



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ-ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ  
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Формирование эмоциональной устойчивости старшеклассников в  
период подготовки к ЕГЭ**

**Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
Направленность программы бакалавриата  
«Психология образования»  
Форма обучения очная**

Проверка на объем заимствований:  
90 % авторского текста  
Работа рекомендована к защите  
рекомендована/не рекомендована  
«28» 05 2020 г.  
Зав. кафедрой ТиПП  
Кондратьева О.А.

Выполнила:  
Студентка группы ОФ-410/099-4-1  
Рыбальченко Евгения Владимировна  
Научный руководитель:  
к.псх.н., доцент кафедры ТиПП  
Шаяхметова Валерия Каусаровна

Челябинск  
2020

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СТАРШЕКЛАСНИКОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЕГЭ.....	8
1.1 Феномен эмоциональной устойчивости в психолого-педагогической литературе .....	8
1.2 Проявление эмоциональной устойчивости у старшеклассников .....	16
1.3 Модель формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ .....	24
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СТАРШЕКЛАСНИКОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЕГЭ .....	34
2.1. Этапы, методы и методики исследования .....	34
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования .....	41
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СТАРШЕКЛАСНИКОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЕГЭ.....	49
3.1 Программа формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ .....	49
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ .....	56

3.3 Психолого-педагогические рекомендации для родителей и педагогов старших школьников по формированию эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ .....	60
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	70
Список использованных источников .....	75
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики эмоциональной устойчивости старшеклассников .....	83
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования уровня эмоциональной устойчивости старшеклассников.....	105
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа занятий по формированию эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.....	108
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.....	130

## ВВЕДЕНИЕ

В последние годы сильно возросла потребность психолого-педагогического сопровождения в образовательной среде в связи с появлением и внедрением в практику новых образовательных стандартов второго поколения, главной целью которых являются достижения не только предметных, но и метапредметных, а также личностных образовательных результатов обучающихся. Однако, внедрение данных образовательных стандартов в практику без учёта возрастных, психологических, а также социальных факторов развития ребёнка просто невозможно.

На данный момент, формирование психологической готовности к сдаче единого государственного экзамена (ЕГЭ) среди старшеклассников является главной задачей психолога-педагога. Это связано в первую очередь с тем, что значимость и важность успешной сдачи экзаменов нередко преувеличивается преподавателями, родителями и самими учащимися. Также немаловажную роль имеет тот факт, что подобная форма итогового экзамена появилась сравнительно недавно и постоянно претерпевает изменения, как правило, ведущие за собой более сложные варианты заданий, и, соответственно, более высокую вероятность получения низких баллов на едином государственном экзамене, что, несомненно, является стрессогеном для старшеклассников.

Многие известные психологи (например, Л.И. Божович, И.С. Кона, М.Ю. Чибисова и другие) определяют психолого-педагогическую подготовку обучающихся к сдаче экзаменов как большую комплексную работу. Данная система ориентирована в первую очередь на такие виды готовности старшеклассников к экзаменам, как: психолого-педагогическую готовность, подразумевающую собой наличие определённых знаний, умений и навыков по предмету; личностную готовность, предполагающую опыт и личностные особенности

обучающегося, необходимые для сдачи единого государственного экзамена; коммуникативную готовность, включающую в себя самостоятельность в принятии решений, ответственность и экстернальность, организованность и умение планировать свои действия.

В нашем исследовании мы не только подробно изучаем сам феномен эмоциональной устойчивости, но и особенности проявления эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

Юношеский возраст является достаточно трудным: в этот период происходят множественные процессы, требующие от подростка огромных энергетических затрат. Старшеклассник больше не является ребёнком, но он также ещё не является взрослым. Физиологические и психологические процессы, протекающие в данный период с подростком, делают его нестабильным, эмоциональным, конфликтным, агрессивным и склонным к крайним суждениям, оценкам и реакциям.

Проблемой эмоциональной устойчивости занимались множество психологов как зарубежных, так и отечественных. У самого истока понятия «эмоциональной устойчивости» лежит изучение человеческого поведения в экстремальных и стрессовых условиях (Л.М. Аболин, К.М. Гуревич, О.В. Дашкевич, П.Б. Зильберман, В.Л. Марищук, В.А. Плахтиенко, А.Ц. Пуни, Г.М. Хилова, А.Я. Чебыкин и др.). Позже, такие психологи как М.В. Васильева, Л.В. Кузнецова, Л.В. Петрановская, М.А. Степанова и многие другие, заинтересовались проблемой эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить модель формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к единым государственным экзаменам (ЕГЭ).

Объект исследования: эмоциональная устойчивость старшекласников.

Предмет исследования: формирование эмоциональной устойчивости старшекласников в период подготовки к единым государственным экзаменам (ЕГЭ).

Гипотеза исследования: уровень сформированности эмоциональной устойчивости старшекласников в период подготовки к ЕГЭ изменится после реализации психолого-педагогической программы.

Задачи исследования:

1. Проанализировать понятие эмоциональной устойчивости в психолого-педагогической литературе.
2. Изучить особенности проявления эмоциональной устойчивости старшекласников.
3. Разработать модель формирования эмоциональной устойчивости старшекласников в период подготовки к ЕГЭ и реализовать её в образовательной среде.
4. Описать этапы, методы и методики психолого-педагогического исследования.
5. Охарактеризовать выборку и сделать анализ полученных результатов.
6. Разработать и реализовать программу формирования эмоциональной устойчивости старшекласников в период подготовки к единым государственным экзаменам (ЕГЭ).
7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования формирования эмоциональной устойчивости эмоциональной устойчивости старшекласников в период подготовки к ЕГЭ.
8. Разработать рекомендации педагогам, родителям и старшекласникам по формированию эмоциональной устойчивости обучающихся старших классов в период подготовки к единым государственным экзаменам (ЕГЭ).

В исследовании были использованы такие методы, как:

1. Теоретические (включают в себя анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, синтез, моделирование, а также целеполагание).

2. Эмпирические (включают в себя констатирующий и формирующий эксперименты и тестирование по методикам: 16-факторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла; методика диагностики отклоняющегося поведения «СОП» (А.Н. Орёл); методика оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз» (разработана в ЛВМА им.С.М. Кирова).

3. Метод математической статистики: Т-критерий Вилкоксона.  
База исследования: МКОУ «СОШ №31» г. Миасс Челябинской области, 11 класс в количестве 14 человек.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СТАРШЕКЛАСНИКОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЕГЭ

## 1.1 Феномен эмоциональной устойчивости в психолого-педагогической литературе

Понятие «эмоциональной устойчивости» на сегодняшний день не имеет точного и единообразного определения. Разные авторы объясняют этот психический феномен неоднозначно. Например, С.М. Оя считал, что эмоциональная устойчивость – это не что иное, как способность регулировать собственные эмоциональные состояния, то есть быть эмоционально стабильным, что означает присутствие незначительных сдвигов в величинах, характеризующих эмоциональные реакции в различных условиях деятельности. Тогда как Е.А. Милерян утверждает, что эмоциональная устойчивость – это, прежде всего невосприимчивость к эмоциогенным факторам, что стоит наряду со способностью сдерживать и контролировать возникающие астенические эмоции внутри индивида [Цит. по: 15].

По мнению некоторых психологов (Л.М. Аболин, М.И. Дьяченко и др.), эмоциональная устойчивость определяется не как устойчивость к стрессогенным условиям, а как стабильность эмоциональной сферы, устойчивое состояние и отсутствие склонности к нестабильности эмоций [1,с.4].

П. Фресс описывает феномен эмоциональной неустойчивости как невротичность, характеризующейся определённой мерой чувствительности субъекта к эмоциогенным ситуациям и мерой возбудимости и способности индивида к контролю и самооценке. А такой известный психолог, как Н.Д. Летвинов проводит взаимосвязь эмоциональной неустойчивости и

неустойчивости настроений и эмоциональных реакций на взаимодействие с окружающим человека миром [27].

Также, понятие устойчивости личности в своё время изучал Э. Эриксон. В рамках эпигенетической концепции, он выявил, что личность развивается по определённым этапам, которые подкрепляются готовностью индивида побуждаться кругом значимых людей, событий, а также социальных институтов.

Развитие индивида обеспечивается интеллектуальной, физической умелостью, а также устойчивостью его мировоззрения, как показателя социальной зрелости [Цит. по: 15,с.7].

Причиной низкого уровня эмоциональной устойчивости Януш Рейковский называет низкую эмоциональную чувствительность индивида, а К.К. Платонов и Л.М. Шварц к эмоционально неустойчивым личностям относят тех, кто эмоционально возбудим и склонен к постоянной смене эмоциональных состояний. В то же время авторами признаётся большая роль волевой сферы человека в обеспечении эффективности деятельности при возникновении той или иной сильной эмоции. Л.С. Славина указывает, что эмоциональная неустойчивость напрямую связана с «аффектом неадекватности», который находит своё проявление в высокой обидчивости, замкнутости, упрямстве и негативизме. А Л.П. Бадалина в своё время включает в число показателей эмоциональной неустойчивости повышенную тревожность, фрустрированность, страхи и нейротизм, понимая при этом сам феномен эмоциональной устойчивости как интегративное свойство личности, которое отражает предрасположенность индивида к нарушению эмоционального равновесия.

Многочисленные исследования эмоциональной устойчивости провёл известный психолог В.Э. Чудновский. Он выделил определение этого психического феномена, как способность личности сохранять в различных условиях социальной нестабильности личностные позиции, владеть некоторыми механизмами защиты по отношению к чуждым его личным

взглядам, убеждениям и жизненным ценностям явлениям [Цит. по: 15, с.16].

В.Э. Чудновский убеждён: поведение социально активного субъекта обусловлено приспособлением к ситуации и преобразованием обстоятельств. Согласно последнему, индивид представляет себя как устойчивую личность и реализует свою социальную активность. Исследуя данные обстоятельства, автор описывает четыре уровня устойчивости личности:

На первом уровне раскрывается ситуационная неустойчивость, для которой характерно преобладание примитивных человеческих потребностей, удовлетворение которых обусловлено, прежде всего, ситуационными факторами. На этом уровне подчёркивается довольно низкий уровень нравственной саморегуляции индивида.

Второй уровень представляет неустойчивость, обусловленную отсутствием содержательного фактора отдалённой ориентации. Описанная стадия характеризует превосходство узколичностных потребностей, несмотря на то, что их удовлетворение опосредовано отдалённой целью.

Третий уровень представляет устойчивость такой личности, в основе которой находятся неоднозначные по своему внутреннему содержанию виды ориентации. Они позволяют индивиду выйти за пределы своих узколичностных интересов.

Четвёртая стадия считается высшим уровнем устойчивости личности, опосредованной коллективной направленностью. На данном этапе главной и определяющей потребностью является потребность в достижении коллективной цели. Характер отдалённой ориентации выводит личность за пределы своих узколичностных потребностей, что способствует освобождению от ситуации [Цит. по: 15, с.16].

Однако, не только отечественные психологи уделяли большое внимание такому психическому феномену как эмоциональная устойчивость. Многие из них определяют эмоциональную устойчивость

как отсутствие негативной реакции на различные раздражители, стрессоры и неприятные ситуации. Например, Дж. Гилфорд считает, что эмоционально неустойчивая личность легко возбудима, пессимистично, постоянно озабочена и имеет постоянные перепады настроения. А Р.Б. Кеттелл ввёл понятие «аффективной устойчивости», сутью которого было отсутствие невротических симптомов, ипохондрических проявлений, в противовес которым преобладало спокойствие индивида и устойчивость его интересов [Цит. по: 33, с.15].

Другие же авторы понимают под изучаемым феноменом не эмоциональную невозмутимость и невпечатлительность, а преобладание положительных эмоций. Так, например, В.М. Писаренко считает, что эмоциональная устойчивость – это такое свойство личности, что обеспечивает стабильность стенических эмоций и эмоционального возбуждения при воздействии на индивида различного рода стрессоров» [Цит. по: 46, с.23].

Доктор психологических наук Л.М. Аболин определяет эмоциональную устойчивость как устойчивость продуктивности деятельности, которая осуществляется в напряженных или стрессовых ситуациях. Осознавая слабость данной позиции в связи с тем, что в таком определении отсутствует отображение самих эмоциональных явлений, автор уточняет и расширяет его, отмечая, что эмоциональная устойчивость – это прежде всего единство различных эмоциональных характеристик, которые направлены на достижение поставленной цели. Обобщая всё вышесказанное, следует уточнить полное понятие этого психического феномена: эмоциональная устойчивость, по Л.М. Аболину, – это свойство личности, характеризующее индивида в процессе напряженной деятельности, отдельные эмоциональные механизмы которого гармонически взаимодействуют между собой и тем самым способствуют успешному достижению поставленной цели. Автор подчёркивает, что это

также является функциональной системой эмоционального регулирования деятельности человека [1, с.45].

Ещё один подход к изучению эмоциональной устойчивости мы наблюдаем у П.Б. Зильбермана. Данный учёный определяет эмоциональную устойчивость как «интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности человека, которые обеспечивают оптимальное и успешное достижение поставленной цели деятельности в сложной эмотивной обстановке» [Цит. по: 34, с.30]. Весьма схожа позиция Б.Х. Варданяна, утверждающего, что эмоциональная устойчивость – это свойство личности, которое обеспечивает гармоничное отношение между всеми компонентами деятельности индивидуума в эмоциогенной ситуации, тем самым содействуя успешному выполнению деятельности [Цит. по: 8, с.5].

Существует также четыре основных подхода к определению понятия эмоциональной устойчивости, в своё время предложенных М.И. Дьяченко и В.А. Пономаренко. Данные авторы понимают выделенное понятие как качество личности и психическое состояние, которое обеспечивает целесообразное поведение в экстремальных ситуациях. Как указали учёные в своих работах, «такой подход позволяет вскрывать предпосылки эмоциональной устойчивости, которые кроются в динамике психики человека, содержании эмоций, чувств и переживаний, а также диалектически устанавливать зависимости от потребностей, мотивов, интересов, воли, подготовленности, информированности и общей готовности личности к выполнению тех или иных целей и задач» [Цит. по: 38, с.47].

Для первой теории, предложенной М.И. Дьяченко и В.А. Пономаренко, характерно сведение сути эмоциональной устойчивости к проявлениям волевых качеств личности. Поднимая этот момент и рассматривая эту идею как основную, некоторые авторы

трактуют эмоциональную устойчивость как способность управлять возникающими эмоциями.

Так, например, В.Л. Марищук и В.И. Евдокимов в изучаемое понятие эмоциональной устойчивости включают не только взаимодействие эмоционально-волевых качеств и степень волевого контроля над сильными эмоциями, но и способность сохранять свою высокую работоспособность в условиях эмоциональных взаимодействий [Цит. по: 15, с.9-11]. А К.К. Платонов даёт наиболее расширенное определение этого психического феномена, объясняя его как способность индивида управлять своими эмоциями, сохранять высокую продуктивность и работоспособность, осуществлять сложную, а порой даже опасную деятельность без особого напряжения, несмотря на сильные эмоциональные воздействия. Также К.К. Платонов подразделяет эмоциональную устойчивость на три вида: эмоционально-волевою, эмоционально-моторную и эмоционально-сенсорную [Цит. по: 14, с.5].

Эмоционально-волевой тип характеризуется степенью волевого контроля личности своих сильных эмоций; эмоционально-моторный тип определяется свойством личности, проявляющимся в степени нарушений психомоторики под влиянием эмоций; эмоционально-сенсорный тип подразумевает собой свойство личности, которое проявляется в степени нарушения сенсорных действий.

Второй подход, предложенный М.И. Дьяченко и В.А. Пономаренко, базируется на единой базе энергетических и информационных характеристик психических свойств, на теории самостоятельной организации кибернетических систем. В данном подходе эмоциональная устойчивость напрямую зависит от резервов нервно-психической энергии индивидуума, которая напрямую связана с его темпераментом, силой нервной системы по отношению к возбуждению и торможению, подвижности и мобильности всех нервных процессов.

Суть вышеописанного подхода заключается в определении В.А. Плахтиенко, который определяет понятие изучаемого нами феномена следующим образом: «эмоциональная устойчивость – это свойство темперамента, позволяющее надёжно выполнять целевые задачи человеческой деятельности за счёт оптимального использования резервов нервно-психической эмоциональной энергии» [Цит. по: 13, с.19].

Третий подход к изучению такого психического феномена как эмоциональная устойчивость базируется на выявлении собственно эмоциональных характеристик эмоциональной устойчивости. Давно известен тот факт, что каждый психический процесс (познавательный, эмоциональный, волевой, мотивационный) относительно не зависит от других и обладает специфическими особенностями. Если применить эти знания к эмоциональному процессу, то станет довольно очевидно то, что ни волевой, ни познавательный или любой другой процесс, ни тем более свойства личности, такие как темперамент, характер, способности, несмотря на взаимосвязи, не обязательно входят в его состав.

Четвёртый, и соответственно, последний предложенный подход утверждает, что эмоциональная устойчивость определяется как интегративное свойство личности, при этом являясь сложным психическим образованием. Как считает О.А. Сиротин, эмоциональная устойчивость определяется сочетанием нескольких компонентов, таких как: эмоциональный, интеллектуальный, волевой и нравственный, что обеспечивает успех личности в решении сложных и ответственных задач в условиях сильных эмоциогенных и стрессогенных воздействий. При этом отмечается отсутствие какого-либо отрицательного влияния на самочувствие индивида и его дальнейшую работоспособность. Как считают представители данного подхода, высокий уровень эмоциональной устойчивости является залогом нервной и физической выносливости человека [Цит. по: 43, с.10-12].

У самого основания психологической устойчивости, или стабильности, человека лежит взаимодополняющее единство пространства и изменчивости личности.

На базе постоянства стоит весь жизненный путь индивида, без которого невозможно достижение жизненных целей и задач. Также оно укрепляет самооценку личности и способствует осознанию и принятию своей индивидуальности. Изменчивость же, тесным образом связана с самим процессом развития личности, ведь развитие невозможно представить себе без каких-либо изменений, которые происходят с человеком при воздействии на него внешних и внутренних факторов. Особенно важным для психологической устойчивости, или стабильности, является равновесие между постоянством и изменчивостью [18, с.45].

Важными составляющими психологической устойчивости, или стабильности, личности являются способность индивидуума к полноценной самореализации, стремление к личностному росту, своевременное и адекватное разрешение внутриличностных конфликтов. Сюда же причисляют относительную стабильность эмоционального тона и благоприятного настроения, способность к эмоционально-волевой саморегуляции, а также мотивационная напряженность, адекватная данной ситуации [41, с.174].

Известный польский психолог Я. Рейковский указывал на два главных значения эмоциональной устойчивости, как на гипотетической особенности человека:

- 1) человек, по мнению автора, эмоционально устойчив, если его аффективное возбуждение не превышает пороговой величины, даже не смотря на сильные раздражители;
- 2) человек эмоционально устойчив, если в его поведении не наблюдается нарушений, даже не смотря на воздействие сильных раздражителей.

Януш Рейковский исследовал эмоциональную устойчивость по двум основным направлениям: с точки зрения физиологии (изучал зависимость эмоциональной устойчивости от свойств нервной системы), структурное направление (изучал регуляторные структуры личности) и направление поиска особого механизма в виде самоконтроля [39, с.264-266].

Обобщая всё вышеописанное, следует указать, что эмоциональная устойчивость – это такое качество личности, благодаря которому индивид способен сохранять свою продуктивность и работоспособность и успешно осуществлять деятельность в стрессогенных и эмоциогенных условиях. Изучаемый феномен характеризуется эмоциональной невозмутимостью, не впечатлительностью, то есть, отсутствием негативной реакции человека на раздражители. Некоторые авторы утверждают, что отличительной чертой эмоциональной устойчивости является не отсутствие негативных реакций на эмоциогенные ситуации, а преобладание положительных эмоций.

## 1.2 Проявление эмоциональной устойчивости у старшеклассников

Все периоды обучения ребёнка характеризуется различными возрастными особенностями эмоций и чувств, следовательно, для того, чтобы найти адекватные и не травмирующие способы педагогического воздействия учителя на учеников, эти характеристики не только должны быть приняты во внимание, но и подробно изучены.

Давно известен тот факт, что юношеский возраст крайне противоречив: он характеризуется максимальными диспропорциями в уровне и темпах развития. Одной из основных психологических особенностей является чувство взрослости, которое выражается в том, что уровень притязаний подростка предвосхищает его будущее положение, которого он фактически ещё не смог достичь по объективным причинам. Именно на базе этой особенности в юношеском возрасте возникают

типичные возрастные конфликты с родителями, педагогами и самим собой [26].

Юношеский возраст довольно эмотивный: доминируют эмоции, связанные с ожиданием будущего, которое, в большинстве случаев, в сознании подростка обязательно принесёт ему счастье и свободу. Как правило, возникающее в этот период чувство любви, вызывает у подростков стремление преодолеть свои недостатки, что порой реализуется с помощью крайне экстремальных способов, выработать качества личности, которые могут привлечь внимание объекта своего чувства [26].

У старшего школьника уже формируется полноценный образ «Я», то есть представление о самом себе. Это сложное по своему содержанию психологическое явление не только предполагает особое отношение личности к себе, но и включает три взаимосвязанных компонента: познавательный (знание себя, представление о своих качествах и свойствах), эмоциональный (оценка этих качеств и связанное с ней самолюбие и самоуважение) и поведенческий (практическое отношение к себе, его самооценка).

Одной из ведущих психологических особенностей старшеклассников является остро переживаемая ими потребность в любви и дружбе. Соотношение этих двух элементов представляет для подростка довольно сложную проблему: любовь – не только индивидуальное чувство, это, в первую очередь, специфическая форма взаимоотношений между людьми. Потребность такого чувства в юношеском возрасте часто находит своё место в потребности дружбы с человеком противоположного пола, в которой старший подросток получает понимание, эмоциональный контакт и душевную близость. Однако, любовь может не только стимулировать старшего школьника на интенсивную работу над собой, но и может дезорганизовать его деятельность. Для педагога и родителей важно знать

личные переживания ребёнка для того, чтобы успеть в необходимый момент оказать психологическую помощь и поддержку [14].

