



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ  
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Психолого-педагогическая коррекция негативных эмоциональных  
состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ**

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

Проверка на объем заимствований:

76,43 % авторского текста

Работа рекомендована к защите  
рекомендована/не рекомендована

«24» 05 2022 г.

зав. кафедрой ТиПП

[подпись] Кондратьева О.А.

Выполнила:

Студент группы ОФ-210-270-2-1

Гетманская Арина Максимовна

Научный руководитель:

зав. кафедрой ТиПП,

к. псих. н., доцент Кондратьева О.А.

Челябинск

2022

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ УЧАЩИХСЯ 11-Х КЛАССОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЕГЭ .....	9
1.1 Проблема эмоциональных состояний в психолого-педагогических исследованиях.....	9
1.2 Особенности негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ .....	16
1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов .....	22
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ УЧАЩИХСЯ 11-Х КЛАССОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЕГЭ.....	32
2.1 Этапы, методы и методики исследования .....	32
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования....	38
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ УЧАЩИХСЯ 11-Х КЛАССОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЕГЭ .....	45
3.1 Программа психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ.....	45
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования	54
3.3 Технологическая карта внедрения .....	63
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	73
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	77

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Методики диагностики негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов.....	86
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Результаты исследования негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов.....	91
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Программа психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ.....	94
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов.....	112
ПРИЛОЖЕНИЕ 5. Технологическая карта внедрения результатов программы психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ.....	118

## ВВЕДЕНИЕ

В современном мире присутствует огромное количество факторов, негативно влияющих на ментальное здоровье людей через эмоциональные состояния личности. Источники информации не ограничены в своем количестве и качестве, современный мир требует высокого уровня адаптивности от людей, а в системе образования требования к обучающимся и их результатам растут во всех сферах: учебной, личностной, коммуникативной и др.

По данным Роспотребнадзора в 2021 году в основной период ЕГЭ приняли участие в сдаче экзамена во 85 субъектах Российской Федерации и 58 зарубежных странах приняли 682 тысячи человек, из которых 625 тысяч являются выпускниками текущего 2021 года [46]. В Челябинской области количество сдавших ЕГЭ составило 15191 человек [59].

Таким образом, большинство учащихся 11-х классов, планирующих получать высшее образование, проходят процедуру сдачи такой формы аттестации. Это обстоятельство повышает его значимость экзамена, а, следовательно, страхи обучающихся относительно его сдачи. Именно ощущение предстоящего экзамена может привести к повышению уровня негативных эмоциональных состояний, может негативно сказаться на результатах экзамена. Следовательно, необходимо на ранних этапах подготовки диагностировать высокий уровень негативных эмоциональных состояний и провести коррекцию.

Возникновение и развитие негативных эмоциональных состояний у учащихся, их многократное повторение, отрицательно сказываются на познавательных способностях учащихся, их коммуникативных действиях, склоняют в негативную сторону эмоционально-волевою сферу личности и на этом фоне могут развиваться тревожные расстройства и даже депрессия. Что в свою очередь может повлечь за собой снижение уровня физического

здоровья человека и крайне негативно сказаться на качестве жизни человека и его благополучии.

В Федеральном Законе от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17 февраля 2021г.) в статье 3 перечислены основные принципы государственной политики и правового регулирования отношений в сфере образования. Один из принципов провозглашает гуманистический характер образования, приоритет жизни и здоровья человека. В соответствии с этим принципом деятельность педагога-психолога должна включать своевременную работу с негативными факторами, влияющими на качество жизни, здоровья и обучения учащихся [56].

Из вышесказанного можно сделать вывод, что негативные эмоциональные состояния учащихся могут выступать не только в качестве отвлекающих факторов от учебной деятельности, но и могут негативно влиять на физическое здоровье обучающихся, что неминуемо ведет к снижению учебной мотивации, ухудшению показателей обучения, а также ухудшению качества жизни вне учебной деятельности. Поэтому важно вовремя их отслеживать и грамотно применять психолого-педагогические методы и приемы для предотвращения их возникновения или коррекции.

В психологической литературе нет единого мнения по определению понятия негативное эмоциональное состояние. В целом, можно говорить о том, что оно является целостной характеристикой психической деятельности человека за определенный промежуток времени, отличающейся ощущениями дискомфорта, неблагополучия, ведущей к временному расстройству деятельности. Негативные эмоциональные состояния оказывают влияние на систему отношений и поведения личности, сопровождаются сильными переживаниями.

Проблемой эмоциональных состояний активно занимались такие отечественные и зарубежные психологи как Браун Т., Виллюнас В.К.,

Изард К.Э., Куликов Л.В., Леонтьев А.Н., Симонов П.В., Стюарт Д., Титченер Э. и многие другие.

Проблемой психологической помощи выпускникам, сдающим ЕГЭ занимались Долгова В.И., Еделева Е.Г., Калинина Р., Кондратьева О.А., Чибисова М.Ю. и др., которые говорят о сложности и многогранности проявления стресса, в т.ч. экзаменационного, у обучающихся в школах и вузах.

Вышеизложенное определило выбор темы выпускной квалификационной работы «Психолого-педагогическая коррекция негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ».

Цель: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность модели психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ.

Объект исследования: негативные эмоциональные состояния учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ.

Гипотеза: 1) негативное эмоциональное состояние учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ характеризуются высокой степенью выраженности негативных эмоций, склонностью к избеганию неудач и повышенным уровнем ситуативной тревожности.

2) Уровень негативных эмоциональных состояний учеников 11-х классов, возможно, изменится если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции.

Цель, гипотеза, объект и предмет исследования определили задачи исследования:

1. Проанализировать проблему эмоциональных состояний в психолого-педагогических исследованиях.

2. Изучить психологические особенности негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ.

3. Разработать и теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ.

4. Определить этапы, методы и методики исследования.

5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования.

6. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ.

7. Провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования.

8. Разработать технологическую карту внедрения.

Теоретико-методологическую основу исследования составляют: теории изучения эмоциональных состояний (Виллюнас В.К., Изард К.Э., Ильин Е.П., Леонтьев А.Н.); теории по проблемам психологической помощи выпускникам, сдающим ЕГЭ (Долгова В.И., Еделева Е.Г., Калинина Р., Кондратьева О.А., Чибисова М.Ю)

В данном исследовании были использованы следующие методы:

1. Теоретические: анализ, синтез и обобщение научной литературы по теме исследования, моделирование и целеполагание.

