силах.

Методы: групповая дискуссия, игровые методы, медитативные техники.

Задачи:

1. Повышение сопротивляемости стрессу, отработка навыков уверенного поведения.
2. Развитие эмоционально-волевой сферы, развитие чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим.
3. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
4. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.
5. Обучение навыкам конструктивного взаимодействия.

Условия проведения: класс или любое другое просторное, хорошо освещенное помещение. Группа формируется из учащихся одного класса.

ЗАНЯТИЕ 1

Материалы: магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, мягкая игрушка.

1. Упражнение «Назови меня»

Цель: развитие чувства принадлежности к группе; сближение друг с другом.

Время: 10 минут.

Инструкция: Сейчас этот веселый мяч побежит по вашим рукам. Тот, у кого он окажется, должен назвать свое имя. Как только круг завершится, мяч покатится обратно, в другую сторону, и вы должны назвать имя, которым вас будут называть участники группы в период всего тренинга. Желательно, чтобы имена не повторялись. А теперь напишите свои имена и оформите карточку-визитку.

Анализ упражнения:

Какие чувства вызвало у вас это упражнение?

Как вы думаете, для чего именно в начале первого дня тренинга мы провели это упражнение?

Что вы хотите пожелать на предстоящий тренинг?

2. Правила работы группы

Цель: формирование единого рабочего пространства и выработка правил поведения в группе на протяжении всего тренинга.

Время: 10 минут.

Инструкция: Представь себе, что ты — король или королева, а наша аудитория — твое королевство. Ты можешь устанавливать здесь любые правила, которые кажутся тебе разумными и которые мы будем соблюдать в течение всех тренинговых занятий, чтобы каждому было комфортно здесь, в нашей группе.

Какие правила ты введешь в своем королевстве? Придумай и напиши на листе список своих правил.

А теперь выработаем единые общегрупповые правила поведения. Вы мне будете говорить, а я буду записывать на листе ватмана.

Правила

Не опаздывать

Не перебивать

Не оценивать

Возможность помолчать

Конфиденциальность

Активность

Работа от начала до конца

Правило поднятой руки («один в эфире»)

Правило «Стоп»

3. Тест «Моральная устойчивость»

Цель: предоставить подросткам возможность задуматься над своим образом жизни, над тем, как к ним относятся окружающие, не доставляют ли они своим обычным поведением неприятностей людям.

Время: 15 минут.

Ключ к тесту

За каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и найдите общую сумму.

1. Я всегда держу данное слово и выполняю свои обязательства перед другими.
2. Я охотно помогаю своим друзьям, причем делаю это бескорыстно.
3. Мне обычно неприятно, когда я вижу несправедливость.
4. Грубость и невоспитанность людей вызывает во мне чувство досады.
5. Я незлопамятный человек, не держу зла на других.
6. Я очень люблю животных.
7. Я уважаю возраст и мудрость пожилых людей.
8. Стремлюсь быть честным не только по отношению к другим, но и с самим собой.
9. Решая свои проблемы, я никогда не забываю о других.
10. Люблю делать подарки, мне нравится, когда человек радуется.

Определение результата и его интерпретация

1–3 балла. У вас не очень высокая моральная устойчивость. Наверное, вы просто еще не задумывались над этим или берете пример с других людей. В этом случае вам не повезло. Советуем подумать над своим обычным поведением, если вы хотите измениться.

4–6 баллов. Ваш образ жизни свидетельствует о том, что вы в основном придерживаетесь моральных норм, принятых в обществе. Но вам есть над чем поработать, чтобы эти нормы стали вашей внутренней потребностью.

7–10 баллов. Вы практически идеальный человек, на которого могут равняться окружающие. Но не следует расслабляться, нужно и дальше работать над собой.

4. Мини-лекция «Как готовиться к экзаменам»

Цель: сообщить в доступной форме об эффективных способах подготовки к экзаменам.

Время: 15 минут.

Как подготовиться психологически

— Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.

— Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.

— Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

Что делать, если устали глаза?

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

Выполни два любых упражнения:

— посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево — вправо (15 секунд);

— напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;

— попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);

— нарисуй квадрат, треугольник — сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

Режим дня

Раздели день на три части:

— готовься к экзаменам 8 часов в день;

— занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, сходи на дискотеку потанцуй — 8 часов;

— спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.

Питание

Питание должно быть 3–4-разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться.

Место для занятий

Организуй правильно свое рабочее пространство. Поставь на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

Как запомнить большое количество материала

Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и обязательно кратко запиши все, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных фактов. Читая учебник, выделяй главные мысли — это опорные пункты ответа. Научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках. В последний день перед экзаменом просмотри листочки с кратким планом ответа.

Как развивать мышление

1. Хочешь быть умным — научись разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и молчать, когда нечего больше сказать.

2. Знания невозможно приобрести без мыслительных усилий, но и само мышление невозможно без знаний.

3. Развивать мышление — это насыщать свой ум знаниями. Источники знаний могут быть самыми разнообразными: школа, книги, телевидение, люди. Они дают информацию о предметах и явлениях, о человеке.

4. Мышление начинается с вопросов. Все открытия сделаны благодаря вопросам «Почему?» и «Как?». Учись ставить вопросы и искать ответы на них.

5. Мышление активизируется тогда, когда готовые стандартные решения не дают возможности достичь желаемого результата. Поэтому для развития мышления важно формировать умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать новое в привычном.

6. Способность замечать в предмете или явлении различные признаки, сравнивать между собой предметы или явления — необходимое свойство мышления.

7. Чем большее число признаков, сторон объекта видит человек, тем более гибко и совершенно его мышление. Это умение можно тренировать в играх на сообразительность, в решении логических задач и головоломок.

8. Мышление и речь неразрывны. Непременное условие развития мышления — свободное изложение прочитанного, участие в дискуссиях, активное использование письменной речи, пересказ другому того, что не до конца понимаешь сам.

Некоторые закономерности запоминания

1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.

2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.

3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу

4. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.

5. Если работаешь с двумя материалами — большим и поменьше, разумно начинать с большего.

6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

Упражнения для тренировки памяти

Упражнение «Утро»

Упражнение направлено на тренировку эмоциональной памяти, способности контролировать эмоциональные реакции, спонтанное проявление чувств.

Инструкция: Выберите утром 10 минут покоя. Продумайте порядок своих дел в течение дня. При этом отвечайте на такие задаваемые себе вопросы:

- Предполагаю, что наступающий день пройдет нормально. Смогу ли я выполнить все, что запланировано? Если нет, то, какие дела необходимо выполнить в первую очередь, какие дела наиболее важны, а что можно не делать?

- Какие неприятные ситуации ожидают меня? Неизбежны ли они? Если да, то, как я собираюсь вести себя в неприятной ситуации?

- Какие радости меня ожидают сегодня? Если никаких радостей не предвидятся, то, что я могу сделать с удовольствием, с охотой? Могу ли я это себе позволить сегодня?

- Обдумывание предстоящего дня заканчивается тем, что можно вспомнить несколько строк любимого стихотворения, любимой песенки, приятные переживания, комплименты в свой адрес и т.п.

Главное в этом упражнении – убежденность в том, что все зависит от Вас, от Вашей воли и решительности».

Упражнение «Вечерний взгляд назад»

Упражнение направлено на тренировку долговременной памяти и обеспечение эмоционального равновесия.

Инструкция: Вечером, перед сном вспомните весь прошедший день: от подъема до настоящей минуты. Этот обзор должен быть образным и протекать перед глазами, как фильм. Важно при этом оставаться наблюдателем дневных событий и самого себя. Вы видите себя читающим учебник, разговаривающим с друзьями по телефону, отвечающим на вопросы родителей и т.п. При этом воспоминания о событиях должны идти по порядку.

Главная установка в этом упражнении – отделение самого себя от себя, а также от окружающих людей, вещей. Взгляд на себя как на постороннего участника событий.

ЗАНЯТИЕ 2

1. Кинезиологические упражнения

Цель: стимуляция познавательных способностей.