Эмоциональная сфера старшеклассников характеризуется многими аспектами, такими как:

- 1) многообразии переживаемых и испытываемых чувств;
- 2) большей устойчивостью эмоций, в сравнении с подростками;
- 3) способность к сопереживанию, повышенный уровень эмпатичности, то есть способность откликаться на чувства близких им людей;

- 4) проявления и высокая потребность в чувстве любви (особое внимание на этот аспект следует обратить окружающим взрослым для понимания того факта, что юношеская любовь – это здоровое чувство, и не следует относиться к ней с неуважением и попытаться пресечь подобное взаимоотношение);

- 5) развитие эстетических чувств и умение замечать прекрасное в окружающем мире: развивается эстетическая восприимчивость к мягким, нежным, спокойным лирическим объектам. Это вносит свой вклад в отдалении старшеклассников от вульгарных привычек и непривлекательных манер, преобладающих в подростковом возрасте, а также в большинстве случаев наблюдается стремление преодолеть свои недостатки, выбрать положительные качества личности, развиваться физически и воспитывать благородные чувства и стремления [17].

Старший школьный возраст также усложняется тем, что содержит в себе два возрастных периода: подростковый и, собственно, юношеский, каждый из которых обладает своими отличительными особенностями.

Переживания, чувства и эмоции подростка ближе к юношескому возрасту становятся значительно глубже, формируется их устойчивость по отношению ко времени (эмоциональное отношение к ряду явлений жизни делаются длиннее и устойчивее, широкий круг явлений социальной

действительности становятся небезразличным подростку, что порождает у него многочисленные эмоции) [20].

Дети в период подросткового возраста становятся более возбудимыми, им характерна резкая смена настроений. Подросток начинает учиться управлять выражением своих чувств, что нередко приводит к разного рода конфликтам: со взрослыми или с самим собой. Так, например, в определённых ситуациях школьной жизни он может скрывать за масками безразличия, надменности или пассивной агрессии тревогу, страх, волнение, стыд. Но при других обстоятельствах подросток может проявить большую импульсивность в поведении, которая может граничить с радикальным поведением. От такого чувства как глубокая обида подросток способен не только на открытую агрессию по отношению к окружающим, но и на аутоагрессию.

Ключевым значением в данном периоде является общение со сверстниками, которое становится главной потребностью подростка и связывается со многими его переживаниями. Межличностное общение теперь не только источник появления новых интересов, но и становления норм поведения. Это определяется прежде всего тем, что среди подростков возникают определённые требования и условия к дружеским отношениям, которые включают в себя чуткость, отзывчивость, умение хранить тайну, понимать и сопереживать [54].

Именно в этот возрастной период подросток как никогда начинает ценить свои отношения со сверстниками. Сам факт дружеских отношений и служение им становятся одной из значимых ценностей. Именно через дружеские связи подросток усваивает многие стратегии социального взаимодействия (сотрудничество, взаимопомощь, взаимовыручка, самопожертвование, компромисс и т.д.), при этом именно в отрочестве индивид начинает постигать такие глубоко травмирующие ситуации как измена, предательство, выяснение отношений и ссоры.

Период отрочества лишает подростка спокойного психологического состояния в связи с потребностью познать себя и окружающий мир, стремлением открыть через постоянные рефлексии свою сущность, учитывая, что именно в этот период диапазон полярных чувств чрезвычайно велик [29].

При обобщении всего вышеуказанного, стоит отметить, что подростки остаются исключительно эгоистичными. Они считают себя центром вселенной и единственным субъектом, достойным интереса и внимания, хотя 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 поступать, бросаясь из крайности в крайность: любить и обрывать отношения так же внезапно, как и начали, с энтузиазмом включаться в общественную жизнь, а затем пристраститься к одинокому существованию. Иногда они могут вести себя грубо, бесцеремонно и даже порой агрессивно, хотя сами при этом остаются невероятно ранимыми. Настроение подростка часто колеблется от позитивного и оптимистичного к депрессивно-негативным состояниям [22].

Тем не менее, при переходе от подросткового к юношескому возрасту познание самого себя уже теряет такую эмоциональную напряженность и обретает смысл на спокойном эмоциональном фоне. Одним из факторов создания благоприятной психологической основы для большей открытости разнообразным переживаниям является общая направленность юношей и девушек на будущее. Эмоции, чувства и переживания, связанные с появлением новых видов деятельности, чувства влюбленности, радость от творческого созидания и большой интерес к миру чувств другого человека, в особенности сверстника, - всё это обуславливает большую эмоциональную восприимчивость молодых людей, свойственную данному возрасту. Кроме того, в этот период у

старших школьников развиваются способности отдаваться переживаниям от новых, прежде не испытанных впечатлений [11].

Юношеский возраст выделяется особой специфичностью эмоциональной сенситивности. Здесь, как правило, интенсивно реализуются и расцветают при благоприятствующих условиях все те потенции эмоциональности человека, что заложены в нём природой. Также в этот период у юношей и девушек возникает более точное регулирование чувств, а в особенности – формируется более совершенное владение выражением своих чувств и настроений: старшеклассники уже не только могут скрывать свои истинные эмоции, но и маскировать их под другие. Так, например, страх или волнение можно замаскировать ироническим смехом, неуверенность в себе – развязными манерами и самоуверенным тоном, а грусть напускной весёлостью [26].

В эмоциональной сфере старшеклассника, находящегося в период юности, характерно также то, что имеет место быть не только предметным чувствам, но и чувствам обобщённым. Под последним имеется в виду чувство прекрасного, трагического, чувство юмора и т.д. Они выражают уже общие установки личности, отражающие мировоззрение личности (также их обозначают как «мировоззренческие чувства») [15].

Ещё одним очень важным и существенным моментом становления личности старшеклассника является формирование чувства взрослости, с неизменным гендерным делением (юноши считают себя мужчинами, а девушки – женщинами).

Некоторые сторонники интегративного направления при раскрытии понятия эмоциональной устойчивости выделяют в качестве её основного элемента – социальный компонент. Этим самым авторы подчеркивают высокую вероятность развития и совершенствования личностного качества индивидуума в процессе его обучения и воспитания. Уровень, выдаваемый показателями эмоциональной устойчивости, можно повысить с помощью отработанных сознательно организованных действий, приобретаемыми в

ходе протекания всех жизненных процессов, получения различных знаний, умений и навыков. «Верным образом воспитанная личность располагает весомым комплексом главным образом социальных регуляторных механизмов, которые обеспечивают устойчивость даже при повышенной эмоциональной реактивности...» (П.Б. Зильберман) [Цит. по: 41, с.4].

Отбрасывая неоднозначность и разносторонность подходов к сути понятия эмоциональной устойчивости, можно пронаблюдать общую идею всех исследований. По нашему мнению, все выдвинутые подходы к изучению этого психического феномена сходны тем, что эмоциональная устойчивость представлена как качество личности, благодаря которому человек способен сохранять работоспособность и продуктивность, успешно осуществляя свою деятельность, даже в условиях высоких эмоциогенных воздействий, сохраняя при этом не столько эмоциональную невосприимчивость к негативным реакциям, сколько преобладание позитивных над ними. Сравнительный анализ различных подходов к определению данного понятия позволяют сделать вывод, что эмоциональная устойчивость также является интегративным качеством личности, характеризующееся адекватным (или оптимальным) сочетанием психофизиологических, эмоционально-волевых, мотивационных и других психологических особенностей, которые, действуя в единой системе, препятствуют возникновению эмоциональной напряженности, дестабилизирующей деятельность индивида [11, с.5].

Соответственно, эмоциональная неустойчивость личности определяется по таким критериям как снижение устойчивости всех психических функций и понижение общей работоспособности индивида.

У старшеклассника одним из ведущих показателей эмоциональной неустойчивости (или нестабильности) является частое возникновение состояний высокой эмоциональной напряженности, которая характеризуется также временным понижением стабильности психических

и психомоторных процессов, влекущими за собой снижение продуктивной деятельности и ухудшение работоспособности.

Эмоциональная устойчивость старшего школьника является сложной системой, синтезом свойств и качеств личности, благодаря которым старшеклассник способен самостоятельно и уверенно справляться со своей учебной деятельностью в эмоциогенных условиях, а также контролировать своё эмоциональное состояние, настроение и уметь конструктивно управлять им, не нанося при этом вред. Эти умения характеризуют старшего школьника как эмоционально уравновешенную и зрелую личность, способную противостоять различным жизненным трудностям без утраты психологической адаптации к сложившейся ситуации [22, с.2].

Проявление эмоциональной устойчивости находит себя в волевой сфере старшеклассника: то, насколько терпеливо и настойчиво он достигает поставленные цели, насколько характерны для него выдержка, самообладание и сила воли даже в самых неблагоприятных условиях и насколько он умеет держать себя в руках при попадании в зону отрицательного воздействия со стороны окружающих людей [15, с.45].

Анализ многих предложенных исследований зарубежных и отечественных психологов, уделяющих внимание изучению эмоциональной устойчивости, позволил выделить следующие критерии эмоциональной устойчивости личности:

1) помехоустойчивость – то есть, способность противостоять воздействию таких внешних помех, как звуковые шумы, посторонние раздражители различного рода, а также воздействию внутренних помех, таких как влияние памяти и когнитивных процессов, протекающих в один и тот же период);

2) работоспособность и продуктивность – то есть, такое состояние человека, при котором психофизиологические функции организма индивидуума характеризуют его способность выполнить

заданное количество работы определённого спектра за установленный промежуток времени;

3) уверенность в себе и в собственных силах – это ощущение внутриличностных потенциалов, сил и жизненной энергии, в совокупности с адекватной самооценкой и самовосприятием;

4) самочувствие – уровень физиологического и психологического комфорта и благополучия индивида;

5) активность – это процесс взаимодействия личности с окружающим его миром и окружающими людьми;

6) настроение – особенное восприятие окружающего мира, соответствующее внутреннему состоянию душевного настроя и психического комфорта личности.

Вышеуказанные характеристики, а также такие качества как хорошая саморегуляция и самодисциплина и настойчивость в разрешении трудных ситуаций также можно причислить к чертам личности старшего школьника [20, с.28].

Таким образом, возрастные особенности эмоциональной устойчивости старшего школьника определяется проявлением стабильности эмоциональной сферы психики в трудных, стрессогенных и эмоциогенных ситуациях, в определённой мере чувствительности к критическим ситуациям жизнедеятельности, низким уровнем возбудимости, тревожности и незначительной степенью выраженности эмоциональных переживаний, вызванных негативным влиянием внутренних и внешних условий.

### 1.3 Модель формирования эмоциональной устойчивости старшекласников в период подготовки к ЕГЭ

Основываясь на исследуемые теоретические подходы к изучению эмоциональной устойчивости, подробно описанные в предыдущих

параграфах, нами была сконструирована модель формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ. Под моделью нами понимается реализованная система, отображающая или воспроизводящая объект исследования и способная его замещать [46].

Модель – это упрощенная мысленная или символическая (знаковая) система, образ объекта или комплекса объектов, которые используются в качестве из «заместителя» и средства оперирования [52, с.89].

Модель позволяет педагогу-психологу обратить внимание на наиболее важные аспекты и наиболее существенные черты психики обучающихся.

Моделирование – это метод изучения процессов и психических состояний при помощи их реальных (физических) или идеальных, в первую очередь, математических моделей.

Указанный метод довольно широко используется в психологии с 50-х годов двадцатого столетия, когда развитие кибернетики позволило моделировать различные аспекты целенаправленной деятельности живых существ. Подобная тема в определённой степени была рассмотрена в работах П.К. Анохина и Н.А. Бернштейна, которые создали модели сложных физиологических функциональных систем организма человека, содержащие в себе все основные компоненты кибернетических моделей поведения [35, с.74].

Потребность в использовании такого метода как моделирование возникает в психологии, когда:

- системная сложность объекта является непреодолимым препятствием для создания общего изображения на всех уровнях его деятельности;
- требуется оперативное исследование психологического объекта в ущерб детальности оригинала;

- изучению подвергаются психические процессы с высоким уровнем неопределённости, а также неизвестные закономерности, которым они подчиняются;

- необходима оптимизация изучаемого объекта через путь варьирования входных факторов.

Выделяются также некоторые задачи моделирования:

1) описание и анализирование психических явлений на различных уровнях их структурной организации;

2) составление прогноза развития психических явлений;

3) установление сходства и различия психических явлений, то есть их идентификация;

4) оптимизация условий протекания психических процессов [33].

Необходимо дать характеристику первого этапа моделирования – целеполагание.

Дерево целей – это набор структурированных, проранжированных (то есть иерархически распределённых) набор систем, программ, а также плановых целей, выделяющий одну общую цель (верхушка), подцели первого, второго и последующих уровней, подчинённых ему («ветви деревьев»). Подобное название – «дерево целей» - прежде всего, связано с тем, что представленный набор из 25 целей, разделённых по уровням и схематически представленных, напоминают перевёрнутое дерево [19, с.45].

Предлагаемый метод дерева целей ориентирован на получение относительно целостной и устойчивой структуры целей, направлений и проблем. Для достижения этого при формировании первого варианта структуры необходимо учитывать определённые закономерности целеобразования и использовать принципы формирования ранжированных структур. Этот метод также довольно широко используется при прогнозировании возможных направлений развития науки, техники и различных технологий, а также для составления профессиональных и

личных целей, включая цели любой компании; оно прочно связывает перспективные цели и конкретные задачи на каждом уровне иерархии между собой. Положение «верхушки» дерева целей занимает цель первого порядка, а ниже в несколько ярусов располагаются второстепенные цели, достижение которых обеспечивает достижения целей первого уровня.

Существует также определённый алгоритм построения «дерева целей»:

- 1) определение главной цели;
- 2) разделение первой (то есть главной) цели на подцели первого уровня;
- 3) разделение подцелей первого уровня на подцели второго уровня;
- 4) разделение подцелей второго уровня на подцели третьего уровня.

Представленный метод «дерева целей» активно применяется в существующей психологической практике. Например, доктор психологических наук В.И. Долгова использует этот метод как целенаправленный, определяющий направление движения к заданным целям, которые характеризуют степень приближения к выбранным целям по заданной траектории [20, с.49].

Вышеуказанное изложение составило основу для построения дерева целей формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ. Этап целеполагания является первой стадией изучения данной проблемы, и он начинается с постановки генеральной цели.

Генеральная цель: теоретически обосновать и проверить экспериментальным путём результаты программы формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к единым государственным экзаменам (ЕГЭ).

1. Изучить психолого-педагогическую проблему формирования эмоциональной устойчивости (стабильности) старших школьников в период подготовки к единым государственным экзаменам (ЕГЭ) в теоретических исследованиях.
  - 1.1. Рассмотреть подходы к изучению эмоциональной устойчивости в психолого-педагогических исследованиях.
  - 1.2. Выявить феномены проявления эмоциональной устойчивости у старшеклассников.
  - 1.3. Обосновать процесс моделирования формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к единым государственным экзаменам (ЕГЭ).
2. Организовать и провести исследование формирования эмоциональной устойчивости старших школьников в период подготовки к единым государственным экзаменам (ЕГЭ).
  - 2.1. Определить и дать описание этапов, методов и методик исследования.
  - 2.2. Дать характеристику выборки и проанализировать полученные в ходе констатирующего эксперимента результаты.
3. Провести экспериментальную деятельность по организации и приведению формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к единым государственным экзаменам (ЕГЭ):
  - 3.1. Составить описание программы формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к единым государственным экзаменам (ЕГЭ).
  - 3.2. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.
  - 3.3. Разработать и предоставить психолого-педагогические рекомендации по формированию эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к единым государственным экзаменам (ЕГЭ). А также разработать

технологическую карту по внедрению программы формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к единым государственным экзаменам (ЕГЭ).

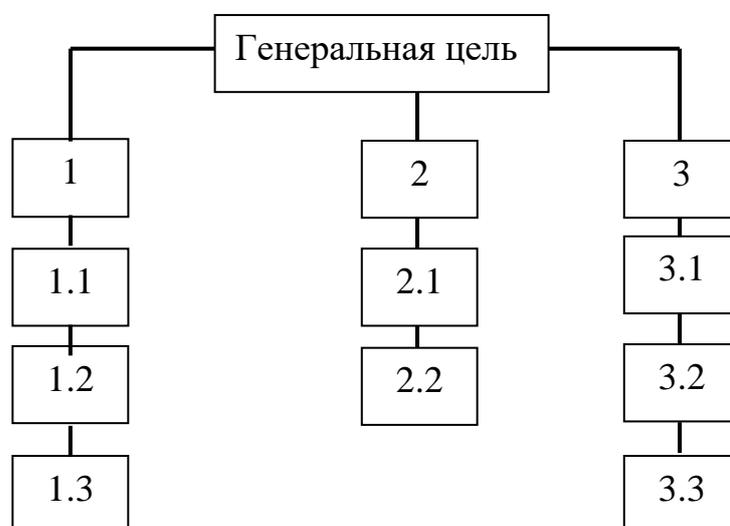


Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ

Основываясь на данное дерево целей, нами было составлена модель формирования эмоциональной устойчивости старших школьников в период подготовки к единым государственным экзаменам (ЕГЭ).

Под понятием «модель» в психолого-педагогической литературе понимается такая система знаков или объектов, которая воспроизводит некоторые существенные свойства, качества и связи между предметами [56, с.21].

Моделирование в психологии — это составление моделей осуществления тех или иных психологических процессов с целью проверки их работоспособности [53, с.75]. Это подразумевает наличие таких компонентов, как: цель, элементы и структура. Их достоверность определяется при помощи некоторой системы мероприятий, которые реализуются конкретными исполнителями, выделяющими для этого все необходимые ресурсы.

Объединяя всё вышесказанное, можно составить основу модели формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

Модель формирования эмоциональной устойчивости старших школьников в период подготовки к ЕГЭ состоит из конкретных составляющих: цели, задач, формирующей работы, методов, используемых в формирующей работе, а также результата.

Для практической реализации цели, которая была поставлена нами по изменению уровня эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к единым государственным экзаменам (ЕГЭ) необходимо проведение следующих мероприятий:

- 1) изучение проблемы эмоциональной устойчивости в психолого-педагогической работе, проведение анализа, обобщения, структурирование теоретического материала, выявление основных понятий, характеристик, а также подбор методик для проведения констатирующего эксперимента (теоретический блок);

- 2) раскрытие основных этапов, методов и методик исследований, дача характеристики выборки и проведение анализа результатов исследования (диагностический блок);

- 3) разработка и реализация программы формирования эмоциональной устойчивости старших школьников в период подготовки к единым государственным экзаменам (формирующий блок);

- 4) проведение вторичной (повторной) диагностики, составление анализа полученных данных, в ходе констатирующего и формирующего экспериментов. Разработка психолого-педагогические рекомендации по формированию эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ (аналитический блок).



Рисунок 2 – Модель формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ

Таким образом, обобщая вышесказанное, можно сделать вывод о том, что для проведения исследования был использован метод построения «дерева целей». Дерево целей – это набор структурированных, четко проранжированных (то есть иерархически распределённых) набор систем, программ, а также плановых целей, выделяющий одну общую цель (верхушка целей), подцели первого, второго и последующих уровней, подчинённых ему (ветви деревьев). Также была составлена и построена модель формирования эмоциональной устойчивости старших школьников в период подготовки к ЕГЭ, состоящая из четырёх основных блоков: теоретического, диагностического, формирующего и аналитического.

#### Вывод по главе I

В первой главе нами предоставлен подробный анализ психолого-педагогической литературы, основанной на изучении такого психического феномена как эмоциональная устойчивость, а также раскрыты возрастные особенности её проявления у старших школьников.

Понятие «эмоциональная устойчивость» включает в своё определение не только такие качества личности, как невосприимчивость и невпечатлительность эмоциональной сферы индивидуума, где имеет место быть преобладание положительных эмоциональных реакций на внешние и внутренние раздражители, но и такие качества, которые позволяют индивиду сохранять свою работоспособность и продуктивность даже в стрессогенных и эмоциогенных ситуациях.

Как показано в исследованиях, эмоциональная устойчивость является интегративным качеством личности. Она характеризуется оптимальным сочетанием психофизиологических, мотивационных, волевых, эмоциональных и других психологических особенностей человека, которые идут в комплексе препятствующих возникновению

эмоциональной напряженности, способной дезорганизовать какую-либо деятельность.

В случае со старшим школьником, эмоциональная устойчивость проявляется в том, насколько ученик терпеливо и настойчиво идёт к поставленной цели, насколько характерны для него самообладание и выдержка в самых неблагоприятных и конфликтных ситуациях, насколько он умеет держать себя в руках в эмоциогенных условиях. Такие качества, как: адекватная самооценка, отсутствие страхов, наличие волевых качеств (а именно – целеустремлённость, организованность, ответственность, настойчивость, решительность и терпимость), саморегуляция и самоконтроль, как навык владения собой – являются показателями эмоциональной устойчивости старшеклассника.

Непреренно важно отметить, что эмоциональная устойчивость включает в себя четыре компонента – эмоциональный, волевой, интеллектуальный и мотивационный – которые обеспечивают человеку эмоциональную стабильность в чрезвычайно сложных ситуациях.

Старшекласснику необходимо быть эмоционально стабильным в подобного рода ситуациях: в меру чувствительным к критическим моментам жизнедеятельности, с низким уровнем возбудимости, тревожности и незначительной степенью выраженности эмоциональных переживаний, неподверженным деструктивным влияниям внешних, а также внутренних условий.

Для успешного и полного проведения исследования нами был использован метод построения «дерева целей». К этому была построена модель формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к единым государственным экзаменам, которая состоит из теоретического, диагностического, формирующего и аналитического блоков.

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЕГЭ

### 2.1. Этапы, методы и методики исследования

Основная – практическая – часть нашей работы заключается в том, чтобы выявить уровень эмоциональной устойчивости старших школьников в период подготовки к единым государственным экзаменам (ЕГЭ). Изучение эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ проходила в несколько ступеней:

1. Поисково-подготовительная ступень исследования: включает в себя теоретическое изучение психолого-педагогической литературы и подбор необходимых методик. На данной ступени было изучено множество подходов к изучению понятия «эмоциональная устойчивость» в психолого-педагогической литературе, разработана модель формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ и были подобраны методики с учётом возрастных характеристик и особенностей, а также соответствующие теме исследования.