2. Эмпирические: тестирование, констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент.

3. Психодиагностические: «Шкала тревоги» Спилбергера-Ханина, «Мотивация успеха и боязнь неудач» А.А. Реана, «Шкала дифференциальных эмоций» К.Э. Изарда.

4. Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что был проанализирован и обобщен теоретический материал по проблеме психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ; конкретизированы теоретические представления особенностей негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов; разработана модель психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ.

Практическая значимость исследования состоит в разработке и реализации программы психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 11- классов в период подготовки к ЕГЭ.

База исследования: исследование осуществлялось на базе Муниципальное автономное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №6» Копейского городского округа. В исследовании приняли участие 29 учащихся 11-го класса в возрасте 17-18 лет, из которых 13 юношей и 16 девушек.

Апробация результатов исследования: результаты были представлены в виде доклада на Ежегодной студенческой научно-практической конференции ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ» (г. Челябинск).



# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ УЧАЩИХСЯ 11-Х КЛАССОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЕГЭ

## 1.1 Проблема эмоциональных состояний в психолого-педагогических исследованиях

Эмоции формируются из сложного взаимодействия мыслей, чувств, ощущений в теле и импульсов. Они могут определять наше поведение и влиять на намерения и решения.

В результате эволюционного процесса эмоции и эмоциональные состояния сформировались как способ поддержания и регуляции жизнедеятельности. Важность их для организма заключается в предупреждении о факторах, которые могут носить разрушающий характер [36, с. 392].

В Большом психологическом словаре В.П. Зинченко и Б.Г. Мещерякова дается следующее определение «эмоций» – это особый класс психических процессов и состояний человека, связанный с инстинктами, потребностями, мотивами и отражающий в форме переживания значимость действующих на индивида явлений и ситуации для осуществления жизнедеятельности [10, с. 561].

В психологии под эмоциями понимают психические процессы, протекающие в форме переживаний, отражающие личную значимость и оценку внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека. Автор подчеркивает, что, исходя из этого определения, главной характеристикой эмоций является субъективность [36, с. 393].

Однако, в XIX веке после работы в конце Ч. Дарвина «Выражение эмоций у человека и животных» значительно изменилось понимание эмоций. В своей работе ему удалось показать, что в результате эволюции происходило не только биологическое, но и психическое и поведенческое

развитие животных. С этого времени начала активно развиваться новая теория эмоций – эволюционная. Согласно данной теории, эмоции возникли в эволюционном процессе живых организмов в качестве приспособительных механизмов, необходимых для адаптации к условиям существования [36, с. 400].

Американский психолог К.Э. Изард подчеркивает мотивационный аспект, говоря о том, что «эмоция – это нечто, что переживается как чувство, которое мотивирует, организует и направляет восприятие, мышление и действие». То есть, эмоция мотивирует, направляя физическую и мыслительную активность на совершение действия [22, с. 27].

Мотивация – сложный многоуровневый регулятор жизнедеятельности человека и его поведения, включающий в себя потребности, мотивы, интересы, эмоции, идеалы, ценности, установки и т.д. [50, с. 14-15].

Отечественный исследователь В.Г. Асеев также отмечает, что мотивация тесно связана с эмоциональной сферой, так как эмоции побуждают человека к определенной деятельности, отражая значимость и важность окружающих событий и явлений [14].

Стоит при этом отметить, что в психологической науке нет единой классификации эмоций, которая могла бы быть принята сразу всеми исследователями. Различные подходы к классификации эмоций предлагали такие зарубежные и отечественные исследователи как Браун Т., Виллюнас В.К., Изард К.Э., Куликов Л.В., Леонтьев А.Н., Симонов П.В., Стюарт Д., Титченер Э. и многие другие.

Классифицировать эмоции можно по различным критериям: по знаку, продолжительности, глубине, происхождению, интенсивности, направленности и т.д.

Например, К.Э. Изард выделяет базисные (первичные) и вторичные эмоции. Базисные эмоции должны соответствовать ряду критериев, в частности иметь мимические проявления, а также сформироваться путем

биологической эволюции (могут проявляться не только у людей, но и у животных). К базисным автор относит 11 эмоций: радость, удивление, интерес, печаль, отвращение, гнев, страх, презрение, стыд, смущение, вина [22, с. 63]. Недостатком данной классификации является то, что довольно сложно определить четкие критерии, которые будут соответствовать базисным эмоциям.

В.К. Вилюнас выделяет две фундаментальные группы: ведущие и ситуативные эмоции. Ведущие – возникают в результате неудовлетворенности потребностей и побуждают к действию; ситуативные – возникают после ведущей эмоции, как реакция на оценку ситуации, выражая мотивационную значимость условий, благоприятствующих деятельности или затрудняющих ее [Цит. по: 24, с. 137].

Однако, большинство ученых, начиная с Чарльза Дарвина выделяют такую характеристику эмоций как полярность. Конечно, полярность не является главной характеристикой эмоций, отражающей их взаимодействие между собой, при этом несомненно существуют эмоции, которые противоположны друг другу. Ярким примером таких эмоций могут являться радость и печаль, гнев и страх, интерес и отвращение, стыд и презрение.

Исходя из этого, некоторые исследователи делят эмоции на позитивные и негативные. Под положительными и отрицательными обычно принимаются те эмоции, которые «способствуют повышению психологической энтропии, и эмоции, которые облегчают конструктивное поведение» [22, с. 34].

Данная классификация не является неоспоримой, так как, к примеру, такие эмоции, как любопытство или удивление, которые включаются в список позитивных эмоций, могут привести к очень даже нежелательным последствиям поступков. А такая негативная эмоция как гнев, могут быть полезны для защиты личности, ее целостности и ценностей.

На основе этого какая-либо эмоция относится к позитивным или же негативным группам, определяя степень нежелательности последствий,

которые могут произойти, или же в зависимости от воздействия, которое она может оказывать на личность и ее взаимодействие с ближайшим окружением.

Одним из важных вопросов в психологии так же является проблема эмоциональных состояний: их сущность, виды и классификация.