Инструкция: Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки.

Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершать круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.

Цель: развитие координации движений.

Инструкция:

Вытяните вперед руку с раскрытой ладонью. Попробуйте прижать к ладони мизинец, остальные пальцы должны быть развернуты.

Вращайте руку справа налево и одновременно ногу в противоположную сторону. Затем другую руку и ногу.

Положите руки на колени крест-накрест, по команде надо хлопнуть в ладоши, потом опять хлопнуть и поменять руки.

Отдать честь правой рукой, а левую одновременно вытянуть вперед с оттопыренным большим пальцем, сказав при этом: «ВО». Затем хлопнуть в ладоши и проделать то же самое, но быстро сменив руки.

Цель: развитие зрительной памяти.

1. Ведущий чертит на листке две незамысловатые линии разного цвета в течение пяти секунд. Показывает остальным играющим свой рисунок. Все дружно как можно точнее его копируют. Повторить 4–5 раз, причем рисунок должен с каждым разом становиться чуть сложнее и, если нужно, на его рассмотрение и копирование дается больше времени.

2. Ведущий рисует на доске одну за другой (стирая поочередно) 3 геометрические фигуры (например: круг, треугольник, квадрат). Каждая из них демонстрируется секунд семь, затем стирается, и на ее месте рисуется новая. Просмотрев все фигуры, участники должны в течение 5 минут на своем листке бумаги восстановить по памяти увиденное. При повторном использовании задания рекомендуется его усложнить, увеличивая количество нарисованных фигур.

2. Дискуссия в малых группах

Цель: закрепление лекционного материала по подготовке к экзаменам.

Время: 25 минут.

Техника проведения: участники разбиваются на 4 малые группы, выбирают секретаря, спикера, таймера и председателя.

Функции председателя: следить за тем, чтобы группа не отклонялась от темы обсуждения, соблюдала принципы «мозгового штурма»; поощрять участие каждого.

Функции секретаря: записывать идеи, предложения разборчиво, аккуратно; использовать ключевые слова и фразы членов группы.

Функции спикера: излагать ясно, кратко и лаконично идеи и предложения, выдвинутые группой.

Функции таймера: следить за временем, отведенным на дискуссию.

Ведущий объясняет группе значение понятия «мозговой штурм» и его принципы:

— Выработайте как можно больше идей.

— Все идеи записываются.

— Ни одна идея не отрицается.

— Ни одна идея не обсуждается, для них еще придет время.

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры.

Инструкция: Я приветствую вас в нашем дискуссионном клубе! Для работы предлагаю разделить на 4 малые группы. При формировании групп будем использовать следующую технику деления: утро — день — вечер — ночь.

Предлагаю вам задания для обсуждения.

Задание 1-й группе: как лучше подготовиться к экзаменам?

Задание 2-й группе: как организовать рабочее место для подготовки к единому государственному экзамену?

Задание 3-й группе: как организовать день накануне экзамена?

Задание 4-й группе: что нужно сделать, чтобы успешно сдать экзамен?

Постарайтесь работать продуктивно, соблюдая правила ведения мозгового штурма и «Королевские правила группы». На обсуждение дается 2 минуты.

Просим спикеров доложить выработанные групповые идеи по обсуждаемым вопросам.

3. Упражнение «Повтори за мной».

Цель: развитие факторов, влияющих на успешность приема и передачи информации.

Время: 15 минут.

Инструкция: Встаньте в круг, сейчас под веселую музыку мы потанцуем, но делать это будем так: вначале каждый выполнит какое-нибудь движение, а по моему хлопку надо выполнять движение соседа справа. Если все будут внимательны, то движение каждого, пройдя по кругу, вернется к своему «автору».

Анализ:

Какое у вас настроение?

К кому вернулось его движение?

Изменилось оно или нет?

Покажите, какое движение было первоначальным?

4. Упражнение «Найди свою звезду»

Цель: возможность расслабиться и набраться оптимизма, уверенности в себе.

Время: 20 минут

Инструкция: Сядьте в круг и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... (звучит музыка).

А теперь представьте себе звездное небо. Звезды большие и маленькие, яркие и тусклые. Для одних это одна или несколько звезд, для других — бесчисленное множество ярких светящихся точек, то удаляющихся, то приближающихся на расстояние вытянутой руки.

Посмотрите внимательно на звезды и выберите самую прекрасную звезду. Быть может, она похожа на вашу мечту детства, а может быть, она вам напомнила о минутах счастья, радости, удачи, вдохновенья?

Еще раз полюбуйтесь своей звездой и попробуйте до нее дотянуться. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно достанете свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой, рассмотрите поближе и постарайтесь запомнить, как она выглядит, какой свет излучает.

А теперь проведите ладонями по коленям, вниз к ступням ног, и сладко потянитесь, откройте глаза, возьмите лист бумаги, цветные карандаши и нарисуйте свою звезду. Вырежьте и прикрепите ее на наше звездное небо.

И теперь звезды будут нам светить каждое тренинговое занятие, излучая добро, дружбу, взаимопомощь, поддержку. А на последнем занятии вы их заберете с собой, они вас поведут дорогой знаний и будут сопровождать на всех экзаменах и дальше по жизни. Посмотрите внимательно на звезды: среди них нет ни одной одинаковой. Они все разные, как и мы с вами.

5. Упражнение «Итоги дня»

Цель: получение обратной связи от участников группы о прошедшем дне тренинга.

Время: 10 минут.

Инструкция: Сядьте удобнее. Сейчас мы с вами поиграем в игру «Паутина», будем делиться впечатлениями от сегодняшнего занятия и высказывать пожелания всем участникам группы. Когда кто-то будет говорить, прошу вас сидеть и внимательно слушать, не перебивая и не разговаривая, уважая своих одноклассников.

Анализ:

Что принес вам первый тренинговый день?

Каковы ваши впечатления от сегодняшнего занятия?

Какие открытия вы сделали для себя?

Что возьмете на вооружение и будете использовать в дальнейшем?

ЗАНЯТИЕ 3

Материалы: магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, большая шкатулка, бланки к проведению тестов и методик, карандаш.

1. Упражнение «Приветственное письмо»

Цель: положительный настрой, повышение групповой сплоченности, развитие чувства эмпатии.

Время: 5 минут.

Инструкция: Я предлагаю вам написать свои приветствия на листах бумаги и положить их в шкатулку. А теперь я их перемешаю, и вы получите уже другое приветствие, которое прочитаете группе и оставите себе на память о нашей сегодняшней встрече.

Анализ:

Трудно ли было написать приветствие?

Как вы себя чувствовали, когда зачитывали ваше приветствие?

Готовы ли вы продолжать наше тренинговое занятие?

2. Упражнение «Молодец!»

Цель: формирование уверенного поведения в момент стресса.

Время: 10 минут

Инструкция: Вам необходимо разделить на две группы по принципу: внешний — внутренний. А теперь я расскажу, что вы будете делать. Образуйте два круга: один внутренний, а другой внешний. Участники внешнего круга должны найти себе партнера из внутреннего, встать друг напротив друга и по моему сигналу по очереди начать говорить о своих достижениях. Тот, кто слушает, загибает пальцы и произносит фразу на каждое сказанное достижение партнера: «А это ты молодец! Раз! А это ты молодец! Два!» И так далее. Если вы думаете о себе только плохо, все равно мужественно утверждайте о себе только хорошее.

Если кто-нибудь из вас почувствует смущение или неуверенность при выполнении этого упражнения, скажите про себя: «Я люблю себя, я уникален и неповторим! Я люблю себя, я уникален и неповторим!»

Всякий раз, когда вам приходят в голову негативные оценки в свой адрес, вспомните о том, что вам еще нужно развиваться и развиваться и, естественно, вы пока еще не можете быть совершенны.

По моему сигналу внутренний круг остается на месте, а участники внешнего круга делают шаг влево и меняют партнеров. Игра продолжается.

Анализ:

Много ли хорошего вы вспомнили про себя?