2. Опытно-экспериментальная ступень подразумевает: проведение констатирующего и формирующего экспериментов и последующую обработку полученных в ходе них результатов. Проведение первичного среза посредством трёх психодиагностических методик с последующей обработкой полученных результатов, отображенных в виде диаграмм и таблиц. Была разработана и вскоре реализована программа формирования эмоциональной устойчивости старших школьников в период подготовки к ЕГЭ.

3. Контрольно-обобщающая ступень включает в себя повторную (вторичную) диагностику по всем трём отобранным методикам диагностики уровня эмоциональной устойчивости, анализ и обобщение

результатов проведения формирующего эксперимента, а также составление и формулирование выводов и проверка гипотезы.

Также в данном исследовании для проверки гипотезы использовались такие методы и методики:

1) теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы по изучаемой теме исследования; целеполагание; моделирование;

2) эмпирические: констатирующий и формирующий эксперименты; тестирование по методикам: 16-факторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла по фактору С; методика диагностики отклоняющегося поведения «СОП» (А.Н. Орёл) по шкале «волевого контроля эмоциональных реакций»; методика оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз»;

3) метод математической статистики: Т-критерий Вилкоксона.

Краткое описание используемых методов и методик исследования.

Анализ литературы – форма научного исследования, который предполагает мысленное расчленение целого пакета знаний на составные части, выполняется в процессе познания или предметно-практической деятельности. Работа с научными источниками включает в себя также составление библиографии перечня используемой литературы, отобранной для работы в связи с совпадением изучаемого феномена. После завершения процесса ознакомления с научными работами по поставленной проблеме, необходимо сформулировать сжатое переложение основного содержания исследуемых работ, выделение главных идей, подходов, концепций, мыслей и положений этих работ.

Обобщение – такой метод самообучения, при помощи которого происходит умственный переход от специфического к общему в определённой модели; также это логическая операция, суть которой заключается в том, что для некоторого рода явлений находится новое, более широкое по объёму понятие, которое доступно отражает общность

свойств данных явлений на уровне нового знания о них. Необходимо, чтобы любое обобщение имело своё основание, то есть свойство или даже совокупность нескольких свойств, позволяющих объединить явления и обозначить их каким-либо понятием [34, с.47].

Эксперимент – метод исследования, отличающийся активным взаимодействием исследующего лица с изучаемым объектом, происходит в управляемых условиях. Как правило, эксперимент организуется в рамках того или иного научного исследования с целью проверки гипотезы и установления причинных связей между феноменами. Главным достоинством этого метода выделяется предоставление возможности искусственного включения определённых психических процессов и явлений у испытуемых, а также воздействие на их характеристики, установка зависимостей психических явлений от изменяемого внешнего условия [58, с.37].

Констатирующий эксперимент – вид эксперимента, подразумевающий собой достижение такой цели, как изменение одной или нескольких независимых переменных и определение их влияния на зависимые переменные. Также целью констатирующего эксперимента может выступать фиксация изменений, происходящих с зависимыми переменными, а не влияние на них, как это происходит в формирующем эксперименте. Данный же метод исследования может быть как естественным, так и лабораторным [51, с.231].

Формирующий эксперимент – это второй вид метода эксперимента, состоящий в том, что исследующее лицо определённым образом строит воздействие – обучение и воспитание – на испытуемого с целью получить заданное изменение его психики. Данный вид эксперимента направлен, прежде всего, на выявление причин и условий протекания процессов в сравнении с методом констатации (срезов), которые направлены на изучение фактов, и лонгитюдного исследования, который направлен на описание процессов в естественных условиях [23, с.166].

Тестирование – это распространённый психодиагностический метод, который включает в себя набор стандартизированных вопросов и заданий, и имеют определённую шкалу значений. Тестовые методики диагностики позволяют дать оценку личности испытуемого, ориентируясь на поставленную цель исследования, обеспечивают возможность получения количественной оценки на основе количественного определения качественных параметров личности, а также удобства математической обработки. Такой метод психологической диагностики является относительно оперативным способом оценки большого числа испытуемых – известных и неизвестных лиц – и способствует объективности полученных результатов, так как они не зависят от субъективных установок лица, проводящего исследование. Вдобавок к этому, тестирование обеспечивает сопоставимость информации, полученной разными исследователями на разных группах испытуемых. Так, стандартизация условий и надёжность результатов, оперативность и экономичность, количественный понятийный характер оценки и оптимальная трудность заданий выделяются как основные достоинства указанного метода [15, с.106].

16-факторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла является одной из универсальных психодиагностических методик. Она предназначена для измерения 16 факторов личности: личностных черт, свойств, отражающий относительно устойчивые способы взаимодействия человека с окружающим его миром и самим собой в целости. В данной методике по форме С (для взрослых людей с образованием не ниже 8-9 классов) выявляются эмоциональные, коммуникативные, интеллектуальные свойства, а также свойства саморегуляции, обобщающие информацию человека о самом себе.

В данном опроснике содержатся 105 стандартизированных вопросов, на которые необходимо ответить испытуемым «да», «нет», «не знаю» в

течение 50-60 минут, занося свои ответы в регистрационный бланк с соответствующими вариантами ответов (или «а», «b» или «с»).

Тест можно использовать в случаях необходимости многостороннего и углубленного изучения личности человека, его черт характера, темперамента, интеллекта, эмоциональных, волевых, моральных, коммуникативных и других особенностей, что предполагает его применение также в области профориентации и расстановки кадров, медицинской психологической диагностики, семейного консультирования, педагогики, научных исследований и прочее.

Методика оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз», разработанная в ЛВМА им. С.М. Кирова и предназначенная для первоначального выделения лиц с признаками нервно-психической неустойчивости (НПУ) и риска дезадаптации в стрессе. Данная методика диагностики содержит в себе 84 вопроса, на каждый из которых испытуемому необходимо ответить «да» или «нет» в течение 30 минут. Для проведения процедуры профилактики и диагностики эмоционального состояния особое значение придаётся нервно-психической неустойчивости, которая является отражением не только психического, но также и соматического уровня здоровья личности.

Нервно-психическая неустойчивость личности показывает уровень риска дезадаптации индивида в стрессогенных условиях, то есть тогда, когда система эмоционального отражения функционирует к особым критическим условиям, которые вызываются внешними и внутренними факторами. Выбранная методика диагностики позволяет выявить, вместе с тем, отдельные преболезненные признаки личностных нарушений и оценить вероятность их развития и проявления в поведении человека. Методика «Прогноз» особенно полезна и информативна при отборе лиц, претендующих на работу или службу в трудных, опасных и непредсказуемых условиях, где к человеку предъявляются повышенные требования не только к физическому, но и, в первую очередь,

психическому здоровью. Анализ полученных и зарегистрированных ответов может уточнить отдельные биографические сведения, а также особенности поведения и состояния психической деятельности в различных ситуациях.

Методика диагностики «Склонность к отклоняющемуся поведению», автором которой является А.Н. Орёл, представляет собой набор специализированных психодиагностических шкал, направленных на измерение склонности, или по-другому – готовности, к реализации индивидом некоторых, отдельных форм отклоняющегося от нормы поведения. Тест имеет две формы – женскую и мужскую – в каждой из которой по 98 тестовых вопросов, требующие от испытуемого ответа «да» или «нет».

Данная методика «СОП» измеряет уровень готовности и склонности подростков к осуществлению различных форм отклоняющегося поведения: к нарушению социальных норм и правил, склонность к различным видам аддикциям (зависимостям), склонность к самоповреждающему и саморазрушительному поведению, а также склонность к агрессии и насилию и делинквентному поведению. В рамках нашего исследования, выбранная методика поможет определить уровень эмоциональной устойчивости благодаря шкале «волевого контроля эмоциональных реакций».

Для определения направленности и выраженности изменений уровня эмоциональной устойчивости в экспериментальной группе нами используется Т-критерий Вилкоксона с целью математической обработки результатов проведенного формирующего эксперимента.

Порядок выполнения критерия следующий:

- 1) составление полного списка испытуемых строго в алфавитном порядке;
- 2) вычисление разности между индивидуальными значениями после первичного и вторичного замеров; формулирование гипотезы;

- 3) перевод разности в абсолютные величины и формирование отдельных столбцов значений;
- 4) проведение ранжирования абсолютных величин разностей и последующая проверка совпадения полученной суммы рангов с расчётной;
- 5) выделение рангов, соответствующих сдвигам в «нетипичном» направлении;
- 6) подсчет суммы данных рангов по формуле (1).

$$T = \sum Rr, \quad (1)$$

где  $Rr$  – ранговые значения сдвигов с более редким знаком;

- 7) определение критических значений  $T$  для данного  $n$  по выведенной таблице: если  $T_{эмп} \leq T_{кр}$ , 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.

Подводя черту вышесказанного, можно сказать, что данное исследование эмоциональной устойчивости в период подготовки к единым государственным экзаменам (ЕГЭ) проходила в три ступени: поисково-подготовительной, опытно-экспериментальной и контрольно-обобщающей. В исследовании использовались такие методы и методики, как: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы по изучаемому феномену, синтез и моделирование (теоретический метод); экспериментальный (констатирующий) и тестирование по методикам (эмпирический метод). Были выбраны для психологической диагностики такие методики, как: 16-факторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла, методика «Склонность к отклоняющемуся поведению» (СОП) – А.Н. Орёл – по шкале «волевого контроля эмоциональных реакций», а также методика оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз», разработанная в ЛВМА им С.М. Кирова.

Для проведения сравнительного анализа полученных результатов до и после проведения формирующего эксперимента был выбран метод математической статистики Т-критерий Вилкоксона. Описанные в данном параграфе этапы, методы и методики исследования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ полностью отвечают поставленным задачам и целям исследования.

## 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

В исследовании уровня эмоциональной устойчивости приняли участие 14 человек: обучающиеся 11 класса МКОУ «СОШ №31» г.Миасс, Челябинской области. Данный ученический коллектив состоит из 10 девушек и 4 юношей в возрасте 17-18 лет.

Успеваемость в коллективе выше среднего, несмотря на несколько «слабых» учеников, которые, тем не менее, стараются не отставать от сверстников. Дисциплина в классе преобладает высокая: обучающиеся внимательно следят за ходом занятий, уважительно относятся к труду окружающих и стараются помогать друг другу в преодолении трудностей. Межличностные связи внутри класса тесно сформированы, что наблюдается через активное общение не только между отдельными личностями, но и существующими микрогруппами.

Основной вид деятельности данного коллектива – учебный. Однако, не менее важной для них является и общественная деятельность, выражающаяся в активном участии в различного рода внутришкольных, городских и даже всероссийских мероприятий, помощь в организации и проведении праздников и концертов. 6 человек, в дополнение к этому, состоят в сообществе школьного самоуправления, занимая одни из ведущих и ответственных постов.

Педагоги школы подчеркивают особенную душевность данного коллектива, которая отслеживается практически полным отсутствием

конфликтных ситуаций, неразрешенных споров и недомолвок. Можно сделать вывод, что положительному микроклимату группы способствует одинаковый возраст обучающихся и общность интересов.

На призыв к участию в нашем исследовании, учащиеся откликнулись с энтузиазмом и открытостью; они внимательно слушали инструкции к методикам диагностики, проявляли активность и заинтересованность в процессе диагностики.

Рассмотрим результаты, полученные при помощи методики 16-факторного личностного опросника Р.Б. Кеттелла (16PF/HSPQ) по фактору С, которые представлены в Приложении 2, в таблице 2.1 и на рисунке 3.

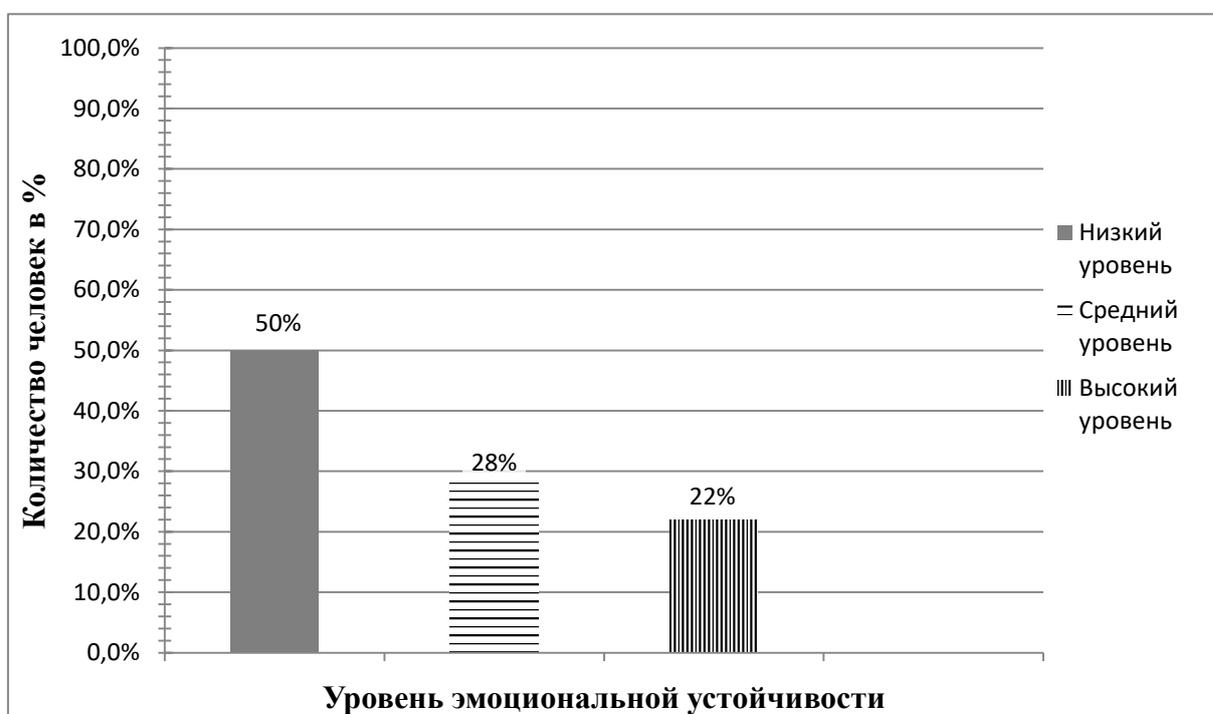


Рисунок 3 – Результаты диагностики уровня эмоциональной устойчивости старшеклассников по методике 16-факторного личностного опросника Р.Б. Кеттелла (16PF/HSPQ) по фактору С

Низкий уровень эмоциональной устойчивости выявлен у 50% испытуемых (7 человек), что говорит об их низкой личностной интегрированности, а также эмоциональной незрелости, лабильности, выраженной переменчивости в отношениях с окружающими людьми, в интересах и увлечениях, которые несут информационно-коммуникативный

характер. Также людям с низким уровнем эмоциональной устойчивости свойственна повышенная утомляемость, чрезмерная раздражительность и прослеживается низкая способность к выработке навыков целостного поведения, склонность к немедленному удовлетворению своих потребностей. Поведение таких людей плохо прогнозируемо, есть выраженная тенденция к дезадаптации в стрессовых ситуациях. Низкий порог фрустрации и выраженный эгоцентризм также является важной составляющей характеристики испытуемых, чьи показатели эмоциональной устойчивости находятся в пределах низкого уровня.

Средний уровень эмоциональной устойчивости выявлен у 28% испытуемых (4 человека), что указывает на недостаточно хорошую интегрированность личности. Отмечаются черты эмоциональной незрелости, - подобной характеристики низкого уровня – неустойчивости в отношениях и интересах. Однако, в данном случае также прослеживается недостаточно высокий порог фрустрации для состояния дезадаптации личности, а также стремление к быстрому удовлетворению своих потребностей без приложения достаточных усилий; действия и поступки носят неорганизованный и нецеленаправленный характер.

Высокий уровень эмоциональной устойчивости выявлен у 22% испытуемых (3 человек). Другими словами, это достаточный уровень личностной интегрированности, характеризующейся устойчивостью в отношении стрессогенных факторов. Почти все действия, межличностные контакты, увлечения и склонности личности носят относительно устойчивый характер. Потребности индивида удовлетворяются оптимальными способами, а тенденция к соблюдению общепринятых норм и стандартов поведения сохраняется даже в неблагоприятных ситуациях. У личностей с высоким уровнем эмоциональной устойчивости преобладает высокий порог фрустрации и низкая вероятность дезадаптации.

Результаты диагностики уровня нервно-психической устойчивости по методике «Прогноз» предоставлены в Приложении 2 в таблице 2.2, а также на рисунке 4.

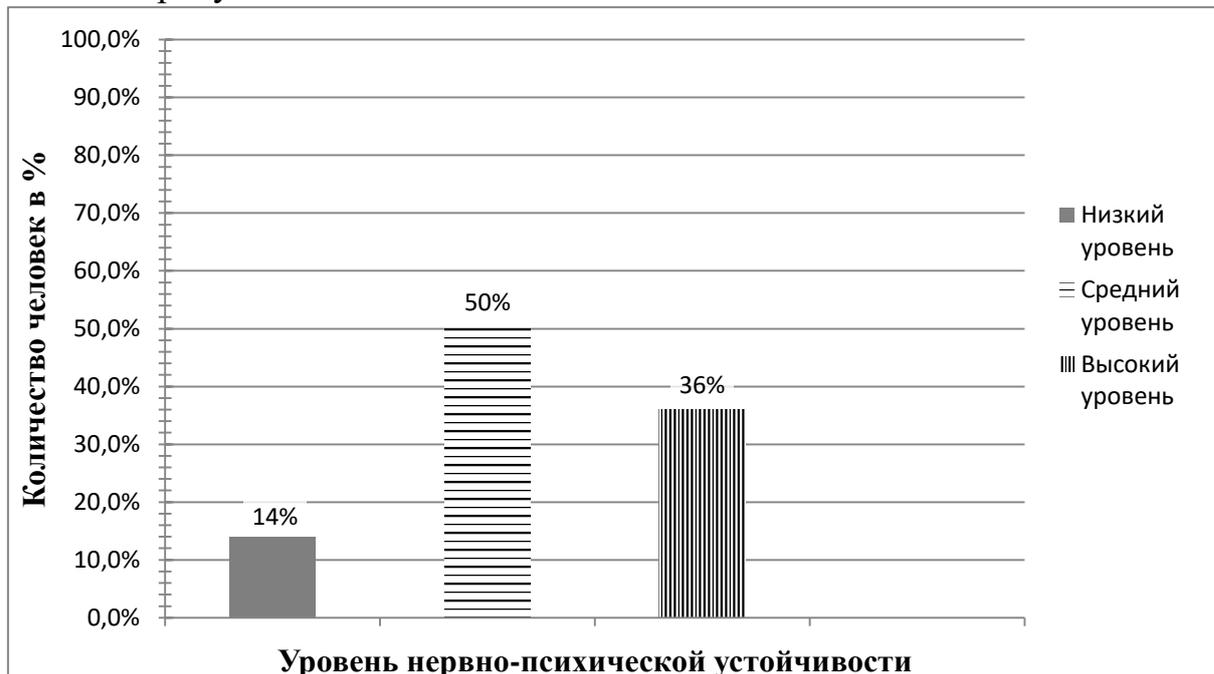


Рисунок 4 – Результаты диагностики уровня нервно-психической устойчивости старшеклассников по методике «Прогноз» (разработана в ЛВМА им.С.М. Кирова)

Низкий уровень нервно-психической устойчивости выявлен у 14% испытуемых (2 человека), что указывает на повышенную вероятность и большой риск нервно-психических срывов испытуемых в экстремальных условиях. Полученные данные указывают на слабую эмоциональную устойчивость.

Средний уровень нервно-психической устойчивости выявлен у 50% испытуемых (7 человек), что указывает на более стабильную эмоциональную устойчивость и менее высокую вероятность нервно-психических срывов.

Высокий уровень нервно-психической устойчивости был выявлен у 36% испытуемых (5 человек) говорит о стабильности личности и низкой вероятности нервно-психических срывов.

Результаты диагностики по методике «Склонность к отклоняющемуся поведению» (СОП) А.Н. Орёл по шкале «волевого

контроля эмоциональных реакций» представлен в Приложении 2 в таблице 2.3 и на рисунке 5.

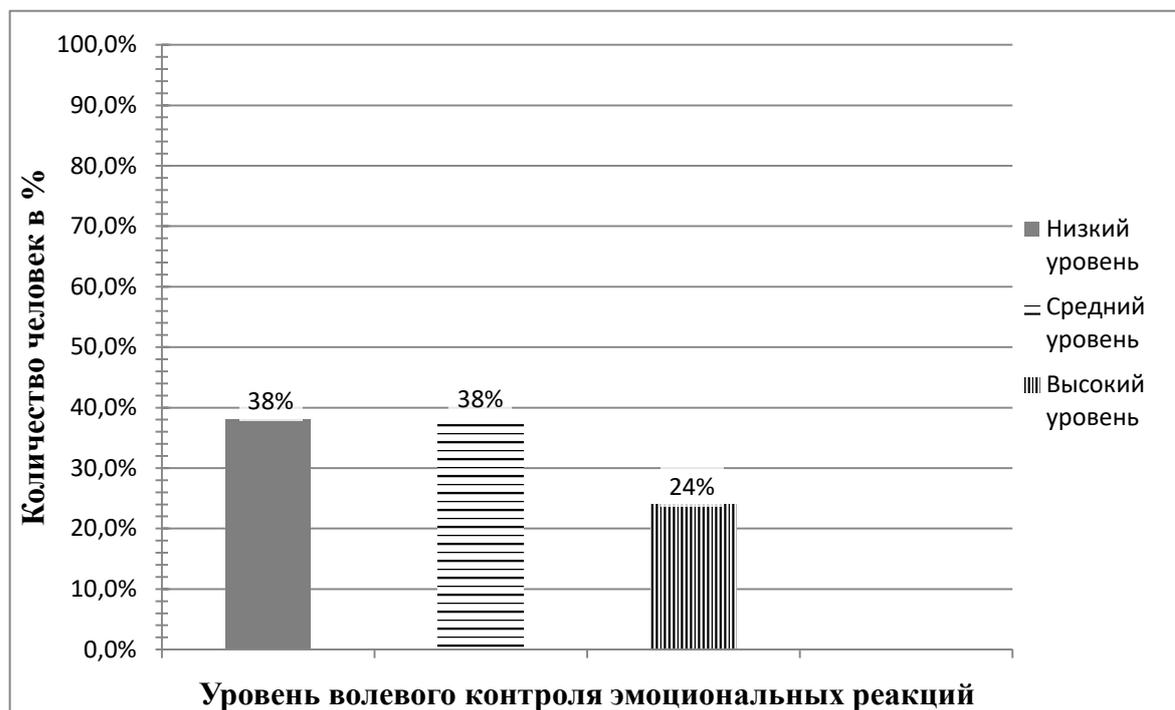


Рисунок 5 – Результаты диагностики уровня волевого контроля эмоциональных реакций старшеклассников по методике «Склонность к отклоняющемуся поведению (СОП) А.Н. Орёл по шкале «волевого контроля эмоциональных реакций»

Низкий уровень волевого контроля эмоциональных реакций выявлен у 38% испытуемых (5 человек) и говорит нам о выраженной слабости волевого контроля эмоциональных реакций личности, о нежелании и/или неспособности контролировать поведенческие проявления. Также полученные результаты указывают на склонность реализовывать негативные эмоции непосредственно в поведении, то есть, прослеживается отсутствие эмоциональной сдержанности и стабильности.