Эмоциональные состояния в большей степени отражают общее глобальное отношение человека к окружающей ситуации, к себе самому и связаны с его личностными характеристиками [23, с. 107].

Некоторые исследователи отождествляют понятия «эмоциональное состояние» и «психическое состояние». Однако, первое выступает скорее, как компонент второго, т.к. эмоциональное состояние отражает преобладание какой-либо эмоции, в том числе ее интенсивность и полярность.

Эмоциональное состояние – сложное психическое явление, которое отражает значимость воздействия внешних и внутренних стимулов на человека, в результате чего оно может оказывать значительное влияние на деятельность человека и его качество жизни.

К.Э. Изард определяет эмоциональное состояние как отдельно взятый эмоциональный процесс какой-либо интенсивности ограниченной длительности (от нескольких секунд до нескольких часов) [22, с. 30].

Эмоциональные состояния характеризуются системностью, могут рассматриваться в двух аспектах: как срезы динамики личности и как цельные реакции личности, продиктованными ее отношениями, потребностями, целями и т.д. Психодинамика эмоциональных состояний выражается в протекании психических процессов, которые, повторяясь, могут приобретать устойчивость, преобразовываться в стереотип поведения и включаться в структуру личности и становится ее характерной особенностью. Преодоление мотивационной противоречивости между внутренним ощущением потребности и внешним состоянием, отражающиеся в психике через такие проявления как напряжение,

неудовлетворенность, дискомфорт, составляет механизм регуляции деятельности зависит от доминирующей мотивации [62, с. 80].

Если говорить о классификации эмоциональных состояний, то следует отметить, что в психологической науке исследователи неоднократно предпринимали попытку определить общие признаки эмоциональных состояний. Проблема здесь может заключаться в том, что часто, даже субъективно, сложно определить эмоциональное состояние. Связано это с тем, что такие состояния редко встречаются в «чистом» виде – это многомерное явление и может быть воспринято по-разному. Также сложно определить его четкие границы, т.к. эмоциональные состояния непрерывны и переходят из одного в другое.

Например, В. Вундт представляет эмоциональные состояния в системе трех измерений, которые имеют два направления, противоположные друг другу: удовольствие – неудовольствие, напряжение – расслабление, возбуждение – успокоение. Однако, недостатком данной системы является то, что здесь отсутствует такая важная характеристика, как длительность эмоциональной реакции [Цит. по: 36, с. 399].

А.Н. Леонтьев, исследуя эмоциональные состояния, выделяет их различные уровни, классы, подчеркивает сложность их отношений между собой. Сохраняющееся устойчивое чувство может содержать противоположное ему эмоциональное состояние, в то же время как эмоциональное состояние может вызывать противоположное чувство. При этом, доминирующим компонентом в этой структуре сохраняется эмоциональный [Цит. по: 36, с. 378].

Также, как и эмоции, эмоциональные состояния можно разделить на две большие группы по знаку: положительные и негативные.

Позитивное эмоциональное состояние – это целостная характеристика деятельности психики за определенный отрезок времени, отличающаяся слабовыраженными по интенсивности и положительными по знаку эмоциями, это позитивное оценочное отношение к внешним

обстоятельствам, внутренним стимулам, и субъективным переживаниям человека.

Данное эмоциональное состояние включает в себя радостные переживания, может способствовать альтруизму и эмпатии. Так же ряд исследователей утверждают, что позитивные эмоции благоприятно влияют на продуктивность когнитивных процессов, способствуют к использованию творческого подхода в решении интеллектуальных и творческих заданий [22].

Негативное эмоциональное состояние — это целостная характеристика психической деятельности человека за определенный период времени, отличающаяся ощущением дискомфорта, неблагополучия, неудовольствия, ведущая к временному расстройству деятельности [16].

Эмоциональные состояния являются неотъемлемой частью мотивационного процесса и процесса произвольного управления. При этом необходимо учитывать субъективные, физиологические, экспрессивные аспекты, которые участвуют в управлении, а также на каком этапе (мотивации, инициации, мобилизации, оценке результата) они оказывают действие [23, с. 107].

Негативные эмоции подразделяют на стенические (повышающие активность организма) и астенические (подавляющие жизненные процессы). К первой группе можно отнести такие эмоции как гнев, ярость, злость т.д. Ко второй – подавленность, печаль, страх и т.д. [13, с. 57].

Такая характеристика эмоциональных состояний как стабильность и длительность позволяют рассматривать их с точки зрения мотивов, т.е. эмоциональные состояния могут являться резонером деятельности и ее мотивом. В первом случае поведение человека имеет поисковый характер. В другом же случае эмоциональное состояние имеет определенную направленность, а вызванная эмоциональным состоянием деятельность индивида направлена на обретение эмоций. При этом, эмоции могут быть

схожи с первичными, так и становятся совершенно противоположными первичным.

Согласно данным научных исследований эмоции и эмоциональные состояния тесно связаны с эндокринной системой человека. Например, при стрессе у человека выделяется адреналин и кортизол, которые мобилизуют ресурсы организма для преодоления стрессовой ситуации. Но в том случае, если стресс присутствует длительное время в жизни человека, то организм все это время пребывает в состоянии напряжения, а его запас ресурсов постепенно истощается, что может приводить к угнетению когнитивных способностей человека и в целом к снижению качества жизни.

Преобладание негативного эмоционального состояния может оказать неблагоприятное воздействие на деятельность человека, а также его взаимодействие с окружающей средой. В результате негативное эмоциональное состояние может выступать дезорганизующим фактором в деятельности и проявляться в нарушении поведения, памяти, мышлении и т.д.

При этом, следует отметить, что негативные эмоции не играют только отрицательную роль. Возникшие как механизм защиты, они могут указывать на проблемы и направления личностного роста, активируют механизмы психологической защиты [19, с. 171].

Таким образом, эмоциональное состояние – важная составляющая психического состояния человека, которая может значительно влиять на когнитивную, мотивационную и волевые сферы, являясь результатом оценки ситуации достижения цели, расхождением между желаемым и достигнутым.

Эмоциональная система функционирует в комплексе с перцептивной, когнитивной и двигательными системами. Баланс между деятельностью различных систем и способствует эффективному формированию и развитию личности.