Говорите ли вы иногда себе: «Это у меня хорошо получилось!»?

Что вы говорите о себе, если сделали грубую ошибку?

Почему так важно говорить хорошее о самом себе?

Чему вы научились у своего партнера?

3. Упражнение «Чего я хочу достичь»

Цель: настроить на успех, развивать актерский талант.

Время: 15 минут.

Инструкция: Посидите несколько мгновений в тишине и подумайте о том, чего бы вы хотели достичь? Чему вам хотелось бы научиться? Подумайте, как вы могли бы без

слов, с помощью мимики и жестов, рассказать группе об этом? Задача остальных: догадаться, о чем идет речь.

Анализ:

Трудно ли было выбрать важную цель?

Как вы себя чувствовали, когда рассказывали без слов о своей цели?

Верите ли вы, что сможете достичь этой цели? Что нужно сделать для этого?

Чему вы научились, узнав о том, к чему стремятся другие участники?

Не слишком ли глобальны ваши цели? Или, может быть, слишком мелкие? Или как раз достижимые?

4. Тест «Умеете ли вы контролировать себя?»

Цель: показать участникам, каким коммуникативным контролем они обладают, как реагируют на изменения ситуации, умеют ли предвидеть, какое впечатление производят на окружающих.

Время: 15 минут.

Инструкция: Прочитайте высказывания и ответьте «да» или «нет».

1. Мне кажется трудным подражать другим людям.

2. Я бы, пожалуй, мог при случае свалить дурака, чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих.

3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.

4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле.

5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.

6. В различных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.

7. Я могу отстаивать только то, в чем я искренне убежден.

8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают увидеть.

9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых я не выношу.

10. Я всегда такой, каким кажусь.

Начислите себе по одному баллу за ответ «нет» на вопросы 1, 5, 7 и за ответ «да» на все остальные. Подсчитайте сумму баллов. Если вы отвечали искренне, то о вас, по-видимому, можно сказать следующее:

0–3 балла. У вас низкий коммуникативный контроль, и вы не считаете нужным его изменять в зависимости от ситуации. Вы способны к искреннему самораскрытию в общении. Некоторые считают вас «неудобным» в общении по причине вашей прямолинейности.

4–6 баллов. У вас средний коммуникативный контроль. Вы искренни, но сдержанны в своих эмоциональных проявлениях. Вам следует больше считаться в своем поведении с окружающими людьми.

7–10 баллов. У вас высокий коммуникативный контроль. Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменения ситуации и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое производите на окружающих.

ЗАНЯТИЕ 4.

1. Упражнение «Эксперимент»

Цель: научить самообладанию в стрессовых условиях.

Время: 10 минут

Техника проведения: каждому участнику раздаются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать текст.

Инструкция: Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка:

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗА
 ЛОБХВАТИМОЮШЕЮНОКАКТеперьВеРнутьсяНАЭСТАКАДУКАКПЕРЕ
 нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННОГоРеБЕНКАВБе ЗОПаСНОемЕсТО;
 наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног

Анализ:

Сразу ли вы справились с заданием?

Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?

В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?

Как развить самообладание?

2. Мини-лекция «Как вести себя во время экзаменов»

Цель: познакомить выпускников с правилами поведения до и во время экзамена.

Время: 15 минут.

Одежда должна быть спокойных тонов. Постарайтесь избегать чересчур ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма, чтобы не спровоцировать отрицательных эмоций у людей, с которыми предстоит вступить в контакт во время экзамена. Всегда помните о чувстве меры. Ничего лишнего! А вот после экзамена — все что хотите.

Рекомендации по поведению до и в момент экзамена

1. За день до начала экзамена постарайся ничего не делать. Если ты чего-то не доучил, лучше не пытайся. «Перед смертью не надышишься». Отдыхай, развлекайся и постарайся забыть о предстоящем экзамене.

2. Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.

3. И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Скажи несколько раз: «Я спокоен! Я совершенно спокоен». Иди отвечать в первых рядах. Чем дольше ты не будешь заходить и оставаться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.

4. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.

5. Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.

6. Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее, хитрее и у тебя все получится. Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В завершение сожми кисти в кулаки.

7. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:

— сядь удобно,

— глубокий вдох через нос (4–6 секунд),

— задержка дыхания (2–3 секунды).

8. Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.

9. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием. Торопись не спеша. Читай задания до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.

10. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.

11. Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, — как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.

12. Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.

13. Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься своей интуиции!

14. Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

15. Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а для хорошей оценки достаточно одолеть 70% заданий.

Поведение во время ответа:

Если экзаменатор — человек энергичный, то твой вялый, тихий ответ с большим количеством пауз может его разочаровать.

Если же экзаменатор — человек спокойный, уравновешенный, ты рискуешь вызвать у него неосознанное неудовольствие слишком оживленной мимикой, жестикуляцией и громким голосом.

Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего!

3. Упражнение «Я хвалю себя за то, что...»

Цель: развитие эмпатии, повышение самооценки.

Время: 10 минут.

Инструкция: Я вам предлагаю похвалить себя за что-нибудь. Сейчас наступило время, когда хочется, чтобы больше хвалили, но это происходит так редко. И у вас есть сейчас возможность похвалить себя за что хотите! Итак, продолжите фразу «Я хвалю себя за то, что...»

Анализ:

Трудно ли было хвалить себя?

Какие чувства вы испытали при этом?

4. Дискуссия в малых группах

Цель: закрепление лекционного материала по подготовке к экзаменам.

Время: 25 минут.

Техника проведения: участники разбиваются на 4 малые группы, выбирают секретаря, спикера, таймера и председателя.

Каждой группе дается задание для обсуждения.

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры.

Задания для обсуждения

Задание 1-й группе: плюсы и минусы в поведении во время экзамена.

Задание 2-й группе: как сосредоточиться во время экзамена.

Задание 3-й группе: как избежать неудачи во время экзамена.

Задание 4-й группе: как расположить к себе преподавателя во время экзамена.

Инструкция: Постарайтесь работать продуктивно, соблюдая правила ведения мозгового штурма и «королевские правила группы». На обсуждение дается 2 минуты. Итак, начали.

Просим спикеров доложить выработанные групповые идеи по обсуждаемым вопросам.

ЗАНЯТИЕ 5.

Материалы: магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, бланки к проведению тестов и методик, мягкая игрушка «Солнышко».

1. Упражнение «Привет и комплимент в подарок»

Цель: развитие коммуникативных умений, воображения, групповой сплоченности, сотрудничества.

Время: 15 минут.

Инструкция: Как только я включу музыку, вы будете передвигаться по аудитории, подходить друг к другу, устанавливая контакт глаз, здороваться, дарить комплименты, записывая их на листе тому, кому они адресованы. После выполнения упражнения каждый зачитывает все подаренные ему комплименты.

Анализ:

Трудно ли было дарить комплименты?

Что лучше — дарить или получать?

Ваше состояние после выполнения упражнения?

2. Упражнение «Дорисуй и передай»

Цель: снятие психофизического напряжения, сплочение группы.

Время: 10 минут.

Инструкция: Возьмите по листу белой бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну в ладоши, вы начнете рисовать что хотите. По хлопку передадите свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Затем я опять хлопаю в ладоши, и лист передается дальше по кругу до тех пор, пока не вернется назад к хозяину.

Может, кто-то из вас хочет дополнить свой рисунок, а может быть, изменить что-то в нем или нарисовать новый?

Анализ:

Понравилось ли вам то, что получилось?

Поделитесь своими чувствами, настроением.

Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

3. Упражнение «Список черт»

Цель: помочь выпускникам поверить в свои силы, глубже узнать себя, исправить те черты характера, которые мешают плодотворной деятельности.

Время: 10 минут.

Инструкция: Быстро просмотрите следующий список черт. Используйте метку «плюс» (+) для тех черт, которые соответствуют вашему мнению о себе. Используйте «минус» (–), чтобы отметить черты, не свойственные вам, и знак вопроса (?), если не уверены в ответе.