Средний уровень волевого контроля эмоциональных реакций выявлен у 38% испытуемых (5 человек). Это определяет испытуемых как личностей, способных прикладывать волевые усилия для сдерживания эмоциональных реакций, но, несмотря на это, есть вероятность эмоционального срыва и выплеска негативных чувств.

Высокий уровень волевого контроля эмоциональных реакций выявлен у 24% испытуемых (4 человек), что указывает на невыраженность таких тенденций, как слабость волевого контроля эмоциональной сферы личности, об отсутствии желания или способности контролировать поведенческие проявления эмоциональных реакций. Испытуемым с высоким уровнем волевого контроля эмоциональных реакций по данной шкале характерен жесткий самоконтроль любых поведенческих и эмоциональных реакций.

Опираясь на всё вышесказанное, нами были отобраны 7 человек с низким уровнем эмоциональной устойчивости, 4 человека со средним уровнем эмоциональной устойчивости для прохождения программы формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ, так как выбранные испытуемые характеризуются низкой личностной интегрированностью, общей эмоциональной незрелостью, лабильностью, низким порогом фрустрации и выраженной тенденцией к дезадаптации в условиях эмоциогенных и стрессогенных ситуациях. А также будут привлечены оставшиеся испытуемые, обладающие высоким уровнем эмоциональной устойчивости для закрепления их психического состояния и профилактики дестабилизации эмоциональной сферы в неблагоприятных условиях деятельности.

## Вывод по главе II

В данной главе нами были описаны этапы, методы и методики исследования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ, которое состоит из таких этапов, как поисково-подготовительный (была изучена психолого-педагогическая литература по выбранной теме и был подобран пакет методик для проведения констатирующего эксперимента), опытно-экспериментальный (был проведён констатирующий эксперимент, проводилась обработка

результатов и была разработана психолого-педагогическая программа формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ, а также была организована её реализация). Последним этапом стала контрольно-обобщающая ступень, в которую входит анализ и обобщение результатов после проведения повторной диагностики, после чего был сформулирован вывод, и осуществилась проверка гипотезы исследования. К этому, были описаны также методы исследования (теоретические – анализ психолого-педагогической литературы, синтез, обобщение, метод целеполагания, моделирование; эмпирические – констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование, анкетирование и опрос; метод математической обработки данных – Т-критерий Вилкоксона).

Для проведения диагностики эмоциональной устойчивости старших школьников были использованы такие методики как: 16-ти факторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла (16PF/HSPQ) – по фактору С, методика исследования нервно-психической устойчивости «Прогноз», которая была разработана в ЛВМА им.С.М. Кирова и методика «Склонность к отклоняющемуся поведению» («СОП») А.Н. Орёл по шкале «волевого контроля эмоциональных реакций». Обозначенные нами этапы, методы и методики полностью отвечают цели и задачам исследования.

Помимо характеристики выборки испытуемых, в данной главе были описаны результаты, полученные в ходе констатирующего эксперимента.

По результатам 16-ти факторного личностного опросника Р.Б. Кеттелла, низкий уровень эмоциональной устойчивости был выявлен у 7 человек, средний – у 4-х, а высокий – у 3-х испытуемых. По результатам диагностики нервно-психической устойчивости по методике «Прогноз», высокий уровень определён у 5 испытуемых, средним уровнем изучаемого фактора обладают 7 человек, тогда как удовлетворительным (то есть, низким) – 2 человека. По результатам диагностики по методике «СОП» А.Н. Орёл по шкале волевого контроля эмоциональных реакций, высокий

уровень установлен у 4 человек, средний – у 5 человек и низкий уровень выявлен также у 5 испытуемых.

Таким образом, нами были выбраны 14 человек для прохождения программы формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к единым государственным экзаменам (ЕГЭ), так как данные испытуемые обладают преимущественно низким уровнем эмоциональной устойчивости (7 человек) и средним уровнем (4 человека). Дальнейшая работа с данной выборкой будет направлена на повышение уровня эмоциональной устойчивости в период подготовки к ЕГЭ, обучение новым навыкам и приёмам саморегуляции, а также профилактики дестабилизации эмоциональной сферы в неблагоприятных ситуациях.

### **ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОПЫТНО-ЭКСПЕРЕМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЕГЭ**

#### **3.1 Программа формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ**

В силу того, что сравнительно недавно появилась такая новая форма выпускного экзамена из старшей школы как Единый Государственный экзамен (или ЕГЭ) сильно возросла потребность психолого-педагогического сопровождения старшеклассников. ЕГЭ является для многих выпускников своего рода триггером или фрустрирующим фактором, из-за чего особо остро встаёт вопрос создания тренинговой программы, позволяющей обучающимся более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с сильным стрессом.

Программа разработана на базе программы занятий по подготовки обучающихся к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга Г.Н. Будневич и Е.В. Гуськовой, а также программы Н. Королёвой и Н. Стебеневой.

Цель – отработка различных стратегий и тактик поведения в период подготовки к единым государственным экзаменам (ЕГЭ).

Задачи:

- 1) повышение уровня стрессоустойчивости, развитие и отработка навыков уверенного поведения;
- 2) развитие эмоционально-волевой сферы личности, включая такие характеристики как эмпатия, внимательность к себе и доверие к окружающим;
- 3) раскрытие внутренних резервов обучающихся и обучение навыкам самоконтроля;

4) помощь в освоении экстернальности, то есть в принятии ответственности на себя за собственные поступки;

5) ознакомление с новыми навыками конструктивного и продуктивного взаимодействия.

Методы – групповая дискуссия, игры, медитативные и релаксационные техники.

Условия для проведения: просторное, хорошо освещенное помещение; группа формируется из обучающихся 11 класса – 10 девушек и 4 юноши в возрасте 17-18 лет.

#### Занятие 1.

1. Приветствие педагога-психолога.
2. Составление правил групповой работы.
3. Упражнение «Привет, я рад тебя видеть».

Цель – создание благоприятной атмосферы среди участников тренинга.

4. Экспресс-диагностика «Моральная устойчивость».

Цель – предоставить возможность обучающимся задуматься над своим образом жизни и проанализировать его.

5. Лекция «Несколько способов готовиться к экзаменам».

Цель – просветить старшеклассников в эффективные способы подготовки к экзаменам.

6. Упражнение «Правда или ложь».

Цель – увеличить и укрепить групповую сплочённость и создать атмосферу доверия.

7. Упражнение «Позитивный трон».

Цель – снижение внутреннего напряжения участников, формирование позитивного взаимоотношения.

8. Рефлексия занятия и церемония прощания.

#### Занятие 2.

1. Упражнение «Я такой».

Цель – отработка навыков самопрезентации.

2. Упражнение «Смотри и повторяй».

Цель – развитие навыков вербального и невербального общения, развитие факторов, влияющих на успешность приёма и передачи информации.

3. Дискуссия на тему «Самый эффективный способ подготовки к экзаменам».

Цель – закрепление и повторение ранее усвоенного материала по заданной теме, отработка коммуникативных навыков.

4. Упражнение «Твоя звезда».

Цель – получить возможность расслабиться, набраться оптимизма и уверенности в себе.

5. Рефлексия занятия и церемония прощания.

Занятие 3.

1. Упражнение «Приветственная телеграмма».

Цель – создание положительного настроения, повышение групповой сплочённости и развитие чувства эмпатии.

2. Упражнение «Ты – молодец!».

Цель – формирование уверенного поведения в стрессогенных и эмоциогенных условиях.

3. Упражнение «Мои цели».

Цель – развить навыки актёрского мастерства, настроиться на успех.

4. Тестирование «Умею ли я себя контролировать?».

Цель – продиагностировать себя на стиль коммуникативного контроля, реагирования на изменение ситуации, умение предвидеть, а также на осознание того, какое впечатление испытуемый производит на окружающих.

5. Рефлексия занятия и церемония прощания.

Занятие 4.

1. Упражнение «Мой портрет глазами группы».

Цель – развитие умений давать и принимать обратную связь в необычной форме, развитие навыков коммуникации.

2. Упражнение «Хорошо или плохо».

Цель – сплотить участников группового тренинга и освоение активного стиля общения.

3. Упражнение «Рекламный ролик».

Цель – отработка навыков самопрезентации, получение навыков актёрского мастерства.

4. Упражнение «Личность на бумаге».

Цель – способствовать выработке более объективной самооценки у участников тренинга.

5. Рефлексия занятия и церемония прощания.

Занятие 5.

1. Упражнение «Комплимент в подарок».

Цель – развитие коммуникативных навыков и умений, воображения, групповой сплочённости и сотрудничества.

2. Упражнение «Возьми, дорисуй, передай».

Цель – снятие психофизического напряжения среди участников и сплочение группы.

3. Упражнение «Список черт».

Цель – способствовать повышению веры участников в собственные силы, помочь им глубже узнать себя и свои черты, мешающие плодотворной деятельности.

4. Тестирование «Моё самочувствие».

Цель – предоставить возможность участникам поразмышлять над собой, индивидуальными особенностями и собственными привычками.

5. Рефлексия занятия и церемония прощания.

Занятие 6.

1. Лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения в период подготовки к экзаменам».

Цель – познакомить учащихся понятием саморегуляции и предложить эффективные способы снятия нервно-психического напряжения, особенно в период подготовки к экзаменам.

2. Упражнение «Нет напряжению!».

Цель – обучить способам снятия напряжения конструктивными способами.

3. Упражнение «Я лучше всех в ...».

Цель – отработка навыков самораскрытия и самопрезентации.

4. Упражнение «Я такой. И я – идеальный!».

Цель - развитие позитивного восприятия себя в окружающей среде.

5. Рефлексия занятия и церемония прощания.

Занятие 7.

1. Упражнение «Групповое приветствие».

Цель – развитие коммуникативных навыков, выявление лидерских черт, установление группового взаимодействия и снятие напряжения.

2. Упражнение «Говорим откровенно».

Цель – установить групповое доверие к окружающим, снять внутреннее напряжение участников, рассеять страхи раскрытия перед другими.

3. Анкета «Готовимся к экзаменам, противостояем стрессу».

Цель – провести диагностику осведомлённости участников в данном вопросе и обнаружить некоторые проблемы.

4. Тестирование «Стресс-тест».

Цель – выявить склонность старшеклассника к воздействию на него стресса.

5. Упражнение «Ближе друг к другу».

Цель – формирование внимательного и доброжелательного отношения участников друг к другу, а также развитие тактильного восприятия.

6. Рефлексия занятия и церемония прощания.

## Занятие 8.

### 1. Лекция «Несколько способов справиться со стрессом».

Цель – озвучить теоретические аспекты борьбы со стрессом, а также дать рекомендации и практические упражнения на нейтрализацию и снятие стресса.

2. Дискуссия на тему «Самый эффективный способ справиться со стрессом».

Цель – закрепление и повторение теоретического материала.

### 3. Телесно ориентированные упражнения «Дождь в джунглях».

Цель – снятие мышечных зажимов в области шеи, плеч, позвоночника с дальнейшим расслаблением данной области.

### 4. Упражнение «У нашей группы есть сердце».

Цель – развитие и установление эмпатии, доверия и сплочённости в коллективе.

### 5. Упражнение «Я хочу тебе пожелать».

Цель – формирование позитивного отношения участников друг к другу, получение опыта принятия комплиментов.

### 6. Рефлексия занятия и церемония прощания.

## Занятие 9.

### 1. Упражнение «Повторяй за мной».

Цель – создание условий для эмоциональной разрядки участников, отвлечения от посторонних проблем и задач, помочь переключиться на ситуацию «здесь и сейчас».

### 2. Упражнение «Мои лица».

Цель – помочь в осознании собственных чувств и научиться их выражать.

### 3. Упражнение «Выражай свою эмоцию».

Цель – сформировать навык регуляции эмоций.

### 4. Упражнение «Перевоплощение».

Цель – отработка навыков раскрытия внутреннего Я углубление эмоциональных контактов между участниками.

5. Рефлексия занятия и церемония прощания.

Занятие 10.

1. Лекция «Управляем своими эмоциями».

Цель – обучить участников тренинга способами управления эмоциями.

2. Упражнение «Ожившая картина».

Цель – отработка навыков невербальной коммуникации у участников.

3. Аутогенная и мышечная релаксация.

Цель – создание условий для расслабления нервной системы, обучение методам нервно-мышечной релаксации и формирование навыков управления своим психофизическим состоянием.

4. Упражнение «Декларация моей самооценности».

Цель – создание условий для повышения самооценки и возможности поверить в свои внутренние ресурсы.

5. Рефлексия занятия и церемония прощания.

Таким образом, программа формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к единым государственным экзаменам направлена, в первую очередь, на повышение сопротивляемости стрессогенным и эмоциогенным факторам, развитие чувства эмпатии к окружающим, навыков самоконтроля с опорой на внутриличностные резервы личности, обучение способам самопомощи и конструктивного взаимодействия с окружающими. Также тренинговая программа обеспечит создание благоприятного климата в классном коллективе, создание прочных и доверительных межличностных связей между обучающимися, развитие внимания не только к себе, но и к окружающим.

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

В программе по формированию эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ приняли участие 14 обучающихся, обладающие разными уровнями эмоциональной устойчивости, согласно результатам, полученным после первичного тестирования.

Для проверки эффективности проведённой программы формирования эмоциональной устойчивости старших школьников в период подготовки к единым государственным экзаменам была проведена вторичная диагностика по следующим методикам: 16-факторный опросник Р.Б. Кеттелла (16PF/HSPQ), методика нервно-психической устойчивости «Прогноз» и методика «Склонность к отклоняющемуся поведению» по шкале волевого контроля эмоциональных реакций.

Результаты диагностики уровня эмоциональной устойчивости по методике «16-факторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла» по фактору С представлены в Приложении 4 в таблице 4.1 и на рисунке 7.

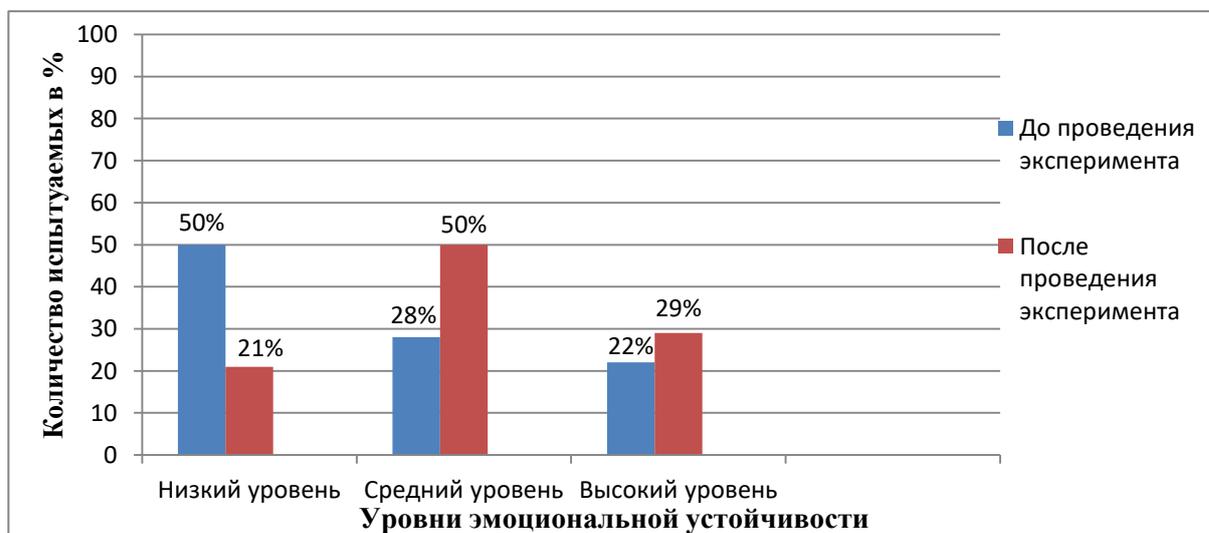


Рисунок 7 – Результаты исследования уровня эмоциональной устойчивости старшеклассников по методике диагностики «16-факторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла» по фактору С до и после проведения программы

Как можно заметить по рисунку, после проведения формирующего эксперимента произошло уменьшение количества испытуемых с низким уровнем эмоциональной устойчивости, и составил 21% (3 человека). Значительное увеличение количества испытуемых со средним уровнем эмоциональной устойчивости можно увидеть также на рисунке 7 и составило разницу в 22%: на данный момент средний уровень был продиагностирован у 7 испытуемых. Высокий уровень эмоциональной устойчивости изменился относительно немного, и составил 29% испытуемых (4 человека). Данные результаты говорят нам о некоторых улучшениях в показателях эмоциональной стабильности старшеклассников.

Результаты диагностики уровня нервно-психической устойчивости по методике «Прогноз», разработанной в ЛВМА им.С.М. Кирова представлены в Приложении 4 в таблице 4.2 и на рисунке 8.



Рисунок 8 – Результаты исследования уровня нервно-психической устойчивости старшеклассников по методике «Прогноз», разработанной в ЛВМА им.С.М. Кирова до и после проведения программы

Как можно заметить, после проведения формирующего эксперимента произошли незначительные изменения в количестве

испытуемых с низким уровнем нервно-психической устойчивости, и составил 7% (1 испытуемый). Средний уровень нервно-психической устойчивости на данный момент составляет 43% испытуемых (6 человек), а высокий уровень нервно-психической устойчивости, согласно вторичной диагностике, составляет 50% (7 человек).

Результаты диагностики по методике «Склонность к отклоняющемуся поведению» (СОП) А.Н. Орёл по шкале волевого контроля эмоциональных реакций представлены в Приложении 4 в таблице 4.3 и на рисунке 9.

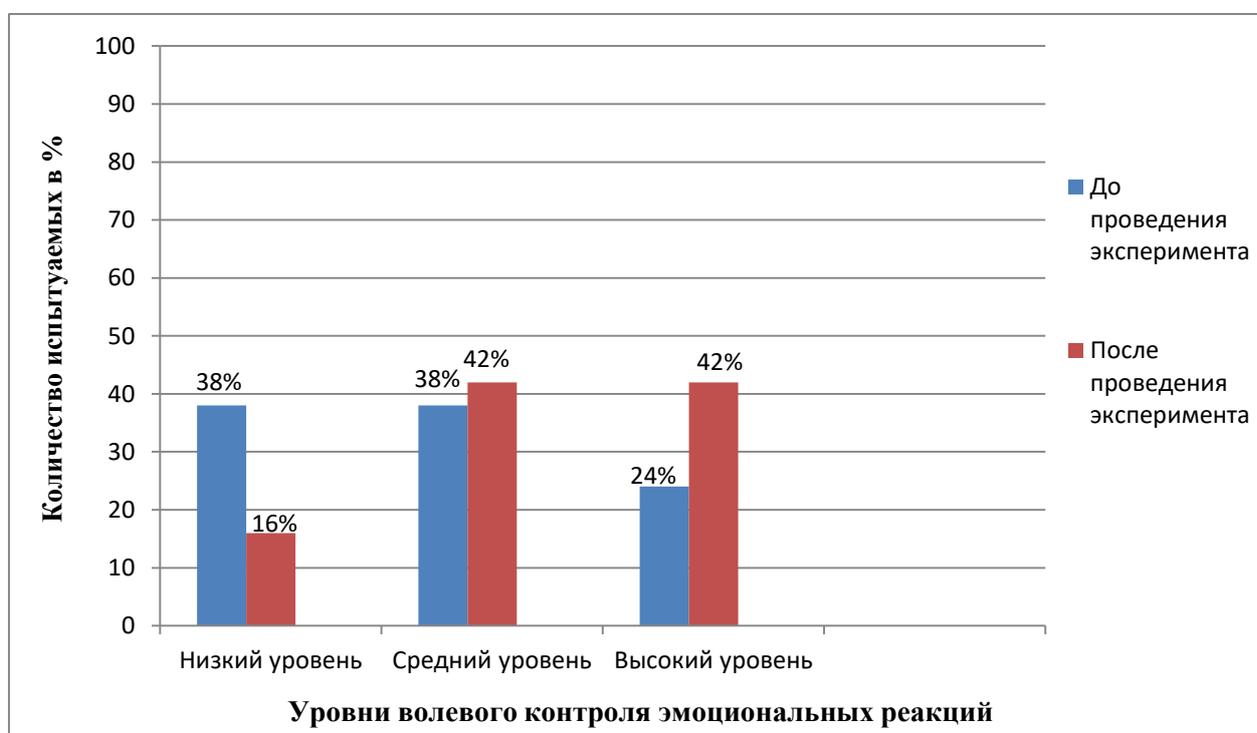


Рисунок 9 – Результаты исследования уровня волевого контроля эмоциональных реакций старшеклассников по методике «Склонность к отклоняющемуся поведению» А.Н. Орёл до и после проведения программы

Опираясь на рисунок, становится очевидным тот факт, что показатели низкого уровня волевого контроля эмоциональных реакций заметно сократились и составили 16% (2 человека), тогда как после первичной диагностики эти показатели были равны 38% (5 человек). Средний и высокий уровень достигли показателей 42% (6 испытуемых),

что указывает на положительные результаты проведённой программы формирования эмоциональной устойчивости.