Негативное эмоциональное состояние представляет собой целостную характеристику психики человека за определенный период времени, которая проявляется в ощущении дискомфорта, неблагополучия, неудовольствия и ведет к временному расстройству деятельности.

## 1.2 Особенности негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ

Несомненно, эмоции являются важным фактором в процессе обучения, оказывая влияние на все его аспекты: эффективность, познавательную активность и т.д.

Некоторые психологи данный возраст называют старшим подростковым возрастом. Выгостский Л.С., Драгунова Т.В., Эльконин Д.Б. относят к подростковому периоду возраст 11-15 лет, а после 15 лет – к периоду ранней юности [26]. В данном исследовании была использована именно эта периодизация, потому что, на наш взгляд, не совсем корректно приравнивать подростковый возраст и раннюю юность, так как в данном возрастном периоде возникают качественно новые психические преобразования.

Ранний юношеский возраст, к которому относятся учащиеся 11-х классов, характеризуется значительными личностными переменами, специфической эмоциональной чувствительностью. В данный период при благоприятных условиях активно реализуются и закрепляются заложенные в характере человека эмоциональные особенности.

Старшие школьники характеризуются личностной нестабильностью, которая может выражаться в неустойчивой самооценке, агрессивности, повышенной тревожности, частой смене эмоциональных состояний [21].

Однако, в отличие от подростков, которые находятся на пике кризиса, юноши адекватнее воспринимают окружающую действительность, их эмоциональное состояние становится уравновешенным в результате



интеллектуализации познавательной деятельности, мысли становятся устремлены в будущее.

В эмоциональной сфере юности формируются «правополушарные» чувства, которые выражают общие устойчивые мировоззренческие установки личности: чувство юмора, чувство прекрасного, чувство трагического и т.д.

Юношеский возраст характеризуется напряженным умственным и социальным развитием, так как в это время происходят важные процессы: формирование готовности к профессиональному определению, принятие роли взрослого, студента и т.д. Для этого периода также характерны эмоциональные перепады [4, с. 271].

Проживание негативных и позитивных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов во много обуславливается внутренними и внешними факторами, а их проявление может отличаться в зависимости от индивидуальных особенностей. Е.П. Ильин, например, отмечает, что в этом возрасте дети чаще склонны к проявлению позитивных, нежели негативных эмоций [24].

Несомненно, условия образовательной среды школы очень оказывают сильное влияние на психическое состояние школьников, уровень их учебной мотивации, успешность в обучении [39]. В современной социальной обстановке учащиеся чаще подвержены формированию эмоциональных нарушений. Старшие школьники обладают высоким уровнем тревожности, по сравнению с другими школьниками, для них характерно такое эмоциональное состояние как фрустрация [5].

Основными причинами негативных эмоциональных состояний старшеклассников могут являться индивидуальные факторы: гормональный дисбаланс, наследственность, психологические травмы и т.д. А усугубить негативные состояния могут низкая самооценка, конфликты в семье и со сверстниками, неудачи в учебной деятельности.

Проявляться они могут в потере интереса к окружающим, к привычным делам и увлечениям, переживанием чувства печали или тревоги, суицидальных мыслях [6].

Также негативные эмоциональные состояния у учащихся 11-х классов могут проявляться по поведению как хроническая усталость, апатия, бессонница или наоборот сонливость, изменение аппетита, частые жалобы на физическое недомогание, снижение познавательной активности, агрессия [7, с. 131].

Преобладание негативных эмоциональных состояний старших школьников может усугубляться и тем, что в выпускном классе нагрузки значительно усиливаются, что связано с возросшей ответственностью за результаты экзамена, поступление в высшее учебное заведение, с выбором будущей профессиональной деятельности.

ЕГЭ, как форма государственной аттестации выпускников, прочно вошла в школьную жизнь. При этом, став привычной и знакомой процедурой оценки знаний, ЕГЭ может создавать дополнительную психологическую нагрузку.

Серьезный вред психологическому здоровью в этот период может нанести повышенное беспокойство, тревожность и возрастающий уровень стресса. Эти обстоятельства очень сложно избежать в напряженной обстановке выпускного класса.

В.И. Долгова и О.А. Кондратьева отмечают, что часто отношение старшеклассников к экзаменам проявляются в тревоге, агрессии и негативизме. Также часто можно наблюдать стойкое чувство нерешительности, неуверенности в себе, пассивность [17, с. 38].

Постоянные и длительные негативные эмоциональные состояния могут становиться серьезной проблемой в процессе развития психики учащихся, так как они негативно влияют на развитие внутренней позиции и формированию самооценки [42, с. 13].

Высокий уровень негативных эмоциональных состояний учащихся старших классов является серьезной психологической проблемой, т.к. они могут привести к формированию низкой самооценки, проблемам в учебе, конфликтам в семье и обществе, различным зависимостям и т.д. [7, с. 131]

Негативные эмоциональные состояния могут влиять на снижение учебной мотивации, которая является важнейшим компонентом учебной деятельности, если наблюдается их повышенный уровень. Мотивация к обучению в старших классах как правило снижается, желание заниматься учебной деятельностью сменяется на построение межличностных отношений.

Страх неудачи в ситуации экзамена является одним из главных стрессовых негативных фактором, который отрицательно влияет не только на психологическое здоровье старшеклассника, но и на учебную деятельность.

Коротченко Н.В. [32], Серегина Е.А [52]. выделяют наиболее важные, на их взгляд психологические факторы, которые влияют на одиннадцатиклассников в период подготовки к ЕГЭ – завышенные ожидания и установки учителей и родителей по отношению к экзамену, которые провоцируют такие негативные эмоциональные состояния как тревога, опасение; отсутствие у старшеклассников умения выбирать подходящие осмысленные стратегии своей деятельности.

Чибисова М.Ю. и Чеботырева Е.К., считают, что такие личностные особенности учащихся как тревожность, мотивация избегания неудач, перемотивация, демонстративность и т.д. могут оказывать отрицательное влияние на эмоциональную устойчивость и работоспособность ученика [60].