Черты характера “+”

“_”

“?” Какие черты вы хотели бы изменить?

Нравлюсь себе

Остерегаюсь других или обижен

Люди могут доверять мне

Всегда сохраняю доброе выражение лица

Обычно высказываю правильное мнение

Часто поступаю неправильно

Люди любят быть около меня

Владею собой

Жизнь мне нравится

Не умею сдерживаться

Не нравлюсь себе

Думаю сам за себя

Теряю время зря

Компетентен в своей профессии

Не могу найти приложения своим силам

Обычно высказываю ошибочное мнение

Люди мне нравятся

Не развиваю своих способностей

Не люблю находиться среди людей

Недоволен собой

Завишу от чужого мнения

Использую свои способности

Знаю свои чувства

Не понимаю себя
 Чувствую себя скованным
 Люди избегают меня
 Хорошо использую время

Анализ:

Расскажите, какие черты вы хотели бы в себе изменить и почему?

4. Тест «Мое самочувствие»

Цель: дать возможность поразмышлять над собой, своими привычками, индивидуальными особенностями.

Время: 15 минут.

Инструкция: Вам следует ответить «да» или «нет» на утверждения, которые приведены ниже. Постарайтесь быть максимально откровенными. Информация, которую вы получите по итогам тестирования, нужна прежде всего вам. Она поможет при участии в тренинговых упражнениях, даст возможность поразмышлять над собой, своими привычками и индивидуальными особенностями.

Анализируя утверждения теста, используйте принцип «как правило», то есть если данное утверждение характеризует вашу обычную манеру поведения, то вы отвечаете «да».

Вопросы теста:

1. У меня часто плохое настроение, я плачу.
2. При встрече с человеком я избегаю смотреть ему прямо в глаза.
3. Часто я выгляжу сердитым, подавленным.
4. Большинство людей, которых я знаю или знал, разочаровали меня.
5. Я почти не интересуюсь тем, что для многих является очень важным в жизни (спорт, работа, отношение окружающих).
6. Последнее время я очень редко бываю веселым, практически не смеюсь.
7. Я часто чувствую слабость, жалуясь на жизнь своим близким и знакомым.
8. В настоящее время у меня нет собственной позиции по многим вопросам.
9. Я говорю, как правило, очень тихо, так что меня с трудом понимают собеседники.
10. Часто я не знаю, как ответить на тот или иной вопрос собеседника, и просто пожимаю плечами.

Ключ к тесту

За каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и суммируйте их.

1–2 балла. Несмотря на некоторые жизненные затруднения, вы видите жизнь в несколько в розовом свете. Это не так уж плохо, но до определенного предела.

3–6 баллов. Отношение к жизни в целом в норме, но уже чувствуется определенная доля скепсиса, усталость. Не рано ли?

7–10 баллов. Почти все, что с вами происходит, вы воспринимаете негативно. Неужели в вашей жизни совсем нет радостных мгновений?

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов. Но тем не менее есть смысл задуматься над полученной информацией. Тем более что впереди у вас целая серия тренинговых этюдов, упражнений, которые помогут вам лучше понять себя и измениться, если в этом есть необходимость.

ЗАНЯТИЕ 6.

1. Мини-лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения»

Цель: познакомить с понятием саморегуляции и предложить эффективные способы снятия нервно-психического напряжения.

Время: 10 минут.

Способы снятия нервно-психологического напряжения

1. Релаксация — напряжение — релаксация — напряжение и т.д.

2. Спортивные занятия.
3. Контрастный душ.
4. Стирка белья.
5. Мытье посуды.
6. Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы. Потом поговорить о них.
7. Скомкать газету и выбросить ее.
8. Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.
9. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.
10. Слепить из газеты свое настроение.
11. Закрасить газетный разворот.
12. Громко спеть любимую песню.
13. Покричать то громко, то тихо.
14. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
15. Смотреть на горящую свечу.
16. Вдохнуть глубоко до 10 раз.
17. Погулять в лесу, покричать.
18. Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

2. Упражнение «Прощай, напряжение!»

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

Время: 10 минут.

Инструкция: Сейчас мы с вами посоревнуемся. Возьмите газетный лист, скомкайте его и вложите в это все свое напряжение. Закиньте подальше.

Анализ:

Как вы себя чувствуете?

Расстались ли вы со своим напряжением?

Ощущения до и после упражнения.

3. Дискуссия в малых группах

Цель: помочь участникам лучше понять себя, разобраться в своих чувствах, взглядах.

Время: 25 минут.

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры.

Инструкция: Разделитесь на 4 малые группы по принципу: море — озеро — река — ручей.

Выберите таймера, секретаря, спикера, председателя. Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте правила группы. На работу вам дается 2 минуты.

Задание 1-й группе: составьте портрет человека, уверенного в себе, своих силах.

Задание 2-й группе: какими способами улучшить свое самочувствие, поднять настроение?

Задание 3-й группе: как снять напряжение, возникшее на экзамене?

Задание 4-й группе: как справиться с волнением перед входом в класс, во время подготовки и при ответе на экзамене?

А теперь я попрошу спикеров доложить о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

4. Упражнение «Ааааа и Иииии»

Цель: развитие позитивного образа «Я»; поднять настроение, вселить оптимизм.

Время: 10 минут.

Техника проведения: участники группы стоят в кругу.

Энергия из звука «Аааааа»

Инструкция: Я хочу помочь вам наполнить себя свежей силой. Встаньте и сделайте очень глубокий выдох, выдохните. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «Ааааа». Представьте себе, что при этом из вас вытекают ощущения усталости, утомления, скуки. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом выдохе повторяйте звук «Ааааа» все громче и громче, пока вся ваша усталость и неприятные ощущения не покинут вас полностью... (1 минута.)

Энергия из звука «Иииии»

Инструкция: На минутку встаньте со своего места и превратитесь в сигнальную сирену машины «Скорой помощи». Положите руку себе на голову и произнесите громкий высокий протяжный звук «Иииии». Постарайтесь почувствовать, как ваша голова начинает дрожать от этого звука... А теперь на самом деле попробуйте прокричать этот звук подобно сигнальной сирене, произнося его то ниже, то выше. Через некоторое время вы заметите, что тем самым сохранили свои силы... (30 секунд.)

В некоторых случаях вы можете поэкспериментировать с другими гласными звуками, чтобы почувствовать, какие звуки придают больше бодрости и сил. Вы можете играть в сигнальную сирену со звуками «Ааааа», «Иииии», «Ооооо» или «Ууууу». Важно, чтобы все эти звуки в ходе упражнения пелись то ниже, то выше.

Анализ:

Расскажите о вашем состоянии.

5. Игра «Страхни»

Цель: избавиться от негативного, ненужного, мешающего и неприятного.

Время: 10 минут.

Инструкция: 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?»

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 дурные мысли о самих себе — слетает с вас, как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой.

Будет еще полезнее, если вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки... Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились.

Ваше самочувствие после выполнения упражнения?

ЗАНЯТИЕ 7

Материалы: магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, бланки к проведению тестов и методик, мягкая игрушка «Колобок».

1. Упражнение «Групповое приветствие»

Цель: развитие коммуникативных навыков, группового взаимодействия, выявление лидерских тенденций, снятие напряжения.

Время: 10 минут.

Инструкция: Начнем сегодняшний день с того, что разобьемся на 4 малые группы по принципу: зима, весна, лето, осень. Задача каждой группы — придумать приветствие и при помощи мимики и жестов показать другим группам.

Анализ:

Насколько вам понравилось упражнение?

Как ваша группа справилась с заданием?

Быстро ли созрел замысел способа приветствия?

Кто из группы предложил идею, каким способом приветствовать?

Какое приветствие вам понравилось больше всего?

Что вы чувствовали, когда приветствовали друг друга особым образом?

2. Упражнение «Откровенно говоря»

Цель: укрепить групповое доверие к окружающим, снять внутреннее напряжение, страхи, быть откровеннее.

Время: 15 минут.

Материал: карточки с незаконченными предложениями.