Так, в результате проведённых формирующих мероприятий со старшеклассниками, было отмечено увеличение показателей эмоциональной устойчивости обучающихся. Например, по методике «Склонность к отклоняющемуся поведению» А.Н. Орёл и по методике «16-факторный личностный опросник» Р.Б. Кеттелла, заметно уменьшились уровни с низкими показателями и возросли средний и высокие уровни эмоциональной устойчивости старших школьников. Согласно данным методике «Прогноз», показатели низкого и среднего уровня не намного снизились, тогда как, высокий уровень изменился в противоположную сторону.

Для проверки статистической значимого изменения показателей уровня эмоциональной устойчивости нами был использован Т-критерий Вилкоксона. Математический расчёт Т-критерия Вилкоксона был проведён по результатам 16-факторного личностного опросника Р.Б. Кеттелла по фактору С, которые представлены в Приложении 4 в таблице 4.5.

Гипотезы:

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.

Далее совершаем подсчёт по формуле (2).

$$T = \sum R_t = 0 \quad (2)$$

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для  $n=14$ :

$$T_{кр} = 25 (p \leq 0,01)$$

$$T_{кр} = 50 (p \leq 0,05)$$

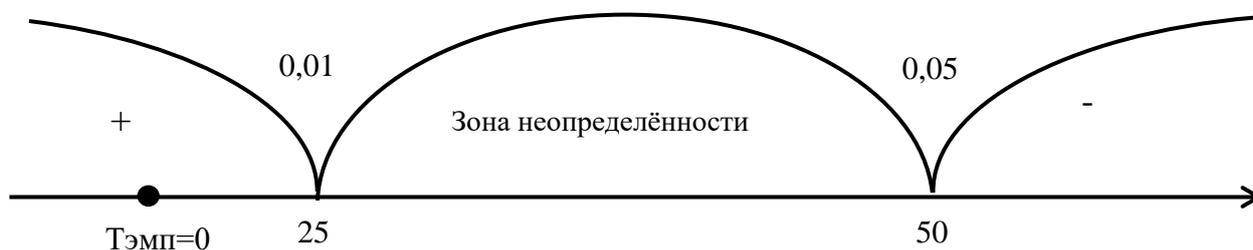


Рисунок 10 – Ось значимости

Так, рассматривая полученные результаты в ходе экспериментальной работы, следует сделать вывод о том, что с помощью внедрения психолого-педагогической программы произошло повышение уровня эмоциональной устойчивости у старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

Таким образом, осуществлённый нами формирующий эксперимент показал положительные результаты, в связи с чем, заявленная гипотеза подтверждается. На основании проведенного нами исследования были составлены необходимые рекомендации для родителей старшеклассников и педагогам по формированию эмоциональной устойчивости старших школьников в период подготовки к ЕГЭ.

### 3.3 Психолого-педагогические рекомендации для родителей и педагогов старших школьников по формированию эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ

В данной исследовательской работе, на наш взгляд, необходимо указать некоторые рекомендации для родителей старших школьников и педагогов по формированию и поддержанию эмоциональной устойчивости, особенно в период подготовки к единым государственным экзаменам.

Рекомендации педагогам.

Очень важно ознакомить обучающихся с методиками подготовки к выпускным экзаменам. Нужно помочь детям научиться правильной организации собственной учебной деятельности для повышения продуктивности и профилактики переутомления.

Одним из таких методов является составление коротких схем и таблиц, которые позволят ученику упорядочить весь учебный материал в соответствии с учебным планом. Вся основная информация (формулы и определения) могут быть написаны на бумаге и размещены на видном месте, например, на рабочем столе или на специальной доске.

Важно научить ребёнка не простому заучиванию всего необходимого материала, что является крайне неэффективным способом, а необходимостью уметь выделять ключевые моменты, понимать логику и основной смысл материала.

Также можно разработать систему некоторых условных символов со старшеклассником и найти время на разработку абстрактного текста на листе ватмана или на доске, что позволит старшеклассникам легче запоминать содержание материала [12].

Не следует пренебрегать отработкой отдельных деталей при сдаче пробных или внутришкольных предметных экзаменов, то есть в менее эмоциональных ситуациях. Разные психотехнические навыки не только позволяют значительно повысить эффективность подготовки и непосредственной сдачи экзаменов, но и, в целом, способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению вовремя мобилизовать внутренние ресурсы в стрессовой ситуации, а также овладевать возникающими эмоциями.

В момент пробного, тренировочного экзамена, нужно научить старшеклассника уметь ориентироваться во времени, уметь распределять силы и внутренние ресурсы, именно так можно научиться развивать способность к концентрации во время решения экзаменационных заданий,

сохраняя при этом сохраняя психологическое равновесие, избежав чрезмерную тревогу [37].

Помня о главном страхе неудачи у старшеклассника, необходимо обратить его внимание на некоторые аспекты при прохождении процесса сдачи экзаменов: сначала нужно внимательно изучить весь тест для изучения содержания, что поможет не только адаптироваться и настроиться на предстоящую работу, но и поможет с выбором тех заданий, за которые старшеклассник может приступить сразу же. Далее очень важно придать особое значение на формулировку тестового задания, так как основной ошибкой, приводящей к неуспешной сдаче экзамена, является невнимательность в прочтении условий задания. Если же задание покажется для старшеклассника затруднительным, нужно предложить ему пропустить его, чтобы потом вернуться к нему позже и попробовать снова.

Конечно, прежде чем обучать детей некоторым техникам устранения и предупреждения нервно-психического напряжения, саморегуляции эмоционального состояния, расслабления, рефлексии, самогипнозу и другим методам эмоциональной саморегуляции и снятия стресса, необходимо изучить эти упражнения, как педагогам, так и родителям старшеклассников.

Ещё важно помнить о важности вербальной поддержки. Не следует запугивать старшеклассников, выдвигая идею о важности экзаменов как единственной, однако нужно саботировать ответственный подход к изучению необходимых материалов, посредством похвалы за уже достигнутые успехи [29].

Преподавателям стоит помнить о том, что проведение постоянных тренировок в выполнении тестовых заданий ЕГЭ также могут способствовать снижению уровня тревожности старшеклассников, так как во время таких тренировок у учащихся формируются соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля. Однако, нужно проводить основную часть работы не перед самим экзаменом, а заранее,

отработав отдельные детали при сдаче контрольных работ по пройденным темам. Выработанные таким способом психотехнические навыки, не только повышают эффективность подготовки к сдаче ЕГЭ, но также позволяют старшеклассникам более успешно вести себя во время самого экзамена, способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в стрессогенной ситуации и управлять своими эмоциями.

Также учителям необходимо создавать ситуации успеха, благодаря которым у старшеклассников будет расти уверенность в себе. Это необходимо делать, учитывая тот факт, что подростки часто боятся неудачи, из-за чего увеличивается вероятность допущения ошибок. Педагогам рекомендуется чаще подбадривать старшеклассников, хвалить за то, что у них получается, при этом никогда не использовать техники психологического давления с целью мотивации к учёбе, так как это производит обратный эффект.

Особо важно уделять внимание тем старшеклассникам, которые поражают чрезмерным спокойствием, так как отсутствие некоторого волнения на экзамене часто мешает мобилизовать все внутренние ресурсы и использовать их полностью для успешного решения экзамена.

Обобщая вышеописанное, можно сказать, что педагогическое сопровождение старшеклассников должно быть направлено на:

- 1) формирование у старшеклассников чёткого представления о всём процессе экзамена;
- 2) проведение групповых занятий, в ходе которых учащиеся должны выстроить личную «успешную» стратегию прохождения экзамена, основываясь на диагностику, самоанализ или экспертную оценку, проведённую ранее;
- 3) обсуждение со старшеклассниками, какие позитивные смыслы может иметь для него интенсивная подготовка к единым государственным экзаменам;

4) формирование у старшеклассника собственного образа успешного будущего и интереса к нему;

5) снижение уровня тревожности старшеклассника как накануне экзаменов, так и непосредственно перед их началом.

Также учителям следует отказаться от многократных повторений таких фраз, как «Времени у вас совсем не осталось», «Вы не готовы», «Вы не сдадите» и т.д., не использовать тактику запугивания, так как она, умноженная на собственное волнение подростка, резко повышает тревожность и формирует негативную установку.

Ещё не менее важным является регулярное сотрудничество с учителями-предметниками, работа с родителями (распределение ответственности между родителями и школой в плане подготовки к ежиным государственным экзаменам и профилактики появления стресса у ребёнка), а также проведение тематических родительских собраний, практикумов, индивидуальных встреч, направленных на формирование у родителей реалистичной картины ЕГЭ, коррекцию нереалистичных ожиданий. Наряду с этим полезно оказывать поддержку родителям, испытывающим тревогу по поводу успехов своих детей.

Рекомендации родителям.

Главная задача родителей старшеклассника в период подготовки к ЕГЭ – оказание поддержки. Она основана, в первую очередь, на вере в природжѐнную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимым для себя. Первостепенно важно научить ребёнка справляться с различными задачами, создав у него положительную установку «Ты можешь это сделать!».

Чтобы показать свою веру в подростка, родителю необходимо иметь мужество и искреннее желание забыть о прошлых неудачах ребёнка, помочь ему обрести уверенность в том, что он обязательно справится с данной задачей, напомнить ему о прошлых удачах и достижениях и

возвращаться к ним, а не к ошибкам, всякий раз, когда ребёнок находится на эмоциональном пределе.

Родителю очень важно опираться на сильные стороны своего ребёнка, избегать подчёркивания его промахов и неудач, проявлять веру в ребёнка, уверенность в его силах и способностях. Необходимо создать дома обстановку дружелюбия и уважения друг к другу, демонстрировать любовь и сопереживание. Не следует ругать детей за отсутствие необходимого материала для подготовки к экзамену, нужно приложить все усилия и ресурсы, чтобы обеспечить ребёнка всем необходимым. Родителям нужно научиться доверять своим детям, так как им необходима ещё и психологическая готовность к ситуации сдачи единых государственных экзаменов.

Лучше всего задолго до экзаменов обсудить родителям со своим ребёнком, что именно ему придётся сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными и почему. Информация, полученная в ходе таких бесед, поможет совместно создать план подготовки.

Важно контролировать режим подготовки к экзаменам, не допуская перегрузок, напоминать ребёнку о коротких перерывах, объяснить важность отдыха. Необходимо обеспечить полноценное питание, которое должно быть сбалансированным, но привычным, так как реакция организма в момент психоэмоционального напряжения может быть непредсказуемой. Полезными в этот период могут оказаться шоколад и сухофрукты, творог, орехи, курага и т.д., что стимулирует работу головного мозга.

Семья может обеспечить создание комфортных психологических и социальных условий для старшеклассника, снизить его напряжение и смягчить тревожность. Родителям нужно учитывать индивидуальные психологические особенности своего ребёнка и заранее тщательно продумать стратегию поддержки.

Рекомендации старшеклассникам.

При подготовке к экзаменам учащемуся нужно успокоиться, привыкнуть к мысли о неизбежной сдаче ЕГЭ, начать планомерную подготовку к самому экзамену. Старшекласснику нужно помнить, что расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное внимание.

Нужно заранее ознакомиться с процедурой проведения единого государственного экзамена и правилами заполнения бланков, это исключит эффект неожиданности на экзамене.

Необходимо разобраться в своих индивидуальных психологических особенностях, а затем, с учётом этого, выбрать тот стиль подготовки к экзаменам, который будет наиболее эффективен и комфортен. Также нужно активно работать на уроках, тщательно готовиться к каждому занятию, не пропускать их без уважительных причин, так как каждый урок – это шаг к успеху на экзамене.

Старшекласснику нужно следовать советам своих учителей по способу решения и оформления заданий, учиться оформлять работу правильно, грамотно, разборчиво. Необходимо приобрести различную справочную литературу, тренировочные тесты, которые нужно выполнять чётко в определённые временные рамки, что позволит проверить свои силы и выработать тактику работы на экзамене.

Очень важно отрегулировать режим дня, сна и питания ребёнка, подготовить место для занятий, составить план подготовки к экзаменам, определить последовательность выполнения домашней и самостоятельной работы. Начинать рекомендуется с тех предметов, материалы которых старшеклассник знает хуже всего.

Накануне экзамена не следует переутомлять себя, вечером лучше отдохнуть, совершить прогулку, хорошо выспаться. По дороге на экзамен лучше всего не думать о нём, прийти заблаговременно, постараться отвлечься от тревожных мыслей.

Во время проведения экзамена не следует помнить некоторые рекомендации:

- 1) глубоко дыши, помни, что всё получится;
- 2) пробеги глазами весь текст, чтобы проанализировать задания;
- 3) внимательно прочитай вопрос до конца, чтобы корректно понять его смысл;
- 4) если неуверен в правильности ответа или не знаешь его вовсе, пропусти его, чтобы потом вернуться. Начинать следует с лёгких, знакомых тебе заданий;
- 5) думай только о текущем задании, а когда приступаешь к следующему, забудь всё, что было в предыдущем;
- 6) оставь время для проверки своей работы;
- 7) если не уверен наверняка в выборе ответа, доверься интуиции;
- 8) не зацикливайся на результате экзамена, планируй своё будущее независимо от полученных баллов, ведь неуспешно сданный экзамен – это не конец света, а полученный опыт и возможность проанализировать свои неэффективные действия, чтобы избежать их в будущем.

Так, эмоциональную и моральную подготовку учащихся к процедуре сдачи единых государственных экзаменов следует начать как можно раньше, например, в 9 классе. Некоторые же психологи и педагоги настаивают на подготовке уже в среднем звене школы, но следует помнить, что необходимо провести подготовку к ЕГЭ не только учащимся, но и их близким, так как они являются основной поддержкой старшего школьника.

### Вывод по главе III

В предложенной главе мы провели работу по разработке и реализации психолого-педагогической программы формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к единым государственным экзаменам (ЕГЭ).

Данную программу мы разработали на базе занятий по подготовке обучающихся к выпускным, итоговым экзаменам с элементами психологического тренинга Г.Н. Будневич и Е.В. Гуськовой, а также программы Н. Королёвой и Н. Стебеневой.

Целью является отработка различных стратегий и тактик поведения в период подготовки к единым государственным экзаменам (ЕГЭ).

Задачами мы выделили следующие пункты:

- 1) повышение уровня стрессоустойчивости, развитие и отработка навыков уверенного поведения;
- 2) развитие эмоционально-волевой сферы личности, включая такие характеристики, как эмпатия, внимательность к себе и доверие к окружающим;
- 3) раскрытие внутренних резервов обучающихся и обучение их навыкам самоконтроля;
- 4) помощь в освоении экстернальности, то есть в принятии ответственности на себя за собственные поступки;
- 5) ознакомление с новыми навыками конструктивного и продуктивного взаимодействия с окружающей средой.

Использованные методики – групповая дискуссия, игры, медитативные и релаксационные техники.

В программе формирования эмоциональной устойчивости в период подготовки к ЕГЭ приняли участие 14 обучающихся, обладающих разным уровнем эмоциональной устойчивости, которые были выявлены благодаря результатам первичного тестирования по трём различным методикам.

Для достоверной проверки эффективности и надёжности проведённой программы формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников была проведена вторичная диагностика по ранее используемым методикам: «16-факторный личностный опросник» Р.Б. Кеттела, методика исследования нервно-психической устойчивости «Прогноз», разработанная в ЛМВА им.С.М. Кирова, а также методика

«СОП» А.Н. Орёл («Склонность к отклоняющемуся поведению») по шкале волевого контроля эмоциональных реакций.

Полученные посредством диагностик результаты испытуемых, участвующих в формирующем эксперименте, говорят о некоторых изменениях в уровне эмоциональной устойчивости, таких как, отсутствие большой напряженности, беспокойства, а также раскрытию к лидерским качествам, развитию общительности. Испытуемые стали более осознанными в плане своих поступков, увлечений, привязанностей и действий, также наблюдается тенденция к осознанному соблюдению общепринятых норм и стандартов поведения.

Для убеждённости в эффективности проведённой психолого-педагогической программы формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников, был проведён математический расчёт по Т-критерию Вилкоксона с целью проверки статистической значимости полученных результатов, полученных с помощью методики Р.Б. Кеттела «16-факторный личностный опросник» по фактору С. В результате проделанной работы мы можем сделать вывод, что проведённая программа способствовала небольшому сдвигу в сторону повышения уровня эмоциональной устойчивости.

Формирующий эксперимент показал положительные результаты, в связи с чем заявленная гипотеза подтвердилась. На основании данного исследования были составлены рекомендации для родителей старшеклассников и педагогов по повышению и поддержанию эмоциональной устойчивости в период подготовки к единым государственным экзаменам (ЕГЭ).

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В главе I нами был предоставлен анализ психолого-педагогической литературы по теме эмоциональной устойчивости старшеклассника, а также раскрыты возрастные особенности данного психического феномена.

Внимательно изучив научную литературу, мы можем сделать вывод, что эмоциональная устойчивость включает в своё определение не только такие качества личности, как невосприимчивость и невпечатлительность эмоциональной сферы личности где имеет место быть преобладание положительных эмоциональных реакций на внешние и внутренние раздражители но и такие качества которые позволяют индивиду сохранять свою работоспособность и продуктивность даже в стрессогенных и эмоциогенных ситуациях.

Сравнение и анализ различных подходов к выявлению определения изучаемого понятия позволяют нам сделать вывод также и о том, что такой психический феномен, как эмоциональная устойчивость, является интегративным качеством личности – она характеризуется сочетанием оптимальных показателей психофизиологических, мотивационных, волевых, эмоциональных и других психологических особенностей личности, которые идут в комплексе препятствующих возникновению эмоциональной напряженности, способной дезорганизовать любую деятельность индивида.

Рассматривая данный феномен в контексте возрастных особенностей старших школьников, эмоциональная устойчивость проявляется в том, насколько ученик терпеливо и настойчиво идёт к поставленной перед собой цели, насколько характерны для него самообладание и выдержка даже в самых неблагоприятных и конфликтных ситуациях, а также насколько ученик умеет держать себя в руках в эмоциогенных условиях. Такие качества личности, как адекватная самооценка, отсутствие страхов, препятствующих деятельности ученика, наличие волевых качеств (таких

как целеустремлённость, ответственность, настойчивость, терпимость, решительность и способность организовывать собственную деятельность), саморегуляция и самоконтроль являются показателями эмоциональной устойчивости старшеклассника.

Для более успешного проведения данного исследования, нами был использован метод построения «дерево целей». Этот метод является набором таких систем, которые имеют чёткую иерархию (или ранжирование) и структуру, выделяющую общую цель, которая имеет название «верхушка», а также подцели первого, второго и последующих уровней, подчинённых ему, так называемые «ветви деревьев». Далее была построена модель формирования эмоциональной устойчивости старших школьников в период подготовки к единым государственным экзаменам (ЕГЭ), которая состоит из теоретического, диагностического, формирующего и аналитического блоков.

В главе II были описаны этапы, методы и методики, использованные нами для исследования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ, которое состоит из таких этапов, как поисково-подготовительный (была подробно изучена психолого-педагогическая литература по выбранной теме и был подобран пакет методик для проведения констатирующего эксперимента), опытно-экспериментальный (был проведён непосредственно констатирующий эксперимент, проводилась обработка результатов и была разработана психолого-педагогическая программа формирования эмоциональной устойчивости старших школьников в период подготовки к единым государственным экзаменам, а также была организована её реализация), контрольно-обобщающий (был проведён анализ и обобщение результатов после проведения повторной диагностики, после чего был сформулирован вывод и осуществилась проверка гипотезы исследования). Позже были описаны также методы исследования (теоретические – анализ психолого-педагогической литературы синтез обобщение метод целеполагания,

моделирование; эмпирические – констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование, анкетирование, опрос; метод математической обработки данных – Т-критерий Вилкоксона).

Для проведения диагностики эмоциональной устойчивости старших школьников был использован пакет психодиагностических методик, включающих в себя: «16-факторный личностный опросник» Р.Б. Кеттелла по фактору С, методика исследования нервно-психической устойчивости «Прогноз» и методика «Склонность к отклоняющемуся поведению» А.Н. Орёл по шкале «волевого контроля эмоциональных реакций». Обозначенные нами этапы, методы и методики полностью отвечают цели и задачам нашего исследования.

Также помимо характеристики выборки испытуемых, принявших участие в нашем исследовании, в главе II были описаны результаты, полученные в ходе констатирующего эксперимента. По результатам «16-факторного личностного опросника» Р.Б. Кеттелла низкий уровень эмоциональной устойчивости (по шкале С) был выявлен у 7 человек (50% испытуемых), средний – у 4 человек (28% испытуемых), а высокий – у 3 человек (22% испытуемых). По результатам методики диагностики «СОП» А.Н. Орёл по шкале «волевого контроля эмоциональных реакций» высокий уровень установлен у 4 человек (24% испытуемых), средний у 5 человек (38% испытуемых), а низкий уровень у 5 человек (38% испытуемых).

В главе III мы провели работу по разработке и реализации психолого-педагогической программы формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к единым государственным экзаменам.

Данную программу мы разработали на базе занятий по подготовке обучающихся к выпускным, итоговым экзаменам с элементами психологического тренинга, разработанными Г.Н. Будневич, Е.В. Гуськовой, Н. Королёвой и Н. Стебневой.

Целью является отработка различных тактик и стратегий поведения старших школьников в период подготовки к единым государственным экзаменам.

Задачами мы выделили следующие пункты:

- 1) повышение уровня стрессоустойчивости, развитие и отработка навыков уверенного поведения;
- 2) развитие эмоционально-волевой сферы личности, включая такие характеристики, как эмпатия, внимательность к себе и доверие к окружающим;
- 3) раскрытие внутренних резервов обучающихся и обучение их навыкам самоконтроля;
- 4) помощь в освоении экстернальности, то есть в принятии ответственности на себя за собственные поступки;
- 5) ознакомление с новыми навыками конструктивного и продуктивного взаимодействия с окружающей средой.