Проблемы старшеклассников касаются в основном страхов и тревог, связанных с самоутверждением в среде сверстников, с проблемой выбора профессии, а также с учебной деятельностью. Сама по себе тревога – это эмоциональная реакция, характеризующая ощущения внутреннего

напряжения. В состоянии тревожности происходит сильное психоэмоциональное напряжение, поэтому наличие высокой тревожности у старшеклассников является фактором риска. Он может провоцировать различные нарушения невротического характера, расстройства психики и здоровья. Именно поэтому классным руководителям и учителям необходимо владеть информацией о эмоциональном состоянии старшеклассников.

Тревога – это неотъемлемая часть учебного процесса, следовательно, ее не стоит воспринимать только как негативное состояние.

В.И. Долгова подчеркивает, что нормальный уровень тревожности и страха характерен для всех людей и является необходимым для эффективного приспособления к действительности. Тревожность в качестве сигнала к опасности необходим для направления внимания на возможные трудности и препятствия для достижения цели, мобилизует силы для достижения лучшего результата [15].

Ряд исследований показывает, что повышенный уровень тревожности у старших школьников может вызывать снижение работоспособности и переутомление, т.к. большая часть энергии и внутренних ресурсов направлена на подавление уровня тревожности и может привести к формированию неврозов [25, с.149].

Феноменом тревожности в современной психологии часто изучается в различных аспектах и взаимосвязях с другими психологическими категориями. В частности, например, среди психологов существуют разные точки зрения о наличии взаимосвязи мотивации и тревожности.

В.Т. Бутылецкая и С.А. Великова в ходе своего исследования сделали вывод о том, что между тревожностью и мотивацией успеха не существует статистически значимых взаимосвязей [11].

Результаты исследования Г.Н. Жулиной и В.С. Васькиной показали, что уровень учебной мотивации отрицательно взаимосвязан с уровнем

тревожности, т.е. у учащихся с низким уровнем учебной мотивации, наблюдается так же высокий уровень школьной тревожности [11].

Создание эмоционального благополучия и комфорта влияет на все сферы психического развития. Все большее число детей с тревогой характеризуются тревожностью, ненадежностью и эмоциональной нестабильностью. Начало и концентрация тревожности связаны с неудовлетворенными возрастными потребностями ребенка. Концентрация и усиление тревожности происходит через механизм «замкнутого психологического круга», который приводит к накоплению и углублению негативных эмоциональных переживаний, что, в свою очередь, формирует негативную прогностическую оценку и часто определяет модернизацию реального опыта, помогая увеличить и поддерживать тревогу.

Таким образом, учащиеся 11-х классов находятся в фазе перехода к взрослой жизни, что сопровождается значительными психологическими изменениями, в том числе и эмоциональной сферы, и частое переживание негативных эмоциональных состояний является важной особенностью данного возрастного кризиса. Осложняется это ситуацией выпускного класса.

Волнительное ожидание важного предстоящего экзамена вызывает психологическое напряжение, которое может выражаться в переживании негативных эмоциональных состояний.

В целом, школьники всех возрастов в ходе учебной деятельности проявляют как негативные, так и позитивные эмоциональные состояния.

Эмоциональное состояние как психологическое явление – это целостная характеристика психики за определенный период времени. Это сложная структура, которая включает в себя психологический, физиологический, психофизиологический и социальной психологический уровни.

Устойчивые негативные эмоциональные состояния у старшеклассников характеризуются такими чувствами как страх, тревога,

стресс, фрустрация. Они могут выражаться в ощущении дискомфорта, напряженности агрессивности, неуверенности в себе, низкой самооценке, неудачах в учебу, приводят к расстройству деятельности.

Психологи большое внимание уделяют в своих исследованиях такой личностной черте как тревожность и сопутствующему ей состоянию тревоги, отмечая, что именно повышенная тревожность способствует возникновению трудностей в образовательном процессе.

Позитивные же эмоциональные состояния (интерес, радость, удовлетворенность) наоборот активизируют психическую деятельность учащихся, способствуя включению в учебный процесс к лучшему восприятию и усвоению новой информации. Такие эмоциональные состояния считаются благоприятными и характеризуются положительными по знаку эмоциями.

Негативные эмоциональные состояния так же необходимы в процессе обучения, т.к. они стимулируют и мобилизуют силы для преодоления трудностей. А их повышенный уровень наоборот может иметь отрицательные последствия, которые сказываются на снижении учебной успеваемости.

Следовательно, необходимо поддержание оптимального уровня негативных эмоциональных состояний для максимальной степени удовлетворенности учащегося в реализации своих потенциалов в учебной деятельности.

### 1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов

Модель – упрощенный образ какого-либо объекта или системы, который может быть выражен в мысленной или знаковой форме, используемый в качестве «заместителя», и средство оперирования [10, с. 221]. То есть, модель представляет собой новый особый объект, который отражает существенные особенности изучаемого объекта или процесса.

В фундаментальных и прикладных науках модель обычно связано с применением метода моделирования. Моделирование в исследовательской деятельности придает ей целенаправленный, технологический характер.

Веников В.А. определяет моделирование как осуществление определенным способ отражения или воспроизведения действительности для изучения имеющихся в ней объективных закономерностей [Цит. по: 36] Данный метод может применяться в том случае, когда прямое изучение объектов вызывает сложности или является невозможным.

В психолого-педагогических исследованиях, в отличие от технических наук, в использовании метода моделирования применяют в основном описательные модели, которые создаются на основе выделения наиболее значимых с позиций целей моделирования черт и качеств исследуемого объекта и его внутренней структуры.

Психологическое моделирование - это создание формальной модели психического или социально-психологического процесса, то есть формальной абстракции предполагаемого процесса, некоторые из которых, по мнению этого исследователя, были созданы с целью экспериментального исследования или для расширения информации о нем исследователь считает частными случаями представляемого процесса.

Используя метод моделирования, необходимо соблюдать наличие последовательных взаимосвязанных этапов. Целеполагание является первым этапом моделирования.

В.И. Долгова широко использует концепцию «дерево целей» в своих работах, выделяя, основой данного метода теорию графов, представленный в траекторных и точечных движениях, что позволяет достичь как стратегические, так и тактические цели [18].

Дерево целей – это общая программа («вершина дерева»), основанная на принципе отдельной программы, структура целей плана, минимальный риск (дифференцированный по уровню); подчиненные ему значения первого, второго и последующих уровней («ветви дерева»).