Инструкция: Перед вами в центре круга лежит стопка карточек. Сейчас каждый из вас по очереди будет выходить и брать по одной карточке, на которой написана незаконченная фраза. Вам нужно сразу же, не раздумывая, закончить фразу. Постарайтесь быть предельно откровенными и искренними. Если члены группы почувствуют неискренность кого-либо из участников, ему придется взять другую карточку с новым текстом и ответить еще раз.

Примерное содержание карточек:

Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах...

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...

Откровенно говоря, когда я забываю о предстоящем экзаменационном стрессе...

Откровенно говоря, когда я прихожу домой...

Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно предстоящих экзаменов...

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 этих экзаменах...

Откровенно говоря, когда я прихожу на консультацию...

Откровенно говоря, когда я участвую в тренинге...

Анализ: Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?

Узнали ли вы что-нибудь новое об участниках группы?

Каковы ваши жизненные важнейшие цели на настоящий момент?

2. Анкета «Подготовка к экзаменам.

3. Как противостоять стрессу»

Цель: выявить осведомленность участников в данном вопросе и обнаружить проблемы.

Время: 10 минут.

Вопросы анкеты:

1. Как ты считаешь, подвержен ли ты стрессам?

2. Читал ли ты что-нибудь о стрессах?

3. Каковы, на твой взгляд, причины стресса?

4. Знаешь ли ты признаки стресса?

5. Как ты думаешь, на что влияет стресс?

6. Как ты считаешь, какие продукты питания активизируют умственную деятельность?

7. Знаешь ли ты упражнения, при помощи которых можно нейтрализовать стресс?

8. Какие ощущения испытываешь в связи с предстоящими экзаменами?

9. Как ты оцениваешь свою подготовленность к предстоящим экзаменам на сегодняшний день?

10. Есть ли у тебя свои испытанные методы для успешного запоминания учебного материала? Какие?

11. Какой режим работы при подготовке к экзаменам ты считаешь наилучшим?

4. «Стресс-тест»

Цель: выяснить, подвержен ли выпускник стрессу.

Время: 15 минут.

Инструкция: Вам необходимо прочитать утверждения и выразить степень своего согласия с ними, используя следующую шкалу:

— почти никогда (1 балл);

— редко (2 балла);

— часто (3 балла);

— почти всегда (4 балла).

1. Меня редко раздражают мелочи.

2. Я нервничаю, когда приходится кого-то ждать.

3. Когда я попадаю в неловкое положение, то краснею.

4. Когда я сержусь, то могу кого-нибудь обидеть.

5. Не переношу критики, выхожу из себя.

6. Если в транспорте меня толкнут, то отвечаю тем же или говорю что-нибудь грубое.

7. Все свое свободное время чем-нибудь занят.

8. На встречу всегда прихожу заранее или опаздываю.

9. Не умею выслушивать, вставляю реплики.

10. Страдаю отсутствием аппетита.

11. Часто беспокоюсь без всякой причины.

12. По утрам чувствую себя плохо.

13. Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться.

14. И после продолжительного сна не чувствую себя нормально.

15. Думаю, что сердце у меня не в порядке.

16. У меня бывают боли в спине и шее.

17. Когда сижу за столом, барабаню пальцами по столу и покачиваю ногой.

18. Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что я делаю.

19. Думаю, что я лучше многих.

20. Я не соблюдаю диету.

Шкала оценки:

30 баллов и меньше. Вы живете спокойно и разумно, успеваете справиться с проблемами, которые возникают. Вы не страдаете ни ложным честолюбием, ни чрезмерной скромностью. Эти люди часто видят себя в розовом свете.

31–45 баллов. Ваша жизнь наполнена деятельностью и напряжением, страдаете от стресса как в положительном смысле этого слова (т.е. у вас есть стремление чего-нибудь достигать), так и в отрицательном. По всей видимости, вы не измените образа жизни, но оставьте немного времени и для себя.

46–60 баллов. Ваша жизнь — беспрестанная борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Для вас важно мнение других, и это держит вас в состоянии стресса. Если будете продолжать в том же духе, то многого добьетесь, но вряд ли это доставит вам радость. Избегайте лишних споров, умиривайте свой гнев, вызванный мелочами. Не пытайтесь добиваться всегда максимального результата. Время от времени давайте себе полную передышку.

61 балл и больше. Вы живете, как водитель машины, который одновременно жмет на газ и на тормоз. Поменяйте образ жизни. Стресс, которому вы подвержены, угрожает и здоровью, и вашему будущему.

Психолог обрабатывает, анализирует результаты анкетирования и тестирования и разрабатывает рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к выпускным экзаменам.

5. Упражнение «Друг к дружке»

Цель: формирование доброго, внимательного отношения друг к другу, развитие тактильного восприятия.

Время: 10 минут.

Инструкция: Вам необходимо свободно перемещаться по аудитории и выполнять мои команды. Когда я скажу: «Друг к дружке», — вы должны найти себе пару. После того как вы найдете пару, я дам задания.

Итак, начали: «Друг к дружке!» Теперь пожмите друг другу руку, прикоснитесь друг к другу — нога к ноге, нос к носу, голова к голове, ухо к уху, щека к щеке и пр.

Снова двигайтесь по залу и ищите новую пару. Игра продолжается в новых парах.

Анализ: Поделитесь своим настроением.

На что направлена данная игра?

С кем и когда можно ее применять?

ЗАНЯТИЕ 8.

1. Мини-лекция «Как справиться со стрессом»

Цель: осветить теоретические аспекты и рекомендовать упражнения на нейтрализацию и снятие стресса.

Время: 15 минут.

В литературе много пишут о причинах возникновения стрессов. Это чувство вины, утрата ценностей, ненависть к учебе и т.д.

Многие ненавидят школу, которая становится серьезным стрессогенным фактором. Что делать? Выход следующий: меняйте стиль жизни, меняйтесь сами!

Хочется привести слова Уолтера Рассела: «Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Вам нужно любить все, что вы делаете. Или, иначе, делайте то, что можете делать с любовью. Так гласит древняя восточная мудрость. Делайте все с радостью, делайте все самым лучшим из известных вам способов. Любовь к учебе, урокам, которые вам придется выполнять, пополнит запас физических и душевных сил, спасет от утомления, от болезни, известной под названием «скука».

Обратите внимание на состояние своего физического и психического здоровья. Физиологические признаки стресса: бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, несварение желудка, спазмы. Психологическими признаками стресса являются рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность. Это приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам и к лекарственной зависимости.

Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?

Во-первых, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру!

Во-вторых, очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню.

В-третьих, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте.

В-четвертых, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на психологические тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь

с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.

2. Дискуссия в малых группах

Цель: закрепление теоретического материала.

Время: 25 минут.

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры, карточки по числу участников с четырьмя разными словами (на каждой карточке по одному), обозначающими четыре шага нейтрализации стресса.

Инструкция: Вам необходимо разделить на 4 малые группы следующим образом. У меня в руках шкатулка, в которой лежат карточки со словами. Каждый возьмет из шкатулки карточку и найдет тех, кому досталось такое же слово. Искать надо тихо, любым невербальным способом.

Каждая «нашедшаяся» группа показывает пантомиму на свое слово.

Слова: витамины, упражнения, релаксация, семья.

А теперь образуйте 4 группы, выберите таймера, секретаря, спикера, председателя. Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте правила группы. На работу вам дается 2 минуты.

Задание 1-й группе: закончите предложение: «Стресс — это...»

Задание 2-й группе: как можно противостоять стрессу?

Задание 3-й группе: приведите примеры стрессовых ситуаций.

Задание 4-й группе: что делать, если вы попали в стрессовую ситуацию?

А теперь я попрошу спикеров доложить о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

3. Упражнение «Дождь в джунглях»

Цель: снятие мышечных зажимов в области плеч, шеи, позвоночника, расслабление.

Время: 10 минут.