В программе формирования эмоциональной устойчивости, разработанной нами, приняли участие 14 учеников, обладающих разным уровнем эмоциональной устойчивости, которые были выявлены с помощью результатов первичного тестирования по трём методикам, выбранными нами для данного исследования. После проведения формирующего эксперимента, нами был проведён повторная, вторичная диагностика с целью проверки эффективности проведённой программы.

После проведения формирующего эксперимента произошло уменьшение количества испытуемых с низким уровнем эмоциональной устойчивости, и составил 21% (3 человека). Значительное увеличение количества испытуемых со средним уровнем эмоциональной устойчивости можно увидеть также на рисунке 7 и составило разницу в 22%: на данный момент средний уровень был продиагностирован у 7 испытуемых. Высокий уровень эмоциональной устойчивости изменился относительно немного, и составил 29% испытуемых (4 человека). Данные результаты

говорят нам о некоторых улучшениях в показателях эмоциональной стабильности старшеклассников.

Согласно результатам методики диагностики уровня волевого контроля эмоциональных реакций по методике «Склонность к отклоняющемуся поведению» (А.Н. Орёл), показатели низкого уровня волевого контроля эмоциональных реакций заметно сократились и составили 16% (2 человека), тогда как после первичной диагностики эти показатели были равны 38% (5 человек). Средний и высокий уровень достигли показателей 42% (6 испытуемых), что указывает на положительные результаты проведённой программы формирования эмоциональной устойчивости.

Для проверки эффективности и надёжности проведённой программы формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников был проведен математико-статистический расчёт по Т-критерию Вилкоксона по результатам методики Р.Б.Кеттелла «16-факторный личностный опросник» по фактору С. В результате проделанной работы, можно вывести в заключение тот факт, что проведённая программа способствовала небольшому сдвигу в сторону повышения уровня эмоциональной устойчивости.

Формирующий эксперимент показал положительные результаты, благодаря чему можно утверждать, что заявленная нами гипотеза подтвердилась. На основании нашего исследования также были составлены некоторые рекомендации для родителей старших школьников и педагогов по повышению и поддержанию эмоциональной устойчивости, особенно в период подготовки к единым государственным экзаменам (ЕГЭ).

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аболин, Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека [Электронный ресурс]: монография / Аболин Лев. – Издательство Казанского университета. – 262 с. – Режим доступа: <http://lib.mgppu.ru/ОрасUnicode/index.p> (дата обращения 16.04.17).
2. Аверин, В.А. Развитие личности ребенка [Текст] / Аверин Вячеслав. – Москва: Генезис, 2011. – 237 с.
3. Акрушенко, А.В. Психология развития и возрастная психология [Текст]: научная книга / Акрушенко Анатолий. – Саратов, 2012. – 127 с.
4. Амельчакова, Л.В. Помоги себе сам: осваиваем приемы саморегуляции [Электронный ресурс] / Амельчакова Людмила. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskienauki/library/2012/03/15/statuya-omogisebe-sam-osvaivaem-priemu> (дата обращения 15.04.2017).
5. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания [Текст] / Ананьев Борис. – Москва: Питер, 2010. – 282 с.
6. Андреева, И.Н. Азбука эмоционального интеллекта [Текст] / Андреева Ирина. – Санкт-Петербург.: БВХ-Петербург, 2012. – 288 с.
7. Баранов, А.А. Стресс толерантность педагога: теория и практика [Текст] / Баранов Андрей. – Москва: 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. – Москва: 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 [Текст] / Бикеева Алина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 320 с.

10. Битянова, М.Р. Система развивающей работы школьного психолога [Текст]/ Битянова Марина – Школьный психолог. – 2007. – №34. – С. 13-19.
11. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление [Текст] / Бодров Вячеслав. – Москва: ПЕР СЭ 2006. – 446 с.
12. Водопьянова, Н.Е. Психическое «выгорание» [Электронный ресурс] / Водопьянова Наталия //Мир Медицины. – 2001. – № 7. – Режим доступа: [http://www.provisor.com.ua/100matolog/archive/2002/7/art\\_06.htm](http://www.provisor.com.ua/100matolog/archive/2002/7/art_06.htm) (дата обращения 15.04.16).
13. Глуханюк, Н.С. Общая психология [Электронный ресурс]: учеб. пособие для вузов / Н.С. Глуханюк, А.А. Печеркина, С.Л. Семенова. – Москва: Академия, 2010. – 288 с. Режим доступа: [http://www.provisor.com.ua/100matolog/archive/2002/7/art\\_06.htm](http://www.provisor.com.ua/100matolog/archive/2002/7/art_06.htm) (дата обращения 16.04.16).
14. Григорович, Л.А. Педагогика и психология [Текст] / Л.А. Григорович, Т.Д. Марцинковская. – Москва: Проспект, 2011. – 464 с.
15. Долгова, В.И. Особенности эмоциональной устойчивости волонтеров геронтологических программ [Текст] / Успехи геронтологии. – 2014. – Т. № 2. – С. 315-320.
16. Долгова, В.И. Эмоциональная устойчивость личности [Текст]: монография / В.И. Долгова, Г.Ю. Гольева. – Москва: Изд-во «Перо», 2014. – 173с.
17. Долгова, В.И. Адаптационный потенциал эмоциональной устойчивости студентов в процессе профессионального самоопределения [Текст] / В.И. Долгова, Ю.А. Рокицкая / Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2009. – № 6. – С. 69-77.
18. Дубровина, М.В. Психология [Текст]: учебник / И.В. Дубровина, Е.Е. Данилова, А.М. Прихожан; под ред. И.В. Дубровиной. – Москва: Академия, 2011. – 464 с.

19. Загвязинский, В.И. Методология и методы психолого-педагогического исследования [Текст] / Загвязинский Владимир. – Москва: Академия, 2006. – 208 с.
20. Зарубин, М.М. Практические советы психолога [Текст] / Зарубин Михаил. – Ростов-на-Дону.: Феникс, 2016. – 224 с.
21. Зинченко, В.П. Большой психологический словарь [Текст] / В.П. Зинченко, Б.Г. Мещеряков. – Санкт-Петербург: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008. – 872 с.
22. Изард, К.Э. Психология эмоций [Текст] / К.Э. Изард; пер. с англ. И.В. Степанова -Санкт-Петербург.: Питер, 2010. – 464 с.
23. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства [Текст] / Ильин Евгений. – Санкт-Петербург: Питер, 2001. – 752 с.
24. Истратова, О.Н. Справочник психолога начальной школы [Текст] / Истратова Оксана. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 442 с.
25. Колесникова, М. Г. Саморегуляция как основа здоровьесберегающей деятельности педагога [Электронный ресурс] / Колесникова Галина / Человек и образование. – № 3 (2008). – С.30-35. – Режим доступа: [http://www.provisor.com.ua/100matolog/archive/2002/7/art\\_06.htm](http://www.provisor.com.ua/100matolog/archive/2002/7/art_06.htm) (дата обращения 16.04.16).
26. Кузнецова, Л.В. Основы специальной психологии [Текст]: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / Л.В. Кузнецова, Л.И. Переслени, Л.И. Солнцева и др. – Москва: Академия, 2011. – 480 с.
27. Левитов, Н.Д. Проблема характера в современной психологии [Электронный ресурс] / Левитов Николай / 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 [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В.И. Лубовский, Т.В. Розанова, Л.И. Солнцева. – 2-е изд., испр. – Москва: Академия, 2011. – 464 с.

29. Лурия, А.Р. Лекции по общей психологии [Текст] / Лурия Александр. – Санкт-Петербург.: Питер, 2013. – 320 с.
30. Лурия, А.Р. Лекции по общей психологии [Текст]: учеб. пособие / Лурия Александр. – Санкт-Петербург.: Питер, 2012. – 320 с.
31. Макаревич, Р.А. Эмоциональная устойчивость педагога [Текст] / Р.А. Макаревич, Е.М. Шабeko / Народная асвета. – Минск. – № 7. – С. 10-15.
32. Мамылина, Н.В. Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ: профилактика экзаменационной тревожности [Текст] / 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 [Текст]: учеб. пособие для вузов / Марцинковская Татьяна. – Москва: Академия, 2010. – 384 с.
34. Мельник, С.Н. Психология личности [Электронный ресурс] / Мельник Сергей // 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. Современный психологический словарь [Текст] / Б.Г. Мещеряков, Б.Г. Зинченко. – Москва: АСТ; Санкт-Петербург.: Прайм – Еврознак, 2011. – 490 с.
36. Музыченко, М.В. Критерии эмоциональной устойчивости студентов-психологов [Электронный ресурс] / Музыченко Марина // 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 [Текст] / Мухина Валерия. – Москва: Академия, 2011. – 655 с.
38. Мясищев, В.Н. Психология отношений [Текст] / Мясищев Владимир. – Москва: Воронеж, 2011. – 365 с.
39. Напримеров, А.А. Формирование эмоциональной устойчивости постоянного состава вуза [Электронный ресурс] /

Напримеров Александр. – Челябинск. – 2001. – Режим доступа: <http://www.lib.ua-ru.net/diss/cont/161688.html> (дата обращения 15.04.17).

40. Немов, Р.С. Общая психология [Текст]: 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 [Текст] / Немов Роберт. – 4-е изд., – Москва: Владос, 2013. – 688 с.

42. Панов, М.М. Оценка деятельности и система управления компанией на основе КРІ [Текст] / Панов Максим. – Москва: Инфра-М, 2013. – 255 с.

43. Пахомова, О. Психология понимания [Текст] / Пахомова Ольга / Школьный психолог. – 2008. – №2. – С. 14-17.

44. Петровский, А.В. Введение в психологию [Текст] / Петровский Артур. – Москва: 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 [Текст] / Рогов Евгений. – Москва: Гуманит. изд.центр Владос, 2011. – 336 с.

47. Русакова, Е.И. Технология преодоления профессиональной дезадаптации учителям [Электронный ресурс]: диссертация кандидата психологических наук: 19.00.07 / Русакова Екатерина. – Екатеринбург, 2011. – 164с. – Режим доступа: <http://www.dissercat.com/content/>(дата обращения 15.04.17).

48. Савина, Т.А. Формирование эмоциональной устойчивости будущего педагога [Электронный ресурс]: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: 13.00.08 / Савина Татьяна. – Москва, 2010. – Режим доступа: <http://www.pandia.ru/144237/> (дата обращения 15.04.16).

49. Самарокова, И.В. Формирование эмоциональной культуры будущего учителя [Текст]: автореф. дисс. канд. пед. наук / Самарокова Ирина. – Магнитогорск: Магнит.гос. пед. ун-т. – 2003. – 18 с.
50. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии [Текст] / Сидоренко Елена. – Санкт-Петербург.: Речь, 2002. – 370 с.
51. Слободчиков, В.И. Психологические проблемы становления внутреннего мира человека [Текст] / Слободчиков Виктор //Вопросы психологии. – № 6. – С. 14-23.
52. Степанов, П.В. Словарь-справочник по теории воспитательных систем [Текст] / Степанов Павел/ Научно- методический журнал зам. директора школы, 2003. – № 1. – С. 89.
53. Степанова, М.А. Психология в образовании: психолого-педагогическое взаимодействие [Текст]/ Степанова Марина / Вопросы психологии. – 2007. – №4. – С. 5-21.
54. Талызина, Н.Ф. Педагогическая психология [Текст]/ Талызина Нина. – Москва: Академия, 2013. – 288 с.
55. Трофимова, Н.М. Возрастная психология [Текст] / Трофимова Наталия. – Санкт-Петербург.: Питер, 2013. – 240с.
56. Фельдштейн, Д.И. Психология развивающейся личности: Институт практической психологии. [Электронный ресурс] / Фельдштейн Давид. – Режим доступа: URL: [http://www.vashpsiholog.info/index.php?option=com\\_content&view=article&i=166&catid=30](http://www.vashpsiholog.info/index.php?option=com_content&view=article&i=166&catid=30) (дата обращения 08.05.2017).
57. Фрейд, А. Психология «Я» и защитные механизмы [Текст] / Фрейд Анна. – Москва: Питер 2018. – 160 с.
58. Хухлаева, О.В. Тропинка к своему Я. Начальная школа [Текст] / Хухлаева Ольга. – Москва: Генезис, 2008. – 208 с.
59. Черникова, А.А. Психолого-педагогические условия развития эмоциональной устойчивости будущего учителя [Электронный ресурс]:

диссертация кандидата педагогических наук: 13.00.08 / Черникова Александра. – Барнаул, 2009. – 237с. – Режим доступа: URL: [http://www.dissers.info/abstract\\_399689](http://www.dissers.info/abstract_399689) (дата обращения 15.04.16).

60. Шапарь, В.Б. Практическая психология. Психодиагностика групп и коллективов [Текст]: учеб. пособие / Шапарь Виктор. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 448с.

61. Шаповаленко, И. В. Психология развития и возрастная психология [Текст]: учебник/ Шаповаленко Ирина. – 2-е изд. перераб. и доп. Москва: Юрайт, 2012. – 230с.

62. Шпак, Л.Л. Социальная дезадаптация: признаки, механизмы, уровни [Текст] / Шпак Лидия// Социологические исследования. – 2011. – №3. – С. 50-55.

63. Щербакова, А.И. Практикум по возрастной и педагогической психологии [Текст] / под ред. А.И. Щербакова. – Москва: Просвещение, 2011. – 255 с.

64. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис [Текст] / Эриксон Эрик. – Москва: Прогресс, 2006. – 352с.

65. Эриксон, Э. Трагедия личности [Текст] / Эриксон Эрик. – Москва: ЭКСМО, Алгоритм, 2008. – 256 с.

66. Юнг, К. Г. Психологические типы [Текст] / Юнг Карл Густав. – Москва: АСТ, 2006. – 768с.

67. Юрасова, Е.Н. Психологические особенности лиц, склонных к экстремизму, терроризму и ксенофобии [Текст] / Юрасова Елена// Юридическая психология. – 2008. – № 4. – С. 38-46.

68. Ядов, В.А. Социальная психология личности [Текст] / Ядов Владимир // Социология и современность. – 2003. – Т.- С. 75-90, 106-120.

69. Ядов, В.А. Стратегия социологического исследования: описание, объяснение, понимание социальной реальности [Текст]: учеб. пособие / Ядов Владимир. – Москва: Омега-Л, 2009. – 567 с.

70. Ясвин, В.Я. Образовательная среда: от моделирования к проектированию [Текст] / Ясвин Витольд. – Москва: ФиС, 2002. – 368 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Методики диагностики эмоциональной устойчивости старшеклассников

#### 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 выбирайте 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 наругает, 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
- c) нет

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

- a) да
- b) иногда
- c) нет

Мне бывает трудно признать, что я не прав.

- a) да
- b) иногда
- c) нет

На предприятии мне было бы интереснее:

- a) работать с машинами и механизмами и участвовать в основном производстве
- b) трудно сказать
- c) беседовать с людьми, занимаясь общественной работой

Какое слово не связано с двумя другими?

- a) кошка

b) близко

c) солнце

То, что в некоторой степени отвлекает мое внимание:

a) раздражает меня

b) нечто среднее

c) не беспокоит меня совершенно

Если бы у меня было много денег, то я:

a) жил бы, не стесняя себя ни в чем

b) не знаю

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

Худшее наказание для меня:

a) тяжелая работа

b) не знаю

c) быть запертым в одиночестве

Люди должны больше, чем сейчас, соблюдать нравственные нормы.

a) да

b) иногда

c) нет

Мне говорили, что ребенком я был:

a) спокойным и любил оставаться один

b) трудно сказать

c) живым и подвижным и меня нельзя было оставить одного

Я предпочел бы работать с приборами.

a) да

b) не знаю

c) нет

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

a) да

b) трудно сказать

c) нет

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

a) верно

b) затрудняюсь ответить

c) неверно

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

a) 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 обижаю 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

а) быстрее, чем многие люди

б) не знаю

с) медленнее, чем большинство людей

На меня большое впечатление производят.

а) мастерство и изящество

б) трудно сказать

с) сила и мощь

Я считаю себя человеком, склонным к сотрудничеству,

а) да

б) не знаю

с) нет

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

а) да

б) не знаю

с) нет

Я предпочитаю

а) сам решать вопросы касающиеся меня лично

б) затрудняюсь ответить

с) советоваться с моими, друзьями

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

а) верно

б) не знаю

с) неверно

В школьные годы я больше всего получил знаний

а) на уроках

б) не знаю

с) читая книги

Я избегаю общественной работы и связанной с этим ответственности

а) верно

б) иногда

с) неверно

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

а) начну заниматься другим вопросом

б) затрудняюсь сказать

с) еще раз попытаюсь решить этот вопрос

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

а) да

б) иногда

с) нет

Иногда я соображаю хуже, чем обычно.

а) верно

б) не знаю

с) неверно

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

а) да

б) иногда

с) нет

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

а) 10

б) 5

с) 7

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

а) да

б) очень редко

с) нет

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

а) да

б) иногда

с) нет

Я живу сегодняшним днем в большей степени, чем другие люди,

а) верно

б) трудно сказать

с) неверно

На вечеринке мне нравится:

а) принимать участие в интересной деловой беседе

б) затрудняюсь ответить

с) отдыхать вместе со всеми

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

а) да

б) иногда

с) нет

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

а) Ньютоном

б) не знаю

с) Шекспиром

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

а) да

б) иногда

с) нет

Работая в магазине, я предпочел бы:

а) оформлять витрины

б) не знаю

с) 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 растениями 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.

- а) да
- б) иногда
- с) нет

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

- а) да
- б) иногда
- с) нет

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

- а) да
- б) иногда
- с) нет

Какое слово не относится к двум другим?

- а) думать
- б) видеть
- с) слышать

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

- а) двоюродным братом
- б) племянником
- с) 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 «б» — 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.
65. Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву.
66. Меня очень раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.
67. Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь.
68. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем рассказы о любви.
69. Мне очень трудно приспособиться к новым условиям жизни, работы, переход к любым новым условиям жизни, работы, учебы кажется невыносимо трудным.
70. Мне кажется, что по отношению именно ко мне особенно часто поступают несправедливо.
71. Я часто чувствую себя несправедливо обиженным.
72. Мое мнение часто не совпадает с мнением окружающих.
73. Я часто испытываю чувство усталости от жизни, и мне не хочется жить.
74. На меня обращают внимание чаще, чем на других.
75. У меня бывают головные боли и головокружения из-за переживаний.
76. Часто у меня бывают периоды, когда мне никого не хочется видеть.
77. Мне трудно проснуться в назначенный час.
78. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставлю его безнаказанным.
79. В детстве я был капризным и раздражительным.
80. Мне известны случаи, когда мои родственники лечились у невропатологов, психиатров.
81. Иногда я принимаю валериану, элениум и другие успокаивающие средства.
82. Среди моих близких родственников есть лица, привлекавшиеся к уголовной

ответственности.

83. У меня были приводы в милицию.

84. В школе я учился плохо, бывали случаи, когда меня хотели оставить (оставляли) на второй год.

## ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА

Ключ к тесту

Шкала искренности Шкала нервно-психической устойчивости

Нет (-) Да (+) Нет (-)

1, 4, 6, 8,

9, 11, 16, 17, 18,

22, 25, 31, 34,

36, 43

3, 5, 7, 10, 15, 20, 26, 27, 29, 32, 33, 35, 37, 40,

41, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 56, 57, 59, 60,

62, 63, 64, 65, 66, 67, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77,

78, 79, 80, 81, 82, 83, 84

2, 12, 13, 14,

19, 21, 23, 24, 28, 30,

38, 39, 46, 54, 55, 58,

61, 68

Показатель по шкале НПУ получают путем простого суммирования положительных и отрицательных ответов, совпадающих с «ключом».

Интерпретация результатов теста

Характеристика уровней НПУ по данным анкеты «Прогноз» 29 и более – высокая вероятность нервно-психических срывов. Необходимо дополнительное медобследование психиатра, невропатолога.

14-28 – нервно-психические срывы вероятны, особенно в экстремальных условиях. Необходимо учитывать этот факт при вынесении заключения о пригодности.

13 и менее – нервно-психические срывы маловероятны. При наличии других положительных данных можно рекомендовать на специальности, требующие повышенной НПУ.

### Методика определения НПУ

Оценка по 10-балльной шкале	Сумма ответов по шкале НПУ	Группа НПУ	Прогноз
10	5 и менее	высокая НПУ	Благоприятный
9	6	хорошая НПУ	
8	7-8		
7	9-10		
6	11-13	удовлетворит. НПУ	
5	14-17		
4	18-22		
3	23-28	неудовлетворит.НПУ	Неблагоприятный
2	29-32		
1	33 и более		

Методика диагностики «Склонность к отклоняющемуся поведению» (А.Н.Орел)

Предлагаемая методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (СОП) является стандартизированным тест-опросником, предназначенным для измерения готовности (склонности) подростков к реализации различных форм отклоняющегося поведения. Опросник представляет собой набор специализированных психодиагностических шкал, направленных на измерение готовности (склонности) к реализации отдельных форм отклоняющегося поведения.

Методика предполагает учет и коррекцию установки на социально желательные ответы испытуемых.

Шкалы опросника делятся на содержательные и служебную. Содержательные шкалы направлены на измерение психологического содержания комплекса связанных между собой форм девиантного поведения, то есть социальных и личностных установок, стоящих за этими поведенческими проявлениями.

Служебная шкала предназначена для измерения предрасположенности испытуемого давать о себе социально-одобряемую информацию, оценки достоверности результатов опросника в целом, а также для коррекции результатов по содержательным шкалам в зависимости от выраженности установки испытуемого на социально-желательные ответы.

Инструкция к тесту

Перед вами имеется ряд утверждений. Они касаются некоторых сторон вашей жизни, вашего характера, привычек. Прочтите первое утверждение и решите верно ли данное утверждение по отношению к вам.

- Если верно, то на бланке ответов рядом с номером, соответствующим утверждению, в квадратике под обозначением «да» поставьте крестик или галочку.
- Если оно неверно, то поставьте крестик или галочку в квадратике под обозначением «нет».
- Если вы затрудняетесь ответить, то постарайтесь выбрать вариант ответа, который все-таки больше соответствует вашему мнению.