Алгоритм создания «дерева целей» выглядит следующим образом:

1. Определение общего (общего) назначения.
2. Деление общего назначения на подгруппы (подгруппы уровня 1).
3. Разделите подоценку уровня 1 на подгруппы уровня 2.
4. Разделите небольшие части уровня 2 на более подробные компоненты.

Метод дерева целей направлен на получение относительно устойчивой структуры целей, задач, направлений.

Исходя из поставленных в работе целей было разработано «дерево целей» исследования психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ (Рисунок 1).



Рисунок 1 – Дерево целей исследования психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ

Генеральная цель исследования: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность психолого-педагогической модели коррекции негативных эмоциональных состояний учеников 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ.



1. Изучить теоретико-методологические аспекты психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учеников 11-х классов.

1.1. Проанализировать понятие эмоциональное состояние в психолого-педагогической литературе.

1.1.1. Определить понятия «эмоция» и «эмоциональное состояние».

1.1.2. Рассмотреть классификации эмоциональных состояний.

1.1.3. Проанализировать в психолого-педагогической литературе определение понятия негативное эмоциональное состояние.

1.2. Выявить особенности негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов.

1.2.1. Изучить психологические особенности раннего юношеского возраста.

1.2.2. Выявить характеристики эмоционального состояния в школе учащихся 11-х классов.

1.3. Сконструировать и теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учеников 11-х классов.

1.3.1. Разработать дерево целей психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учеников 11-х классов.

1.3.2. Разработать компоненты модели психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учеников 11-х классов.

2. Организовать исследование психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.

2.1.1. Определить этапы исследования.

2.1.2. Определить методы и методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

2.2.1. Охарактеризовать выборку учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ.

2.2.2. Проанализировать результаты исследования негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учеников 11-х классов.

3.1. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учеников 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ.

3.1.1. Разработать программу психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учеников 11-х классов.

3.1.2. Реализовать программу психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учеников 11-х классов.

3.2. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.

3.2.1. Проанализировать результаты диагностики эмоционального состояния в школе после реализации программы психолого-педагогической коррекции.

3.2.2. Проверить гипотезу исследования с помощью методов математической статистики.

3.3. Разработать технологическую карту внедрения.

3.3.1. Определить последовательность этапов внедрения технологической карты.

3.3.2. Раскрыть содержание этапов технологической карты внедрения результатов исследования в практику.

Модель психолого-педагогической коррекции негативного эмоционального состояния учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, коррекционного, аналитического (Рисунок 2.).

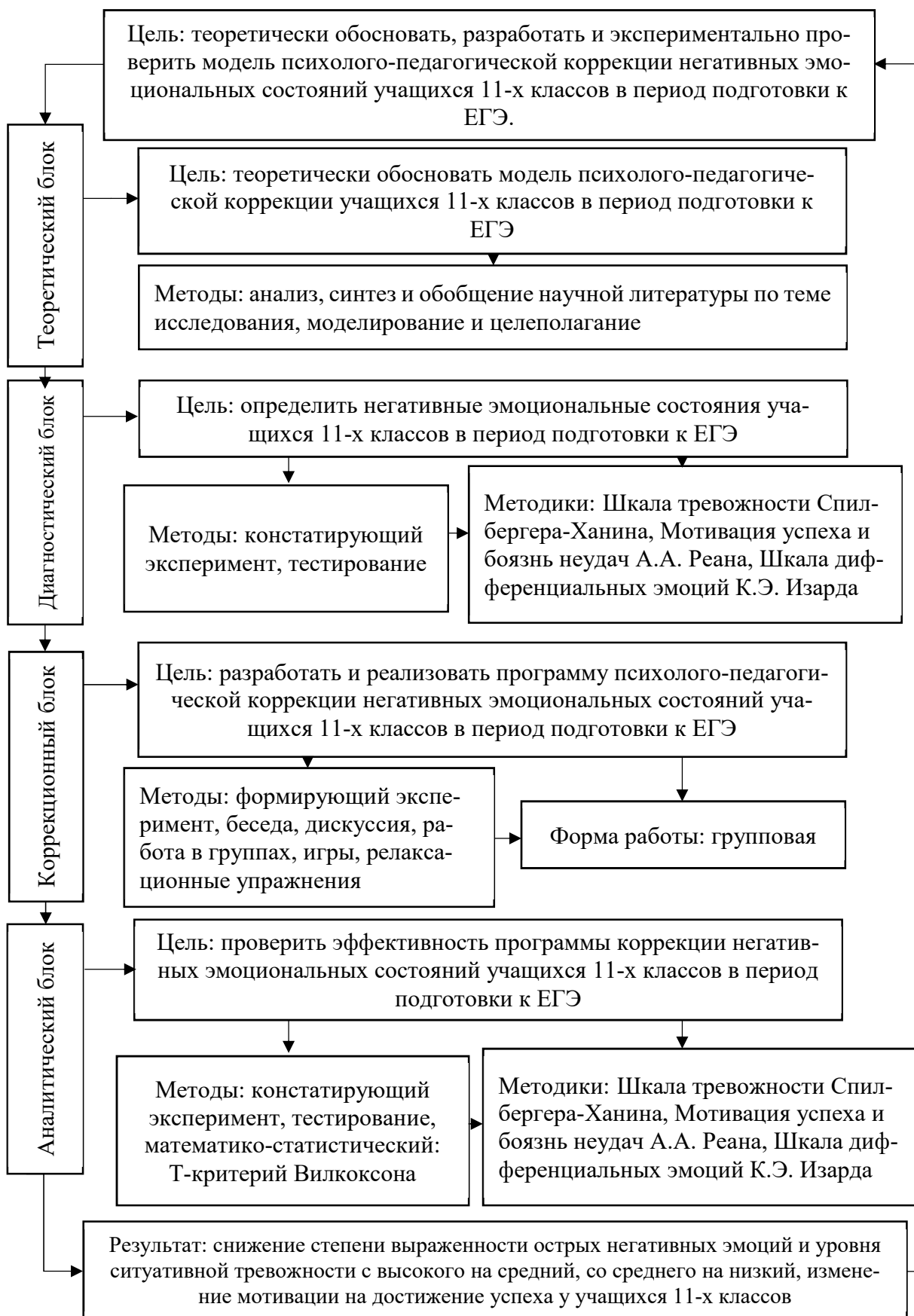


Рисунок 2 – Модель психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ

Теоретический блок предполагает изучение теоретико-методологических аспектов психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учеников 11-х классов с помощью таких методов как анализ, синтез и обобщение психолого-педагогической литературы. Были определены понятия «эмоция», «эмоциональное состояние», «негативное эмоциональное состояние», выявлены особенности негативных эмоциональных состояний у учащихся 11-х классов, а также характеристики их эмоционального состояния в школе. Так же данный в данном блоке проводится разработка «дерева целей» и модели психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учеников 11-х классов.