Инструкция: Давайте встанем в тесный круг друг за другом. Представьте, что вы оказались в джунглях. Погода сначала была великолепная, светило солнце, было очень жарко и душно. Но вот подул легкий ветерок. Прикоснитесь к спине впереди стоящего человека и совершайте легкие движения руками. Ветер усиливается (давление на спину увеличивается). Начался ураган (сильные круговые движения). Затем пошел мелкий дождь (легкие постукивания по спине партнера). А вот начался ливень (движение пальцами ладони вверх — вниз). Пошел град (сильные постукивающие движения всеми пальцами). Снова пошел ливень, застучал мелкий дождь, пронесся ураган, подул сильный ветер, затем он стал слабым, и все в природе успокоилось. Опять выглянуло солнце.

А теперь повернитесь на 180 градусов и продолжим игру.

Анализ:

Как вы себя чувствуете после такого массажа?

Приятно или нет было выполнять те или иные действия?

Поделитесь своими ощущениями и настроением.

4. Упражнение «Сердце нашей группы»

Цель: развитие чувства эмпатии, доверия, сплоченности.

Время: 15 минут.

Материал: лист ватмана, цветная бумага, ножницы, фломастеры, карандаши, клей или скотч.

Инструкция: Возьмите лист ватмана, вырежьте большое сердце и прикрепите его к стене. А теперь каждый из вас возьмет цветную бумагу, вырежет сердечко и напишет на нем пожелания участникам группы.

Обратите внимание на это огромное белое сердце. Оно не живое, не бьется и не трепещет. Но мы сейчас оживим его и вдохнем в него жизнь! Для этого надо немного.

Просто взять и прикрепить свои маленькие сердечки на это большое сердце. Посмотрите, как оно на ваших глазах оживает! И это наше групповое сердце будет биться с нами весь тренинг!

Анализ:

Какие чувства и эмоции вызвало у вас это упражнение?

Понравилась ли вам это упражнение?

Что вам нравится в этом сердце?

Легко ли было сказать что-нибудь приятное?

Нравится ли вам то, что написано на других сердечках?

5. Упражнение «Что тебе пожелать, человек мой дорогой?»

Цель: получение обратной связи от участников группы о прошедшем дне тренинга.

Время: 10 минут.

Материал: игрушка «Колобок».

Инструкция: Сядьте удобнее, образуя большой круг, и посмотрите на этого чудесного Колобка, который находится у меня в руках. Сейчас он весело покатится по вашим рукам. Тот, у кого окажется Колобок, выскажет впечатления и пожелания участникам группы. Все остальные должны внимательно слушать, не перебивая и не разговаривая, уважая своих одноклассников.

Анализ:

Что принес вам этот день?

Помог ли он сделать для себя какие-то выводы, что-то осознать?

Ваши впечатления от сегодняшнего тренинга.

ЗАНЯТИЕ 9.

Материалы: магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, бланки к проведению тестов и методик, карточки с различными эмоциями, свеча.

1. Упражнение «Повтори за мной»

Цель: отвлечься от проблем, не относящихся к групповой работе, полностью переключиться на ситуацию «здесь и теперь».

Время: 10 минут.

Инструкция: Сядем полукругом. Сейчас каждый по очереди будет выходить в центр, поворачиваться лицом к группе, называть свое имя и здороваться со всеми любым способом, не повторяя использованные ранее. Мы же вместе будем повторять имя и каждое предложенное приветствие.

Анализ:

Как вы себя чувствуете?

Какое из приветствий вам особенно запомнилось (понравилось) и почему?

2. Упражнение «Мои лица»

Цель: помочь обдумать свои чувства и научиться их обсуждать с другими.

Время: 10 минут.

Материалы: бланк с рисунками и фломастеры.

Инструкция: Сейчас я вам раздам листы, на которых изображены лица. Дорисуйте картинки так, как предложено. А теперь поговорим о том, что у нас получилось.

Анализ:

Когда у тебя бывает такое лицо?

Как еще окружающие могут понять, что тебе грустно?

Как бы ты выразил свои переживания?

Предпочитаешь ли ты выражать свои чувства или держать их в себе?

3. Упражнение «Миллион алых роз»

Цель: создание в группе обстановки взаимной любви, а также дружеских отношений.

Время: 10 минут.

Материал: магнитофон с музыкальным сопровождением (спокойная музыка).

Инструкция: Сейчас разделитесь, пожалуйста, на пары по предпочтению. Встаньте друг напротив друга, закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Вытяните руки вперед и представьте, что они покрыты чудесными цветами. У каждого из вас будут свои цветы. Это могут быть розы, ромашки, астры, пионы, полевые цветы. Вы почувствуете их аромат и видите, как прозрачные капельки росы переливаются на их волшебных лепестках.

Я хочу, чтобы вы показали сейчас друг другу, как за время наших занятий сильно привязались друг к другу. Для этого вы сейчас «осыплете» друг друга цветами любви, нежности, добра, ласки...

Но сначала приготовьте свои ладони: потрите их друг о друга. Почувствуйте, как они становятся все теплее и теплее. Пока вы трете ладони, подумайте о том, как много любви, добра в вашем сердце (15 секунд).

Теперь вытяните ладони вперед и дайте им немного отдохнуть. Почувствуйте, какие они... Теплые? Слегка покалывают? Они наполнены энергией? Теперь пошлите из своего сердца любовь, и пусть она по рукам перетечет в ладони и наполнит их (5 секунд).

Ощутите эту любовь в своих ладонях (5 секунд). Почувствуйте, как ладони покрываются цветами любви, добра, нежности (5 секунд).

А теперь откройте глаза. Выберите, кто начнет первым осыпать цветами в паре. Делайте это под музыку.

Положите руки сверху на голову вашего партнера. Если вы действительно «осыпаете» его цветами и дарите любовь, пошлите ему ласковые и нежные мысли. Представьте себе, что вы полностью покрываете его цветами любви и добра. Начните с головы и постепенно спускайтесь ниже. Осыпайте цветами уши, потом щеки, затылок... Через плечи опускайтесь по рукам к ладоням... Наконец, от бедер по ногам переходите к коленям и ступням... (30–60 секунд).

Теперь поменяйтесь ролями. (Инструкция повторяется заново.)

Легкими движениями рук также скользите сверху вниз по голове, плечам, рукам, туловищу, ногам. Таким образом вы как бы растапливаете льдинки недоверия, непонимания. Скажите другу, какие цветы вы для него выбрали.

Теперь у вас есть несколько минут, чтобы обсудить друг с другом ваши ощущения.

Анализ:

Что вы чувствовали, когда вас осыпали цветами?

Что вы чувствовали, когда осыпали цветами своего партнера?

Видели ли вы те цветы, которыми осыпал вас партнер?

Испытывали ли вы какие-нибудь ощущения в ладонях, когда осыпали цветами своего партнера?

Какие нежные и ласковые мысли вы посылали своему партнеру?

4. Упражнение «Мои эмоции»

Цель: активизация артистических способностей, достижение состояния раскованности и свободы, выработка умений выражать эмоции адекватно ситуации.

Время: 10 минут.

Материал: карточки с различными эмоциями, на которых отмечены эмоции и части тела человека. На карточках могут быть следующие эмоции: «Горе. Лицо», «Радость. Губы», «Чванство. Правая рука», «Гордость. Спина», «Страх. Ноги», «Удивление. Брови».

Инструкция: Я сейчас вам раздам карточки, на которых изображены эмоциональные состояния и части тела человека. Вам нужно будет внимательно посмотреть на них и изобразить эмоцию. Например, карточка «Грусть. Руки» означает, что эмоцию грусти следует выразить при помощи рук. Задача группы — отгадать, какую эмоцию хотел изобразить выступающий.

Анализ:

Что значат для вас эмоции?

Какую роль они играют в жизни человека?
В каких жизненных ситуациях они могут возникнуть.

ЗАНЯТИЕ 10.

1. Мини-лекция «Как управлять своими эмоциями»

Цель: научить управлять эмоциями.

Время: 10 минут.

Как разрядить негативные эмоции?