Затем таким же образом отвечайте на все пункты опросника. Если ошибетесь, то зачеркните ошибочный ответ и поставьте тот, который считаете нужным. Помните, что вы высказываете собственное мнение о себе в настоящий момент. Здесь не может быть «плохих» или «хороших», «правильных» или «неправильных» ответов. Очень долго не обдумывайте ответов, важна ваша первая реакция на содержание утверждений. Отнеситесь к работе внимательно и серьезно. Небрежность, а также стремление «улучшить» или «ухудшить» ответы приводят к недостоверным результатам. В случае затруднений еще раз прочитайте эту инструкцию или обратитесь к тому, кто проводит тестирование. Не делайте никаких пометок в тексте опросника.

## ТЕСТ

Мужской вариант

1. Я предпочитаю одежду неярких, приглушенных тонов.
2. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.
3. Я охотно записался бы добровольцем для участия в каких-либо боевых действиях.

4. Бывает, что иногда я ссорюсь с родителями.
5. Тот, кто в детстве не дрался, вырастает «маменькиным сынком» и ничего не может добиться в жизни.
6. Я бы взялся за опасную для жизни работу, если бы за нее хорошо платили.
7. Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу усидеть на месте.
8. Иногда бывает, что я немного хвастаюсь.
9. Если бы мне пришлось стать военным, то я хотел бы быть летчиком-истребителем.
10. Я ценю в людях осторожность и осмотрительность.
11. Только слабые и трусливые люди выполняют все правила и законы.
12. Я предпочел бы работу, связанную с переменами и путешествиями.
13. Я всегда говорю только правду.
14. Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества – это вполне нормально.
15. Даже если я злюсь, то стараюсь не прибегать к ругательствам.
16. Я думаю, что мне бы понравилось охотиться на львов.
17. Если меня обидели, то я обязательно должен отомстить.
18. Человек должен иметь право выпивать столько, сколько он хочет.
19. Если мой приятель опаздывает к назначенному времени, то я обычно сохраняю спокойствие.
20. Мне обычно затрудняет работу требование сделать ее к определенному сроку.
21. Иногда я перехожу улицу татам, где мне удобно, а не там, где положено.
22. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если испытываешь сильное сексуальное (половое) влечение.
23. Я иногда не слушаюсь родителей.
24. Если при покупке автомобиля мне придется выбирать между скоростью и безопасностью, то я выберу безопасность.
25. Я думаю, что мне понравилось бы заниматься боксом.
26. Если бы я мог свободно выбирать профессию, то стал бы дегустатором вин.
27. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.
28. Иногда мне так и хочется сделать себе больно.
29. Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица: «Семь раз отмерь, один раз отрежь».
30. Я всегда покупаю билеты в общественном транспорте.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества.
32. Я всегда выполняю обещания, даже если мне это невыгодно.
33. Бывает, что мне так и хочется выругаться.
34. Правы люди, которые в жизни следуют пословице: «Если нельзя, но очень хочется, то можно».
35. Бывало, что я случайно попадал в драку после употребления спиртных напитков.
36. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после ряда обидных неудач.
37. Если бы в наше время проводились бы бои гладиаторов, то бы обязательно в них поучаствовал.
38. Бывает, что иногда я говорю неправду.
39. Терпеть боль назло всем бывает даже приятно.

40. Я лучше соглашусь с человеком, чем стану спорить.
41. Если бы я родился в давние времена, то стал бы благородным разбойником.
42. Если нет другого выхода, то спор можно разрешить и дракой.
43. Бывали случаи, когда мои родители, другие взрослые высказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпил.
44. Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других в толпе.
45. Если в кинофильме нет ни одной приличной драки – это плохое кино.
46. Когда люди стремятся к новым необычным ощущениям и переживаниям – это нормально.
47. Иногда я скучаю на уроках.
48. Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него извинений.
49. Если человек раздражает меня, то готов высказать ему все, что я о нем думаю.
50. Во время путешествий и поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов.
51. Мне бы понравилась профессия дрессировщика хищных зверей.
52. Если уж ты сел за руль мотоцикла, то стоит ехать только очень быстро.
53. Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.
54. Иногда я просто не могу удержаться от смеха, когда слышу неприличную шутку.
55. Я стараюсь избегать в разговоре выражений, которые могут смутить окружающих.
56. Я часто огорчаюсь из-за мелочей.
57. Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.
58. Мне больше нравится читать о приключениях, чем о любовных историях.
59. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.
60. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.
61. Меня раздражает, когда девушки курят.
62. Мне нравится состояние, которое наступает, когда в меру и в хорошей компании выпьешь.
63. Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимал, что сейчас не время и не место.
64. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.
65. Мне легко заставить других людей бояться меня, и иногда ради забавы я это делаю.
66. Я смог бы своей рукой казнить преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания.
67. Удовольствие – это главное, к чему стоит стремиться в жизни.
68. Я хотел бы поучаствовать в автомобильных гонках.
69. Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.
70. Иногда у меня бывает такое настроение, что я готов первым начать драку.
71. Я могу вспомнить случаи, когда я был таким злым, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал ее.
72. Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.
73. Мне понравилось бы прыгать с парашютом.
74. Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.
75. Я редко даю сдачи, даже если кто-то ударит меня.
76. Я не получаю удовольствия от ощущения риска.

77. Когда человек в пылу спора прибегает к «сильным» выражениям – это нормально.
78. Я часто не могу сдерживать свои чувства.
79. Бывало, что я опаздывал на уроки.
80. Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом.
81. Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.
82. Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной.
83. Иногда случалось, что я не выполнял домашнее задание.
84. Я часто совершаю поступки под влиянием минутного настроения.
85. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
86. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.
87. Бывает, что мне приходится скрывать от взрослых некоторые свои поступки.
88. Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.
89. Иногда я бываю так раздражен, что стучу по столу кулаком.
90. Только неожиданные обстоятельства и чувство опасности позволяют мне по-настоящему проявить себя.
91. Я бы попробовал какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знал, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.
92. Когда я стою на мосту, то меня иногда так и тянет прыгнуть вниз.
93. Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение.
94. Когда я злюсь, то мне хочется кого-нибудь ударить.
95. Я считаю, что люди должны полностью отказаться употребления спиртных напитков.
96. Я бы мог на спор влезть на высокую фабричную трубу.
97. Временами я не могу справиться с желанием причинить боль другим людям.
98. Я мог бы после небольших предварительных объяснений управлять вертолетом.

### **Женский вариант**

1. Я стремлюсь в одежде следовать самой современной моде или даже опережать ее.
2. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должна сделать сегодня.
3. Если бы была такая возможность, то я бы с удовольствием пошла служить в армию.
4. Бывает, что иногда я ссорюсь с родителями.
5. Чтобы добиться своего, девушка иногда может и подраться.
6. Я бы взялась за опасную для здоровья работу, если бы за нее хорошо платили.
7. Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу усидеть на месте.
8. Я иногда люблю посплетничать.
9. Мне нравятся профессии, связанные с риском для жизни.
10. Мне нравится, когда моя одежда и внешний вид раздражают людей старшего поколения.
11. Только глупые и трусливые люди выполняют все правила и законы.
12. Я предпочла бы работу, связанную с переменами и путешествиями, даже если она опасна для жизни.
13. Я всегда говорю только правду.
14. Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и

влияющие на психику вещества – это нормально.

15. Даже если я злюсь, то стараюсь никого не ругать.
16. Я с удовольствием смотрю боевики.
17. Если меня обидели, то я обязательно должна отомстить.
18. Человек должен иметь право выпивать, сколько он хочет и где он хочет.
19. Если моя подруга опаздывает к назначенному времени, то я обычно сохраняю спокойствие.
20. Мне часто бывает трудно сделать работу к точно определенному сроку.
21. Иногда я перехожу улицу там, где мне удобно, а не там, где положено.
22. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если чего-нибудь сильно хочешь.
23. Бывало, что я не слушалась родителей.
24. В автомобиле я больше ценю безопасность, чем скорость.
25. Я думаю, что мне понравилось бы заниматься каратэ или похожим видом спорта.
26. Мне бы понравилась работа официантки в ресторане.
27. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.
28. Иногда мне так и хочется сделать себе больно.
29. Мое отношении к жизни хорошо описывает пословица: «Семь раз отмерь, один раз отрежь».
30. Я всегда плачу за проезд в общественном транспорте.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества.
32. Я всегда выполняю обещания, даже если мне это не выгодно.
33. Бывает, что мне так и хочется выругаться.
34. Правы люди, которые в жизни следуют пословице: «Если нельзя, но очень хочется, то можно».
35. Бывало, что я случайно попадала в неприятную историю после употребления спиртных напитков.
36. Я часто не могу заставить себя продолжать какое-либо занятие после обидной неудачи.
37. Многие запреты в области секса старомодны и их можно отбросить.
38. Бывает, что иногда я говорю неправду.
39. Терпеть боль назло всем бывает даже приятно.
40. Я лучше соглашусь с человеком, чем стану спорить.
41. Если бы я родилась в древние времена, то стала бы благородной разбойницей.
42. Добиваться победы в споре нужно любой ценой.
43. Бывали случаи, когда мои родители, другие взрослые высказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпила.
44. Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других в толпе.
45. Если в фильме нет ни одной приличной драки – это плохое кино.
46. Бывает я скучаю на уроках.
47. Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него извинений.
48. Если человек раздражает меня, то я готова высказать ему все, что о нем думаю.
49. Во время путешествий и поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов.
50. Мне бы понравилась профессия дрессировщицы хищных зверей.

51. Мне нравится ощущать скорость при быстрой езде на автомобиле и мотоцикле.
52. Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.
53. Бывает, что я с интересом слушаю неприличный, но смешной анекдот.
54. Мне нравится иногда смущать и ставить в неловкое положение окружающих.
55. Я часто огорчаюсь из-за мелочей.
56. Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.
57. Мне больше нравится читать о кровавых преступлениях или о катастрофах.
58. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.
59. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.
60. Я считаю вполне нормальным, если девушка курит.
61. Мне нравится состояние, которое наступает, когда выпьешь в меру и в хорошей компании.
62. Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимала, что сейчас не время и не место.
63. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.
64. Некоторые люди побаиваются меня..
65. Я бы хотела присутствовать при казни преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания..
66. Удовольствие – это главное, к чему стоит стремиться в жизни.
67. Если бы могла, то с удовольствием поучаствовала бы в автомобильных гонках.
68. Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.
69. Иногда у меня бывает такое настроение, что я готова первым начать драку.
70. Я могу вспомнить случаи, когда я настолько разозлилась, что хватала первую попавшуюся под руку вещь и ломала ее.
71. Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.
72. Мне бы хотелось из любопытства прыгнуть с парашютом.
73. Вредное воздействие алкоголя и табака на человека сильно преувеличивают.
74. Счастливы те, кто умирают молодыми.
75. Я получаю удовольствие, когда немного рискую.
76. Когда человек в пылу спора прибегает к ругательствам – это допустимо.
77. Я часто не могу сдержать свои чувства.
78. Бывало, что я опаздывала на уроки.
79. Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом.
80. Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.
81. Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной.
82. Иногда случалось, что я не выполняла школьное домашнее задание.
83. Я часто совершаю поступки под влиянием минутного настроения.
84. Бывают случаи, когда я могу ударить человека.
85. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.
86. Бывает, что мне приходится скрывать от взрослых некоторые свои поступки.
87. Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.
88. Иногда я бываю так раздражена, что громко кричу.
89. Только неожиданные обстоятельства и чувство опасности позволяют мне по-

настоящему проявить себя.

90. Я бы попробовал какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знала, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.

91. Когда я стою на мосту, то меня иногда так и тянет прыгнуть вниз.

92. Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение.

93. Когда я злюсь, то мне хочется громко обругать виновника моих неприятностей.

94. Я думаю, что люди должны отказаться от всякого употребления спиртных напитков.

95. Я бы с удовольствием покатила бы на горных лыжах с крутого склона.

96. Иногда, если кто-то причиняет мне боль, то это бывает даже приятно.

97. Я бы с удовольствием занималась в бассейне прыжками с вышки.

98. Мне иногда не хочется жить.

99. Чтобы добиться успеха в жизни, девушка должна быть сильной и уметь постоять за себя.

100. По-настоящему уважают только тех людей, кто вызывает у окружающих страх.

101. Я люблю смотреть выступления боксеров.

102. Я могу ударить человека, если решу, что он серьезно оскорбил меня.

103. Я считаю, что уступить в споре – это значит показать свою слабость.

104. Мне нравится готовить, заниматься домашним хозяйством.

105. Если бы я могла прожить жизнь заново, то я бы хотела стать мужчиной, а не женщиной.

106. В детстве мне хотелось стать актрисой или певицей.

107. В детстве я была всегда равнодушна к игре в куклы.

#### Ключ к тесту

##### Мужской вариант

1. Шкала установки на социально-желательные ответы: 2 (нет), 4 (нет), 6 (нет), 13 (да), 21 (нет), 23 (нет), 30 (да), 32 (да), 33 (нет), 38 (нет), 47 (нет), 54 (нет), 79 (нет), 83 (нет), 87 (нет).

2. Шкала склонности к преодолению норм и правил: 1 (нет), 10 (нет), 11 (да), 22 (да), 34 (да), 41 (да), 44 (да), 50 (да), 53 (да), 55 (нет), 59 (да), 61 (нет), 80 (да), 86 (нет), 88 (да), 91 (да), 93 (нет).

3. Шкала склонности к аддиктивному поведению: 14 (да), 18 (да), 22 (да), 26 (да), 27 (да), 31 (да), 34 (да), 35 (да), 43 (да), 46 (да), 59 (да), 60 (да), 62 (да), 63 (да), 64 (да), 67 (да), 74 (да), 81 (да), 91 (да), 95 (нет).

4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению: 3 (да), 6 (да), 9 (да), 12 (да), 16 (да), 24 (нет), 27 (да), 28 (да), 37 (да), 39 (да), 51 (да), 52 (да), 58 (да), 68 (да), 73 (да), 76 (нет), 90 (да), 91 (да), 92 (да), 96 (да), 98 (да).

5. Шкала склонности к агрессии и насилию: 3 (да), 5 (да), 15 (нет), 16 (да), 17 (да), 17 (да), 25 (да), 37 (да), 40 (нет), 42 (да), 45 (да), 48 (да), 49 (да), 51 (да), 65 (да), 66 (да), 70 (да), 71 (да), 72 (да), 75 (нет), 77 (да), 82 (нет), 89 (да), 94 (да), 97 (да).

6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций: 7 (да), 19 (да), 20 (да), 29 (нет), 36 (да), 49 (да), 56 (да), 57 (да), 69 (да), 70 (да), 71 (да), 78 (да), 84 (да), 89 (да), 94 (да).

7. Шкала склонности к деликвентному поведению: 18 (да), 26 (да), 31 (да), 34 (да), 35 (да), 42 (да), 43 (да), 44 (да), 48 (да), 52 (да), 55 (нет), 61 (нет), 62 (да), 63 (да), 64 (да), 67 (да), 74 (да), 86 (нет), 91 (да), 94 (да).

## Женский вариант

1. Шкала установки на социально-желательные ответы: 2 (нет), 4 (нет), 8 (нет), 13 (да), 21 (нет), 30 (да), 32 (да), 33 (нет), 38 (нет), 54 (нет), 79 (нет), 83 (нет), 87 (нет).
2. Шкала склонности к преодолению норм и правил: 1 (да), 10 (нет), 11 (да), 22 (да), 34 (да), 41 (да), 44 (да), 50 (да), 53 (да), 55 (да), 59 (да), 61 (да), 80 (да), 86 (нет), 91 (да), 93 (нет).
3. Шкала склонности к аддиктивному поведению: 14 (да), 18 (да), 22 (да), 26 (да), 27 (да), 31 (да), 34 (да), 35 (да), 43 (да), 59 (да), 60 (да), 62 (да), 63 (да), 64 (да), 67 (да), 74 (да), 81 (да), 91 (да), 95 (нет).
4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению: 3 (да), 6 (да), 9 (да), 12 (да), 24 (нет), 27 (да), 28 (да), 39 (да), 51 (да), 52 (да), 58 (да), 68 (да), 73 (да), 75 (да), 76 (да), 90 (да), 91 (да), 92 (да), 96 (да), 98 (да), 99 (да).
5. Шкала склонности к агрессии и насилию: 3 (да), 5 (да), 15 (нет), 16 (да), 17 (да), 25 (да), 40 (нет), 42 (да), 45 (да), 48 (да), 49 (да), 51 (да), 65 (да), 66 (да), 71 (да), 77 (да), 82 (да), 85 (да), 89 (да), 94 (да), 101 (да), 102 (да), 103 (да), 104 (да).
6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций: 7 (да), 19 (да), 20 (да), 29 (нет), 36 (да), 49 (да), 56 (да), 57 (да), 69 (да), 70 (да), 71 (да), 78 (да), 84 (да), 89 (да), 94 (да).
7. Шкала склонности к деликвентному поведению: 1 (да), 3 (да), 7 (да), 11 (да), 25 (да), 28 (да), 31 (да), 35 (да), 43 (да), 48 (да), 53 (да), 58 (да), 61 (да), 63 (да), 64 (да), 66 (да), 79 (да), 93 (нет), 98 (да), 99 (да), 102 (да).
8. Шкала принятия женской социальной роли: 3 (нет), 5 (нет), 9 (нет), 16 (нет), 18 (нет), 25 (нет), 41 (нет), 45 (нет), 51 (нет), 58 (нет), 61 (нет), 68 (нет), 73 (нет), 85 (нет), 93 (да), 95 (да), 96 (нет), 105 (да), 106 (нет), 107 (да).

Каждому ответу в соответствии с ключом присваивается 1 балл. Далее по каждой шкале подсчитывается суммарный балл, который сравнивается с тестовыми нормами. При отклонении индивидуальных результатов исследуемого от среднего суммарного бала по шкале больше чем на 1S, измеряемую психологическую характеристику можно считать выраженной. Если индивидуальный суммарный балл исследуемого меньше среднего на 1S, то измеряемое свойство оценивается как мало выраженное. Кроме того, если известна принадлежность исследуемого к "делинквентной" популяции, то его индивидуальные результаты целесообразно сравнивать с тестовыми нормами, которые рассчитаны для "делинквентной" подвыборки.

Тестовые нормы методики СОП

Шкалы	"Нормальная" выборка		"Делинквентная" выборка	
	М	S	М	S
1	2,27	2,06	2,49	2,13
2	7,73	2,88	10,27	2,42
3	9,23	4,59	15,97	3,04
4	10,36	3,41	10,98	2,76
5	12,47	4,23	14,64	3,94
6	8,04	3,29	9,37	3,01
7	7,17	4,05	14,38	3,22

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Результаты исследования уровня эмоциональной устойчивости старшеклассников

Таблица 2.1 - Результаты диагностики уровня эмоциональной устойчивости по методике «16-факторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла» по фактору С

№	Испытуемый	Баллы	Стены	Уровень
1	А.А.	18	7	Высокий
2	А.Н.	11	3	Низкий
3	В.Г.	14	5	Средний
4	Д.Д.	20	7	Высокий
5	К.О.	9	2	Низкий
6	Л.У.	10	3	Низкий
7	М.А.	19	7	Высокий
8	О.З.	14	5	Средний
9	П.П.	14	5	Средний
10	Р.С.	11	3	Низкий
11	Т.Е.	7	1	Низкий
12	Т.И.	9	2	Низкий
13	Ф.А.	10	3	Низкий
14	У.Т.	15	5	Средний

Высокий уровень – 22% (3 испытуемых)

Средний уровень – 28% (4 испытуемых)

Низкий уровень – 50% (7 испытуемых)

Таблица 2.2 - Результаты диагностики уровня нервно-психической устойчивости по методике «Прогноз» (разработана в ЛВМА им.С.М. Кирова)

№	Испытуемый	Баллы	Оценка по 10-бальной шкале	Группа НПУ	Уровень нервно-психической устойчивости
1	А.А.	12	6	Средняя НПУ	Высокий
2	А.Н.	17	5	Удовлетворительная НПУ	Средний

Продолжение таблицы 2.2.

№	Испытуемый	Баллы	Оценка по 10-бальной шкале	Группа НПУ	Уровень нервно-психической устойчивости
3	В.Г.	16	5	Удовлетворительная НПУ	Средний
4	Д.Д.	7	8	Средняя НПУ	Высокий
5	К.О.	25	3	Удовлетворительная НПУ	Средний
6	Л.У.	21	4	Удовлетворительная НПУ	Средний
7	М.А.	13	6	Средняя НПУ	Высокий
8	О.З.	6	9	Высокая НПУ	Высокий
9	П.П.	16	5	Удовлетворительная НПУ	Средний
10	Р.С.	32	2	Неудовлетворительная НПУ	Низкий
11	Т.Е.	17	5	Удовлетворительная НПУ	Средний
12	Т.И.	34	1	Неудовлетворительная НПУ	Низкий
13	Ф.А.	14	5	Удовлетворительная НПУ	Средний
14	У.Т.	10	7	Средняя НПУ	Высокий

Высокий уровень – 36% (5 испытуемых)

Средний уровень – 50% (7 испытуемых)

Низкий уровень – 14% (2 испытуемых)

Таблица 2.3 - Результаты диагностики по методике «Склонность к отклоняющемуся поведению» (СОП) А.Н.Орёл по шкале «волевого контроля эмоциональных реакций»

№	Испытуемый	Т-баллы	Уровень
1	А.А.	62	Низкий
2	А.Н.	50	Высокий
3	В.Г.	63	Низкий
4	Д.Д.	58	Средний
5	К.О.	51	Средний
6	Л.У.	49	Высокий
7	М.А.	68	Низкий
8	О.З.	58	Средний
9	П.П.	61	Низкий
10	Р.С.	42	Высокий
11	Т.Е.	61	Низкий
12	Т.И.	51	Средний
13	Ф.А.	55	Средний
14	У.Т.	49	Высокий

Низкий уровень – 38% (5 испытуемых)

Средний уровень – 38% (5 испытуемых)

Высокий уровень – 24% (4 испытуемых)

Таблица 2.4 - Итоговые результаты по трём методикам диагностики исследования эмоциональной устойчивости

№	Испытуемый	Результаты диагностики уровня эмоциональной устойчивости по методике «16-факторный личностный опросник Р.Б.Кеттелла» по фактору С	Результаты диагностики уровня нервно-психической устойчивости по методике «Прогноз» (разработана в ЛВМА им.С.М.Кирова)	Результаты диагностики по методике «Склонность к отклоняющемуся поведению» (СОП) А.Н.Орёл по шкале «волевого контроля эмоциональных реакций»
1	А.А.	Высокий	Высокий	Низкий
2	А.Н.	Низкий	Средний	Высокий
3	В.Г.	Средний	Средний	Низкий
4	Д.Д.	Высокий	Высокий	Средний
5	К.О.	Низкий	Средний	Средний
6	Л.У.	Низкий	Средний	Высокий
7	М.А.	Высокий	Высокий	Низкий
8	О.З.	Средний	Высокий	Средний
9	П.П.	Средний	Средний	Низкий
10	Р.С.	Низкий	Низкий	Высокий
11	Т.Е.	Низкий	Средний	Низкий
12	Т.И.	Низкий	Низкий	Средний
13	Ф.А.	Низкий	Средний	Средний
14	У.Т.	Средний	Высокий	Высокий

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

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

В силу того, что сравнительно недавно появилась такая новая форма выпускного экзамена из старшей школы как Единый Государственный экзамен (или ЕГЭ) сильно возросла потребность психолого-педагогического сопровождения старшеклассников. ЕГЭ является для многих выпускников своего рода триггером или фрустрирующим фактором, из-за чего особо остро встаёт вопрос создания тренинговой программы, позволяющей обучающимся более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с сильным стрессом.