В диагностическом блоке происходит получение психолого-педагогической информации о негативных эмоциональных состояниях старших школьников в период подготовки к ЕГЭ. Для этого определяются этапы, методы и методики исследования с учетом возрастных особенностей. В исследовании были использованы следующие психодиагностические методики: «Шкала тревожности» Спилбергера-Ханина, «Мотивация успеха и боязнь неудач» А.А. Реана, «Шкала дифференциальных эмоций» К.Э. Изарда. Так же проводится анализ результатов первичной диагностики негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ.

Коррекционный блок включает разработку и реализацию программы психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний на основе первичной диагностики. Целью программы является психолого-педагогическая коррекция негативных эмоциональных состояний учеников 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ. Данный блок включает такие методы коррекции как, беседа, дискуссия, работа в группах, игры, релаксационные упражнения, тренинг.

Аналитический блок подразумевает оценку эффективности программы психолого-педагогической коррекции с помощью

математической обработки данных. В рамках данного блока проводится повторная диагностика с целью выявления результата и возможности, при необходимости, внесения изменений в разработанную программу. В рамках данного блока так же проводится разработка технологической карты внедрения программы психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов, а также рекомендаций педагогам и родителям по работе с учащимися 11-х классов с повышенным уровнем негативных эмоциональных состояний в период подготовки к ЕГЭ.

Таким образом, модель – упрощенный образ какого-либо объекта или системы, который может быть выражен в мысленной или знаковой форме, используемый в качестве «заместителя», и средство оперирования. Общая цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ. Модель психолого-педагогической коррекцию негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, коррекционного и аналитического.

#### Выводы по главе 1

Эмоциональное состояние – важная составляющая психического состояния человека, которая может значительно влиять на когнитивную, мотивационную и волевые сферы, являясь результатом оценки ситуации достижения цели, расхождением между желаемым и достигнутым.

Проблемой эмоций и эмоциональных состояний активно занимались такие отечественные и зарубежные психологи как Браун Т., Вилюнас В.К., Изард К.Э., Куликов Л.В., Леонтьев А.Н., Симонов П.В., Стюарт Д., Титченер Э. и многие другие.

Проблемой психологической помощи выпускникам, сдающим ЕГЭ занимались Долгова В.И., Еделева Е.Г., Калинина Р., Кондратьева О.А.,

Чибисова М.Ю. и др., которые говорят о сложности и многогранности проявления стресса, в т.ч. экзаменационного, у обучающихся в школах и вузах.

Негативное эмоциональное состояние представляет собой целостную характеристику психики человека за определенный период времени, которая проявляется в ощущении дискомфорта, неблагополучия, неудовольствия и ведет к временному расстройству деятельности.

Учащиеся 11-х классов находятся в фазе перехода к взрослой жизни, что сопровождается значительными психологическими изменениями, в том числе и эмоциональной сферы, и частое переживание негативных эмоциональных состояний является важной особенностью данного возрастного кризиса. Осложняется это ситуацией выпускного класса.

Устойчивые негативные эмоциональные состояния у старшеклассников характеризуются такими переживаниями как тревога, стресс, страх, фрустрация, снижение мотивации обучения. Они могут выражаться в ощущении дискомфорта, напряженности агрессивности, неуверенности в себе, низкой самооценке, неудачах в учебе, приводят к расстройству деятельности.

Такая характеристика эмоциональных состояний как стабильность и длительность позволяют рассматривать их с точки зрения мотивов, т.е. эмоциональные состояния могут являться резонером деятельности и ее мотивом.

Эмоции являются неотъемлемой частью мотивационного процесса, а, следовательно, различные эмоциональные состояния определяют мотив деятельности человека.

Негативные эмоциональные состояния так же необходимы в процессе обучения, т.к. они стимулируют и мобилизуют силы для преодоления трудностей. А их повышенный уровень наоборот может иметь отрицательные последствия, которые сказываются на снижении учебной

успеваемости. Следовательно, необходимо поддержание оптимального уровня негативных эмоциональных состояний.

В результате теоретического анализа психолого-педагогической литературы была разработана модель психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ, которая состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, коррекционного и аналитического.

## **ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ УЧАЩИХСЯ 11-Х КЛАССОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЕГЭ**

### 2.1 Этапы, методы и методики исследования

Исследование психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 11-классов в период подготовки к ЕГЭ происходило в три этапа:

1. Поисково-подготовительный этап: были выбраны объект и предмет исследования, а также сформулированы цели и задачи исследования. Выполнено изучение отечественной и зарубежной литературы по проблеме психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ. Также была конкретизирована проблема исследования и сформулирована гипотеза. В результате анализа теоретического материала было разработано «дерево целей» и модель психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ.

2. Опытно-экспериментальный этап: была охарактеризована выборка, и осуществлен подбор психодиагностических методик для определения негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ. Проведена диагностика негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов по методикам: «Шкала тревоги» Спилбергера-Ханина, «Мотивация успеха и боязнь неудач» А.А. Реана, «Шкала дифференциальных эмоций» К.Э. Изарда; обработка результатов диагностики. В результате была разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ.



3. Контрольно-обобщающий этап: на завершающем этапе исследования была проведена повторная диагностика, на основании результатов которой был проведен количественный и качественный анализ, а также математико-статистическая обработка данных. Была проверена гипотеза исследования. На основе оценки эффективности программы была разработана технологическая карта внедрения программы и рекомендации педагогам и родителям по коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ.

Для проверки гипотезы в исследовании были использованы следующие методы:

1. Теоретические: анализ, синтез и обобщение научной литературы по теме исследования, моделирование и целеполагание.