Можно разрядить свои эмоции, высказавшись в кругу друзей, которые поймут и посочувствуют.

Если ты один, то можешь выразить свой гнев, поколотив подушку или выжимая полотенце, даже если оно сухое. Большая часть энергии гнева копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах. Производи любые спонтанные звуки — напряжение может быть «заперто» в горле.

Самую полноценную разрядку дают занятия каким-либо видом спорта. Поэтому настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем.

Благотворно действует на человека природа. Прогулка по лесу, созерцание движения реки или спокойной глади озера, лесные звуки и запахи способны вернуть душевное равновесие и работоспособность даже в самых трудных ситуациях.

Дыхание уступами. Три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе.

Природа дала нашему мозгу отличное средство защиты от психических перегрузок — смех и плач. Смех оказывается своеобразной защитой нервной системы. Его можно рассматривать как серию коротких выдохов. Эти выдохи и дробят опасный поток импульсов. В этом упражнении соединяются целебные свойства плача и смеха.

А сейчас выполним ряд упражнений на снятие эмоционального напряжения.

1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

2. Возьмите по два грецких ореха и совершайте ими круговые движения в каждой ладони.

3. Слегка помассируйте кончик мизинца.

4. Поместите орех на ладонь ближе к мизинцу, прижмите его ладонью другой руки и делайте орехом круговые движения в течение 3 минут.

2. Упражнение «Испорченный телефон»

Цель: развитие внимания, снятие эмоционального напряжения, подъем настроения.

Время: 10 минут.

Инструкция: Вам необходимо разделить на 2 подгруппы по принципу: небо — земля. Встаньте друг за другом. Тот, кто стоит последним, придумывает танцевальное движение, трогает за плечо стоящего впереди, тот поворачивается и запоминает движение, которое ему показывают. После этого он трогает за плечо следующего игрока и так далее. Затем смотрим, что было сначала и что получилось. Последний участник, который придумывал движение, становится первым, и игра продолжается.

Анализ:

Поделитесь своим настроением.

Трудно ли было придумывать и повторять движения?

В чем смысл игры?

3. Дискуссия в малых группах

Цель: закрепление теоретического материала.

Время: 25 минут.

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры.

Инструкция: Вам необходимо разделиться на 4 малые группы следующим образом. Я на ухо каждому из вас скажу одно слово. Это будет название эмоции. Задача: найти своих, то есть тех людей, которым было сказано это же слово. Найти тихо, любым невербальным способом.

Каждая «нашедшаяся» группа показывает пантомиму на свое слово.

Слова: удивление, страх, удовольствие, радость.

А теперь образуйте 4 малые группы, выберите таймера, секретаря, спикера, председателя. Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте правила группы. На работу вам дается 2 минуты.

Задание 1-й группе: как побороть страх?

Задание 2-й группе: положительные и отрицательные способы реагирования на неудачу.

Задание 3-й группе: закончите предложения: «Везет, когда...» и «Не везет, когда...»

Задание 4-й группе: как справиться со своими эмоциями.

А теперь я попрошу спикеров доложить о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

4. Упражнение «Декларация моей самооценки»

Цель: повышение самооценки, возможность поверить в свои силы.

Время: 15 минут.

Инструкция: Я сейчас прочитаю вам «Декларацию моей самооценки». Это своеобразный гимн самому себе. А теперь я попрошу вас прочитать вслух, все вместе.

«Я — это Я.

Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я.

Есть люди чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что исходит от меня, — это подлинно мое, потому что именно Я выбираю это.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, — тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, — вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому.

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.

Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе.

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, — это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел и ощущал, что Я говорил и что Я делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу, что это не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется нужным, и открыть что-то новое в себе самом.

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким другим людям, чтобы вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя.

Я — это Я, и Я — это замечательно!»

Анализ:

Как вы себя чувствуете?

Поделитесь с участниками группы своим настроением, душевным состоянием. Что дало вам это упражнение

Результаты опытно-экспериментального исследования управления процессом формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ

Таблица 5

Результаты повторной диагностики уровня эмоциональной устойчивости по опроснику EPQ Г.Ю. Айзенка по шкале нейротизма на этапе формирующего эксперимента.

№	Испытуемый	Баллы	Уровень
	А.Д.	14	Средний
2.	А.Е.	12	Средний
3.	Б.А.	12	Средний
4.	Б.Е.	9	Низкий
5.	Б.К.	16	Высокий
6.	В.И.	8	Низкий
7.	Г.С.	16	Высокий
8.	Д.К.	3	Низкий
9.	Е.Ф.	8	Низкий

Таблица 6

Результаты повторной диагностики уровня эмоциональной устойчивости по личностному опроснику Р.Б. Кэттелла 16 личностей, фактор С

№	Испытуемый	Баллы	Стэны	Уровень
1.	А.Д.	16	6	Хороший
2.	А.Е.	12	4	Средний
3.	Б.А.	16	6	Хороший
4.	Б.Е.	16	6	Хороший
5.	Б.К.	14	5	Средний
6.	В.И.	16	6	Хороший
7.	Г.С.	12	4	Средний
8.	Д.К.	16	6	Хороший
9.	Е.Ф.	14	5	Средний

Таблица 7

№	Испытуемый	Баллы	Уровень
1.	А.Д.	13	Удовлетворительный
2.	А.Е.	7	Хороший
3.	Б.А.	13	Удовлетворительный
4.	Б.Е.	10	Хороший
5.	Б.К.	8	Удовлетворительный
6.	В.И.	7	Хороший
7.	Г.С.	8	Хороший
8.	Д.К.	4	Высокий
9.	Е.Ф.	3	Высокий

Результаты диагностики уровня нервно-психической неустойчивости по методике «Прогноз» (разработана в ЛВМА им. С.М. Кирова).

Расчет T- критерия Вилкоксона по личностному опроснику Р.Б. Кэттела 16 факторов личности, фактор С

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности
14	16	2	2
12	12	0	0
12	16	4	4
4	16	12	12
6	14	8	8
8	12	4	4
7	12	5	5
3	10	7	7
4	12	8	8

Исключим нулевые сдвиги

Номера мест в упорядоченном ряду	Расположение факторов по оценке эксперта	Новые ранги
1	2	1
2	4	2.5
3	4	2.5
4	5	4
5	7	5
6	8	6.5
7	8	6.5
8	12	8

Таблица 9

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
14	16	2	2	1
12	16	4	4	2.5
4	16	12	12	8
6	14	8	8	6.5
8	12	4	4	2.5
7	12	5	5	4
3	10	7	7	5
4	12	8	8	6.5
Сумма				36

Технологическая карта внедрения программы управления процессом формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственные
1	2	3	4	5	6	7
1-й этап: «Целеполагание внедрения инновационной технологии по формированию эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ»						
1.1. Изучить документы по предмету внедрения (Программа управления процессом формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ)	Изучение нормативной документации, ФЗ и Законов РФ, Постановлений Правительства РФ в области образования и безопасности среды и личности в РФ, документации ОУ	Обсуждение, анализ, изучение документации и и нормативных источников по теме, наблюдение	Пед. Совет, поиск и анализ литературы работа психологической службы ОУ, самообразование, обучение на факультете психологии ЮУрГГПУ	1	С 2015г.	Психолог, администрация ОУ
1.2. Поставить цели внедрения программы управления процессом формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ	Выдвижение и обоснование целей внедрения программы	Обсуждение, анализ материалов по цели внедрения программы, работа психологической службы ОУ	Работа психологической службы ОУ, наблюдение, беседа	1	Сентябрь	Психолог, администрация ОУ
1.3. Разработать этапы внедрения программы управления процессом формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ	Изучение и анализ содержания этапов внедрения программы, его задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности	Анализ состояния ситуации психологической готовности в ОУ, анализ программы внедрения, анализ готовности ОУ к инновационной деятельности по внедрению программы	Работа психологической службы ОУ, совещание, анализ документации, работа по составлению Программы внедрения	1	Сентябрь	Психолог, администрация ОУ