Программа разработана на базе программы занятий по подготовке обучающихся к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга Г.Н. Будневич и Е.В. Гуськовой, а также программы Н. Стебеновой и Н. Королёвой.

Цель – отработка различных стратегий и тактик поведения в период подготовки к единым государственным экзаменам (ЕГЭ).

Задачи:

1. Повышение уровня стрессоустойчивости, развитие и отработка навыков уверенного поведения.
2. Развитие эмоционально-волевой сферы личности, включая такие характеристики как эмпатия, внимательность к себе и доверие к окружающим.
3. Раскрытие внутренних резервов обучающихся и обучение навыкам самоконтроля.
4. Помощь в освоении экстернальности, то есть в принятии ответственности на себя за собственные поступки.
5. Ознакомление с новыми навыками конструктивного и продуктивного взаимодействия.

Методы – групповая дискуссия, игры, медитативные и релаксационные техники.

Условия для проведения: просторное, хорошо освещенное помещение; группа формируется из обучающихся 11 класса – 10 девушек и 4 юноши в возрасте 17-18 лет.

#### ЗАНЯТИЕ 1

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

##### 1. 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»

2. Упражнение «Привет, я рад тебя видеть»

Цель: создание благоприятной атмосферы среди участников тренинга.

Время: 10 минут.

Инструкция: Ведущий предлагает участникам начать занятие с пожеланий друг другу на

сегодняшний день. Один из участников бросает мяч кому-либо и одновременно говорит свое пожелание или комплимент этому человеку. Начинайте его со слов: «Привет, я рад тебя видеть!» Тот, кому бросили мяч, в свою очередь, бросает его следующему, высказывая ему своё пожелание.

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?

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. Лекция «Несколько способов готовиться к экзаменам»

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

Время: 15 минут.

##### Как подготовиться психологически

— Начиная 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.

5. Упражнение «Правда или ложь»

Цель – увеличить и укрепить групповую сплочённость и создать атмосферу доверия.

Инструкция: Члены группы садятся по кругу; у каждого должны быть наготове бумага и карандаш. Ведущий предлагает участникам написать три предложения, относящиеся лично к ним. Из этих трех фраз две должны быть правдивыми, а одна — нет. Один за другим каждый участник зачитывает свои фразы, все остальные пытаются понять, что из сказанного соответствует действительности, а что — нет. При этом все мнения должны обосновываться.

Вопросы обратной связи: Чем оказался полезным этот опыт? Что вы узнали нового о других участниках?

6. Упражнение «Позитивный трон»

Цель – снижение внутреннего напряжения участников, формирование позитивного взаимоотношения.

Инструкция: Ведущий ставит стул и предлагает каждому участнику по одному садиться на этот стул, а все остальные будут говорить ему комплименты, приятные слова. Высказаться должен каждый участник.

Вопросы обратной связи: Чем оказался полезным этот опыт? Было ли сложно говорить комплименты? Почему так получилось?

ЗАНЯТИЕ 2

1. Упражнение «Я такой»

Цель – отработка навыков самопрезентации.

Инструкция: Для получения следующего опыта вам нужно будет по очереди закончить следующие предложения:

- Больше всего я люблю...
- Мне нравится...
- Я увлекаюсь...
- Я хотел бы быть ...
- Я чувствую себя счастливым, когда ...
- Я надеюсь, что когда-нибудь ...
- Я хотел бы быть более...
- Мне очень грустно, когда...
- Я хочу познакомиться с
- Я хотел бы больше узнать о ...

Вопросы обратной связи: Поделитесь своими чувствами, возникшими в ходе получения того опыта. Что вы узнали нового о других участниках?

## 2. Упражнение «Смотри и повторяй»

Цель – развитие навыков вербального и невербального общения, развитие факторов, влияющих на успешность приёма и передачи информации.

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?

## 3. Дискуссия на тему «Самый эффективный способ подготовки к экзаменам»

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 разделиться 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.

#### 4. Упражнение «Твоя звезда»

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, вдохновения? 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 «Приветственная телеграмма»

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 прочтаете 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 «Ты-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 «Мои цели»

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. Тестирование «Умею ли я себя контролировать?»

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, повидимому, 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 «Мой портрет глазами группы»

Цель – развитие умений давать и принимать обратную связь в необычной форме, развитие навыков коммуникации.

Инструкция: Ведущий обращается к участникам группы с предложением получить свой

психологический портрет. И не просто словесный портрет с перечислением достоинств и недостатков, а совершенно реальное изображение на бумаге облика участника. Когда найдутся желающие и определяются, кто будет натурщиком, ему предлагается занять «горячий стул». Ведущий рассказывает о том, что все остальные участники группы станут художниками. У каждого участника лист бумаги и пачка карандашей. Каждый должен создать именно психологический портрет человека,

сидящего перед ним. Для этого можно применять изобразительные средства, предоставленные в наше распоряжение художниками-модернистами, и исходить из единственного принципа: «Я вижу так!». Участники свободны в выборе способов изображения внутреннего облика натурщика. Одно лишь правило: до конца упражнения разговаривать воспрещается. Рисование продолжается в течение десятипятнадцати минут. Ведущий предупреждает о необходимости завершать работу за

минуту до конца отведенного времени. После этого рисунки располагаются на стульях участников, а все «художники» рассматривают «портреты», переходя от одного к другому. Натурщик, разумеется, тоже получает возможность увидеть изображения своего внутреннего облика.

Вопросы обратной связи: Было ли вам интересно поучаствовать в таком эксперименте? В какой роли бы вы попробовали поучаствовать снова и почему?

## 2. Упражнение «Хорошо или плохо»

Цель – сплотить участников группового тренинга и освоение активного стиля общения. Инструкция: Участники записывают на отдельных листах бумаги различные качества, которые им присущи (не подписывая имени), затем складывают эти листы в кучу. Вытягивается один лист. По кругу каждый участник высказывает свое мнение об указанном качестве. Первый участник начинает свое высказывание со слов «Хорошо быть

(называет выбранное качество), потому что...», а следующий участник начинает со слов «Плохо быть (выбранное качество), потому что...» и т.д. попеременно. Например: Хорошо быть непунктуальным, потому что можешь приходить тогда, когда хочешь», Плохо быть непунктуальным, потому что окружающие перестанут тебе доверять. Вопросы обратной связи: Поделитесь своими чувствами, возникшими в ходе получения этого опыта. Что для вас оказалось полезным?

## 3. Упражнение «Рекламный ролик»

Цель – отработка навыков самопрезентации, получение навыков актёрского мастерства. Инструкция: У любого уважающего себя бренда есть имидж и слоган, а у компании, которой он принадлежит – миссия. Задача участников - разработать идею, а затем создать

концептуальный ролик бренда «Я» (вместо «Я» нужно вставить свое имя и фамилию или ник), выделить свои конкурентные преимущества, придумать девиз, создать самопрезентацию.

Вопросы обратной связи: Чем оказался полезным этот опыт? Что вы узнали нового о других участниках?

## 4. Упражнение «Личность на бумаге»

Цель – способствовать выработке более объективной самооценки у участников тренинга.

Инструкция: Ведущий предлагает участникам нарисовать себя. Так, чтобы этот рисунок показал личность рисующего, отразил его характер и его образ жизни.

Вопросы обратной связи: Чем оказался полезным этот опыт? Что вы узнали нового о других участниках?

## 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 «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, устанавливать 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 «Возьми, дорисуй, 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. Тестирование «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 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. Лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения в период подготовки к экзаменам»

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 «Нет напряжению!»

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. Упражнение «Я лучше всех в...»

Цель – отработка навыков самораскрытия и самопрезентации.

Инструкция: Ведущий предлагает подумать каждому участнику в чем проявляется его уникальность. В чем каждый считает себя лучшим? Участники по очереди называют свои сильные стороны с помощью такой фразы: «Я лучший в ...». Например: «Я лучший в общении...». Я лучший в умении выслушать друга...» и т.д.

Вопросы обратной связи: Чем оказался полезным этот опыт? Что вы узнали нового о других участниках?

#### 4. Упражнение «Я такой. И я – идеальный!»

Цель – развитие позитивного восприятия себя в окружающей среде.

Инструкция: Ведущий говорит участникам, что на предыдущем занятии участники уже рисовали себя. Теперь задача немного усложняется, ведущий просит участников нарисовать на листе бумаги свой образ сегодня – «Я – реальный» и свой образ в мечтах – «Я – идеальный».

Вопросы обратной связи: Чем оказался полезным этот опыт? Было ли трудно выполнять это упражнение? Почему?

### 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 «Говорим откровенно»

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 нас 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 «Готовимся к экзаменам, противостоящим 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. Тестирование «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, усмиряйте 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 «Ближе друг к другу»

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. Лекция «Несколько способов 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 на тему «Самый эффективный способ справиться со стрессом»

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 разделиться 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. Телесноориентированные упражнения «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 «У нашей группы есть сердце»

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 «Я хочу тебе пожелать»

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

Время: 10 минут.

Материал: игрушка..

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 игрушка, 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 «Повторяй 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 «Выражай свою эмоцию»

Цель – сформировать навык регуляции эмоций.

Инструкция: Ведущий предлагает участникам вспомнить и описать чудесные переживания в их жизни; самые счастливые мгновения восторга, радости, счастья.

Нужно

представить себе, что эта ситуация повторилась, и сейчас участники находятся там в том же состоянии счастья и радости. Участникам нужно вспомнить свое лицо в тот момент, постараться «сделать» такое же: та же улыбка, тот же блеск в глазах, тот же румянец.

Участники должны почувствовать это состояние всем телом: энергичной позой, красивой осанкой, уверенной походкой, выразительными жестами, учащенным пульсом и т.д. Постараться удержать и запомнить эти физические проявления радости и счастья, чтобы затем

Вопросы обратной связи: Какие образы – зрительные, слуховые, кинестетические сопровождали это состояние? Как изменилось ваше настроение?

#### 4. Упражнение «Перевоплощение»

Цель – отработка навыков раскрытия внутреннего Я, углубление эмоциональных контактов между участниками.

Инструкция: Ведущий предлагает участникам расслабиться и сесть поудобнее на стульях.

Один из них получает от ведущего задание: представить себе предмет, который выглядел

бы как само овеществленное расслабление. Внутреннему взору являются перезревшая и едва не срывающаяся с ветки груша, гигантский маятник, ползущая по склону вулкана лава или тающее масло. После этого участник, получивший задание должен силой воображения «превратить» себя в то, что он представил, ощутить себя этой вещью, погрузиться в ее мир, проникнуться в настроение и вжиться в «характер». От лица вещи он начинает рассказ о том, что происходит с ней в данный момент, и что при этом она переживает. Закончив повествование, участник прикосновением передает слово своему соседу слева. Тот может либо продолжить рассказ, либо начать новое перевоплощение.

Вопросы обратной связи: Удалось ли им открыть в себе большую свободу для выражения своей индивидуальности? Было ли по их мнению наиболее выразительное среди всех выступление, настроением которого прониклась вся группа?

#### ЗАНЯТИЕ 10.

##### 1. Лекция «Управляем 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 «Ожившая картина»

Цель – отработка навыков невербальной коммуникации у участников.

Инструкция: Группа делится на 2 команды. Каждая команда придумывает сюжет известной пословицы или поговорки, а затем показывает его в виде пантомимы. Вторая команда должна ее отгадать.

Вопросы обратной связи: Кто был более понятен? Почему?

3. Аутогенная и мышечная релаксация

Цель – создание условий для расслабления нервной системы, обучение методам нервно-мышечной релаксации и формирование навыков управления своим психофизическим состоянием.

Инструкция: участникам предлагается выполнить следующие указания:

1. Удобно расположитесь в кресле или на стуле. Прижмите голову к груди и отпустите ее, расслабьте шею. Глаза прикройте. Руки опущены или на подлокотниках. Успокойте дыхание: сделайте глубокий вдох на счет 1, 2, 3, 4, медленно выдохните, на выдохе задержите дыхание на счет 1, 2, 3, 4. Повторите про себя 3 раза: "Мне спокойно, совершенно спокойно, тело расслаблено".

2. Представьте, что у Вас в руках по ведру с водой. Как только представите, ведра медленно поставьте на пол. Подумайте: "Как приятно гудят мышцы рук!" Повторите про себя 3 раза: "Руки приятно отяжелели".

3. Представьте, что Вы придерживаете ногами качели в виде доски на бревнышке. На другом конце доски – мешок с песком. Как только почувствуете напряжение в ногах, качели отпустите и подумайте: "Как приятно гудят мышцы ног!" Повторите про себя 3 раза: "Ноги приятно отяжелели".

4. Представьте, что Ваша левая рука опущена в тазик с горячей водой. Тепло разливается вверх по руке, до лопатки, полевой стороне груди. Повторите 3 раза: "Сердце бьется спокойно, ровно, мощно".

### *Выход из состояния релаксации*

1. Сделайте три дыхательных цикла с приоткрытым ртом. Почувствуйте охлаждение нёба и языка. Прохлада распространяется на глазницы. Повторите 3 раза: "Мой лоб прохладный, мысли чёткие. Я буду держать себя в руках. Мне легко дается напряжение в работе. Я умею настоять на своём".

2. Медленно поднимите руки. Сожмите их в кулаки. Как только руки окажутся над головой, посмотрите на кулаки и, потягиваясь, подумайте: «Всё тело освежилось, отдохнуло и наполнилось энергией». Сядьте на удобный стул, не скрещивая ног, ступни на полу. Расстегните слишком тугую одежду и не напрягайте ноги. Вытяните пальцы ног вперед, напрягая мышцы стоп и икр. Сохраняйте такое положение 10 сек., затем снимите напряжение с мышц (мгновенно расслабьтесь). Сосредоточьтесь на приятном чувстве расслабления после снятия напряжения. Повторите 3-5 раз. Опираясь пятками на пол, отгибайте пальцы ног вверх, напрягая мышцы ступней и голеней. Выдержите так 10 сек., а затем на 10 сек. расслабьтесь. Повторите 3-5 раз. Попробуйте почувствовать приятные ощущения от расслабления. Поднимите ноги сантиметров на 10 над делала с пятками на полу). Теперь будет включена новая группа мышц – мышцы бедра. Оставайтесь в таком положении 10 сек., а затем расслабьтесь, позволяя ногам упасть. Повторите 3-5 раз. Ваши ступни, голени и бедра должны согреваться при расслаблении, и вы испытаете приятные ощущения.

Вопросы обратной связи: Как реагировало ваше тело и ум на данную технику? Как вы можете теперь описать свое состояние?

#### 4. Упражнение «Декларация моей самооценности»

Цель: повышение самооценки, возможность поверить в свои силы.

Время: 15 минут.

Инструкция: Я сейчас прочитаю вам «Декларацию моей самооценности». 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. оэтому 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?

#### ПРИЛОЖЕНИЕ 4

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

Таблица 4.1 - Результаты вторичной диагностики уровня эмоциональной устойчивости по методике «16-факторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла» по фактору С

№	Испытуемый	Баллы	Стены	Уровень
1	А.А.	21	8	Высокий
2	А.Н.	15	5	Средний
3	В.Г.	15	5	Средний
4	Д.Д.	22	8	Высокий
5	К.О.	11	3	Низкий
6	Л.У.	14	5	Средний
7	М.А.	20	7	Высокий
8	О.З.	15	5	Средний
9	П.П.	18	7	Высокий
10	Р.С.	14	5	Средний
11	Т.Е.	11	3	Низкий
12	Т.И.	11	3	Низкий
13	Ф.А.	15	5	Средний
14	У.Т.	15	5	Средний

Высокий уровень – 29% (4 испытуемых)

Средний уровень – 50% (7 испытуемых)

Низкий уровень – 21% (3 испытуемых)

Таблица 4.2- Результаты вторичной диагностики уровня нервно-психической устойчивости по методике «Прогноз» (разработана в ЛВМА им.С.М. Кирова)

№	Испытуемый	Баллы	Оценка по 10-бальной шкале	Группа НПУ	Уровень нервно-психической устойчивости
1	А.А.	7	8	Хорошая НПУ	Высокий
2	А.Н.	14	5	Удовлетворительная НПУ	Средний
3	В.Г.	15	5	Удовлетворительная НПУ	Средний
4	Д.Д.	6	8	Хорошая НПУ	Высокий
5	К.О.	18	4	Удовлетворительная НПУ	Средний
6	Л.У.	16	5	Удовлетворительная НПУ	Средний

*Продолжение таблицы 4.2*

№	Испытуемый	Баллы	Оценка по 10-бальной шкале	Группа НПУ	Уровень нервно-психической устойчивости
7	М.А.	10	7	Хорошая НПУ	Высокий
8	О.З.	4	10	Высокая НПУ	Высокий
9	П.П.	13	6	Хорошая НПУ	Высокий
10	Р.С.	28	3	Удовлетворительная НПУ	Средний
11	Т.Е.	13	6	Хорошая НПУ	Высокий
12	Т.И.	27	3	Неудовлетворительная НПУ	Низкий
13	Ф.А.	14	5	Удовлетворительная НПУ	Средний
14	У.Т.	10	7	Хорошая НПУ	Высокий

Высокий уровень – 50% (7 испытуемых)

Средний уровень – 43% (6 испытуемых)

Низкий уровень – 7% (1 испытуемый)

Таблица 4.3 - Результаты вторичной диагностики по методике «Склонность к отклоняющемуся поведению» (СОП) А.Н. Орёл по шкале «волевого контроля эмоциональных реакций»

№	Испытуемый	Т-баллы	Уровень
1	А.А.	59	Средний
2	А.Н.	49	Высокий
3	В.Г.	59	Средний
4	Д.Д.	54	Средний
5	К.О.	47	Высокий
6	Л.У.	49	Высокий
7	М.А.	62	Низкий
8	О.З.	53	Средний

9	П.П.	58	Средний
10	Р.С.	44	Высокий
11	Т.Е.	60	Низкий
12	Т.И.	56	Средний
13	Ф.А.	50	Высокий
14	У.Т.	50	Высокий

Низкий уровень – 16% (2 испытуемых)

Средний уровень – 42% (6 испытуемых)

Высокий уровень – 42% (6 испытуемых)

Таблица 4.4 - Итоговые результаты по трём методикам диагностики исследования эмоциональной устойчивости

№	Испытуемый	Результаты диагностики уровня эмоциональной устойчивости по методике «16-факторный личностный опросник Р.Б.Кеттелла» по фактору С	Результаты диагностики уровня нервно-психической устойчивости по методике «Прогноз» (разработана в ЛВМА им.С.М.Кирова)	Результаты диагностики по методике «Склонность к отклоняющемуся поведению» (СОП) А.Н.Орёл по шкале «волевого контроля эмоциональных реакций»
1	А.А.	Высокий	Высокий	Средний
2	А.Н.	Средний	Средний	Высокий
3	В.Г.	Средний	Средний	Средний
4	Д.Д.	Высокий	Высокий	Средний
5	К.О.	Низкий	Средний	Высокий
6	Л.У.	Средний	Средний	Высокий
7	М.А.	Высокий	Высокий	Низкий
8	О.З.	Средний	Высокий	Средний
9	П.П.	Высокий	Высокий	Средний
10	Р.С.	Средний	Средний	Высокий
11	Т.Е.	Низкий	Высокий	Низкий
12	Т.И.	Низкий	Низкий	Средний
13	Ф.А.	Средний	Средний	Высокий
14	У.Т.	Средний	Высокий	Высокий

Таблица 5- Расчёт Т-критерия Вилкоксона по методике «16-факторный личностный опросник» Р.Б.Кеттелла по фактору С

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до} - t_{после}$ )	Абсолютное значение разности
18	21	3	3
11	15	4	4
14	15	1	1
20	22	2	2
9	11	3	3
10	14	4	4
19	20	1	1
14	15	1	1
14	18	4	4
11	14	3	3
7	11	4	4
9	11	2	2
10	15	5	5
15	15	0	0

Исключим нулевые сдвиги

№ мест в упорядоче нном ряду	Расположение факторов по оценке эксперта	Новые ранги
1	1	2
2	1	2
3	1	2
4	2	4,5
5	2	4,5
6	3	7
7	3	7
8	3	7
9	4	10,5
10	4	10,5
11	4	10,5
12	4	10,5
13	5	13

Таблица 6

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до} - t_{после}$ )	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
18	21	3	3	7
11	15	4	4	10,5
14	15	1	1	2
20	22	2	2	4,5
9	11	3	3	7
10	14	4	4	10,5

19	20	1	1	2
14	15	1	1	2
14	18	4	4	10,5
11	14	3	3	7
7	11	4	4	10,5
9	11	2	2	4,5
10	15	5	5	13
Сумма				91