1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения программы управления процессом формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ	Анализ уровня подготовленности и пед. коллектива к внедрению инноваций, анализ работы ОУ по теме внедрения Программы	Составление программы внедрения, анализ материалов готовности ОУ к инновационной деятельности	Административное совещание, анализ документов, работа по составлению Программы внедрения	1	Сентябрь	Психолог, администрация ОУ
2-й этап: «Формирование положительной психологической установки на внедрение Программы управления процессом формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ»						
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), беседы, обсуждения, популяризация идеи внедрения Программы	Индивидуальные беседы с заинтересованными субъектами внедрения Программы, работа психологической службы ОУ, участие в семинарах со смежной тематикой	1	Октябрь	Психолог, администрация ОУ
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, обсуждения, семинары, выпуск стенгазеты (тема: проблемы, связанные с психологической готовностью детей к школе)	Беседы, семинары, изучение передового опыта внедрения инновационных технологий в ОУ, творческая деятельность	Не менее 5	Сентябрь - ноябрь	Психолог, администрация ОУ
2.3. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения Программы у заинтересованных субъектов вне ОУ	Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий вне ОУ и их значимости для системы образования, значимости и актуальности внедрения	Методические выставки, семинары, консультации, научно-исследовательская работа, конференции и конгрессы	Участие в конгрессах, конференциях, семинарах по теме внедрения, статьи, выставки	Не менее 5	Сентябрь - ноябрь	Психолог, администрация ОУ

	Программы					
2.4. Сформировать веру в свои силы по внедрению инновационной технологии в ОУ	Анализ своего состояния по теме внедрения, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения, исследование психологического паспорта субъектов внедрения	Постановка проблемы, обсуждение, тренинг развития, методы НЛП, консультации и с научным руководителем диссертационного исследования	Беседы, консультации, самоанализ	1	Сентябрь – ноябрь	Психолог
3-й этап: «Изучение предмета внедрения программы управления процессом формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ»						
3.1. Изучить необходимые материалы и документы о предмете внедрения (формирование эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ)	Изучение материалов и документов о предмете внедрения инновационной программы и документации ОУ	Фронтально	Семинары, работа с литературой и информационными источниками	1	Декабрь	Психолог
3.2. Изучить сущность предмета внедрения инновационной программы в ОУ	Освоение системного подхода в работе над темой изучения предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм и методов	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги (развития, готовности к инновационной деятельности)	1	Январь	Психолог, администрация ОУ
3.3. Изучить методiku внедрения темы программы	Освоение системного подхода в работе над темой	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги (целеполагания, внедрения)	1	Февраль	Психолог, администрация ОУ
4-й этап: «Опережающее (пробное) освоение предмета внедрения программы управления процессом формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ»						
4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы	Определение состава инициативной группы, организационная работа, исследование психологического портрета субъектов внедрения	Наблюдение, анализ, собеседование, обсуждение, методы НЛП	Работа психологической службы ОУ, тематические мероприятия, уроки	Не менее 6	Апрель	Психолог, администрация ОУ, научный руководитель диссертационного исследования
4.2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе	Изучение теории предмета внедрения, теории систем и	Самообразование, научно-исследовател	Беседы, консультации, работа психологическ	1	Апрель	Психолог, администрация ОУ

	системного подхода, методики внедрения	бская работа, обсуждение	ой службы ОУ			
4.3. Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения программы	Анализ создания условий для опережающего внедрения инновационной программы	Изучение состояния дел в ОУ по теме внедрения программы, обсуждения, экспертная оценка, самооаттестация	Производственное собрание, анализ документации ОУ	1	Май	Психолог, администрация ОУ
4.4. Проверить методику внедрения программы	Работа инициативной группы по новой методике	Изучение состояния дел в ОУ, корректировка методики	Посещение уроков, работа психологической службы ОУ, внеурочные формы работы	Не менее 5	1-е полугодие	Психолог, администрация ОУ, инициативная группа по внедрению Программы
5-й этап: «Фронтальное освоение предмета внедрения программы управления процессом формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ»						
5.1. Мобилизовать педагогический коллектив ОУ на внедрение инновационной программы	Анализ работы инициативной группы по внедрению программы	Сообщение о результатах работы по инновационной технологии, тренинги (внедрения, готовности к инновационной деятельности), работа психологической службы ОУ	Пед. совет, работа психологической службы ОУ,	1	Январь	Психолог, администрация ОУ, инициативная группа по внедрению Программы
5.2. Развить знания и умения, сформированные на предыдущем этапе	Обновление знаний о предмете внедрения Программы, теории систем и системного подхода, методики внедрения	Обмен опытом внедрения инновационных программ, самообразование, тренинги (готовности к инновационной деятельности, саморегуляции), работа психологической службы ОУ	Наставничество, консультации, работа психологической службы ОУ, семинар	1	Январь – март	Психолог, администрация ОУ, инициативная группа по внедрению программы

5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения инновационной программы	Анализ состояния условий для фронтального внедрения программы в ОУ	Изучение состояния дел в ОУ по теме внедрения Программы, обсуждения, работа психологической службы ОУ	Работа психологической службы ОУ, производственное собрание, анализ документов ОУ	1	Май	Психолог, администрация ОУ
5.4. Освоить всем педагогическим коллективом предмет внедрения (программа управления процессом формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ)	Фронтальное освоение программы управления процессом формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ	Наставничество, обмен опытом, анализ и корректировка технологии внедрения программы	Работа психологической службы ОУ, пед. совет, консультации, работа метод. объединений	1	Январь	Психолог, администрация ОУ
6-й этап: «Совершенствование работы над темой формирование эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ»						
6.1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущем этапе	Совершенствование знаний и умений по системному подходу	Наставничество, обмен опытом, корректировка методики	Конференция, конгресс по теме внедрения, анализ материалов, работа психологической службы ОУ	1	Январь	Психолог, администрация ОУ
6.2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по внедрению программы	Анализ зависимости конечного результата по 1-му полугодю от создания условий для внедрения программы	Анализ состояния дел в ОУ по теме внедрения программы, обсуждение, доклад	Производственное собрание, анализ документации ОУ, работа психологической службы ОУ	1	Январь	Психолог, администрация ОУ
6.3. Совершенствовать методику освоения внедрения программы	Формирование единого методического обеспечения освоения внедрения программы	Анализ состояния дел в ОУ по теме внедрения программы, методическая работа	Работа психологической службы ОУ, методическая работа	Не менее 3	Сентябрь - декабрь	Психолог, администрация ОУ
7-й этап: «Распространение передового опыта освоения внедрения программы управления процессом формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ»						
7.1. Изучить и обобщить опыт внедрения инновационной технологии	Изучение и обобщение опыта работы ОУ по инновационной технологии	Наблюдение, изучение документов ОУ, посещение уроков	Работа психологической службы ОУ, стенды, буклеты, внеурочные формы работы	Не менее 5	Сентябрь - декабрь	Психолог, администрация ОУ
7.2. Осуществить наставничество над	Обучение психологов и	Наставничество, обмен	Выступление на семинарах,		Март – май	Психолог, администрация ОУ

другими ОУ, приступающими к внедрению программы	педагогов других ОУ работе по внедрению программы	опытом, консультации, семинары	работа психологической службы ОУ			ция ОУ
7.3. Осуществить пропаганду передового опыта по внедрению программы в ОУ	Пропаганда внедрения программы в районе/городе	Выступления на семинарах. Конференциях, конгрессах, научная и творческая деятельность	Участие в конференциях, конгрессах, написание статей и научной работы по внедрению Программы	Январь - февраль	1 - 3	Психолог, администрация ОУ
7.4. Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившееся на предыдущих этапах	Обсуждение динамики работы над темой, научная работа по теме внедрения программы	Наблюдение, анализ, работа психологической службы ОУ, научная деятельность	Семинары, написание научной работы т старей по теме внедрения программы, изучение последующего опыта внедрения Программы в различных ОУ	Октябрь - февраль	Не менее 2	Психолог, администрация ОУ