2. Эмпирические: тестирование, констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент.

3. Психодиагностические: «Шкала тревоги» Спилбергера-Ханина, «Мотивация успеха и боязнь неудач» А.А. Реана, «Шкала дифференциальных эмоций» К.Э. Изарда.

4. Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

В психологической науке анализ – это когнитивный процесс, происходящий на разных уровнях представления реальности в мозге людей и животных.

Анализ научной литературы – метод научного исследования, который предполагает умственное или фактическое разделение целой части (процессов, свойств и т.д.), осуществляющееся в процессе познания или предметной деятельности. Работа с научной литературой заключается в составлении библиографического списка источников, использованных в исследовании в связи с выбранной темой; выделение главных идей и положений работ, реферирование и изложение основного содержания работ по общей тематике [36, с. 151].

Синтез – процесс практического или умственного воссоединения тела от частей, являющихся частью актов взаимодействия с окружающей средой или от целого до различных элементов, объектов. Этот необходимый этап познания тесно связан с анализом, дополняя его [9, с. 437].

Таким образом, синтез является соединением различных признаков объекта или процесса, выделенных на предшествующей стадии анализа, в систему иерархических связей реальных объектов.

Обобщение – результат умственной деятельности, выявление общих черт и качеств явлений реальности. Это когнитивный процесс, который приводит к обособлению и установлению относительно устойчивых свойств внешнего мира [10, с. 302].

Теоретический анализ, синтез, обобщение научной литературы включает в себя поиск и необходимых научных и методических работ, статей, литературных источников, ресурсов сети Интернет, необходимых для проведения исследования.

Моделирование – исследование объектов познания на их моделях; построение и изучение моделей реально существующих объектов, процессов или явлений с целью получения объяснений этих явлений, а также для предсказания явлений, интересующих исследователя [10, с. 121].

Целеполагание – представляет собой процесс создания системы целей, соотнесения их между собой и выбора наиболее предпочтительных, оно неразрывно связано с планированием – формированием модели средств достижения целей и последовательности их применения [10, с. 302].

Эксперимент – опыт, который проводится в специальных условиях для получения новых научных психологических знаний за счет целенаправленного вмешательства исследователя в жизнедеятельность испытуемых. В педагогике и психологии эксперимент используется в качестве основного метода научного познания, который в контролируемых и управляемых условиях позволяет исследовать явления действительности. Эксперимент в психолого-педагогическом исследовании направлен на

выявление изменений в поведении человека при планомерном манипулировании определяющими поведением факторами [10, с. 556].

Констатирующий эксперимент – изучение некоторых психологических феноменов в определенной выборке, не используя дополнительного воздействия на нее. В рамках констатирующего эксперимента анализируются различия и взаимосвязи психологических показателей. Констатирующий эксперимент может быть естественным и лабораторным [10, с. 211].

В отличие от формирующего эксперимента у констатирующего иные цели. В констатирующем эксперименте главной целью выступает фиксация изменений, которые происходят с зависимыми переменными, а не влияние на них, как в формирующем.

Эксперимент становится констатирующим, когда исследователь своей задачей ставит выявление наличного состояния уровня сформированности итого или иного свойства, параметра. То есть, выявляется актуальный уровень развития изучаемого свойства у одного или нескольких испытуемых. В результате исследователь получает первичный материал для формирующего эксперимента.

Формирующий эксперимент – целенаправленное воздействие на испытуемого (испытуемых) с целью создания, выработки определенных качеств, умений [36, с. 221].

Методы психодиагностики – частные или специальные методы, которые, направлены на диагностику свойств и качеств личности.

Тестирование – психодиагностический метод, использующий стандартизированные вопросы и задания с определенной шкалой. Данный метод используется для стандартного измерения индивидуальных различий. Процесс тестирования заключается в том, что испытуемый выполняет определенную деятельность (отвечает на вопросы, рисует, решает задания и т.д.), которую предполагает выбранная методика. На основании обработки результатов исследователь делает вывод о наличии,

особенностях и уровне развития тех или иных исследуемых свойств и качеств испытуемого [10, с. 482].

Достоинствами данного метода можно считать стандартизованность условий и результатов, оперативность и экономичность, количественный понятийных характер оценки, оптимальную трудность заданий и надежность результатов.

С целью изучения негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ на этапе эмпирического исследования были использованы стандартизированные психодиагностические методики: «Шкала тревоги» Спилбергера-Ханина, «Мотивация успеха и боязнь неудач» А.А. Реана, «Шкала дифференциальных эмоций» К.Э. Изарда; обработка результатов.

Далее будет приведена характеристика используемых в исследовании психодиагностических методик.

«Шкала тревоги» Спилбергера-Ханина (полное описание методики см. ПРИЛОЖЕНИЕ 1)

Цель: определить уровень ситуативной тревожности у учащихся старших классов.

Исходя из того, что тревожность тесно связана со стрессом, данная методика может быть использована для диагностики его уровня. В таком случае, ситуативная тревожность будет характеризовать уровень стресса на данный момент.

Испытуемым предлагается прочитать 20 суждений, которые характеризуют определенное состояние. Например, «Я спокоен», «Я нахожусь в напряжении» и т.д. Далее их просят оценить каждое суждение в зависимости от того, как они чувствуют себя на данный момент по шкале: «Нет, это не так», «Пожалуй, так», «Верно», «Совершенно верно».

Инструкции для эксперта: при подсчете баллов по двум подшкалам оцените уровень тревожности до 30 баллов – низкая; 31-44 балла – умеренная; 45 и более – высокая.

«Шкала дифференциальных эмоций» К.Э. Изарда (полное описание методики см. ПРИЛОЖЕНИЕ 1)

Цель: диагностировать текущие эмоциональные переживания учащихся.

Испытуемым предлагается список прилагательных, характеризующие различные эмоциональные переживания человека. Их необходимо оценить насколько эмоциональное переживание присуще испытуемому в данный момент времени по шкале от 1 до 5 (по нарастанию степени выраженности переживания), где 1 – переживание полностью отсутствует; 2 - переживание выражено незначительно; 3 – переживание выражено умеренно; 4 – переживание выражено сильно; 5 – переживание выражено в максимальной степени.

Инструкция для эксперта: Подсчитываются обобщенные показатели по укрупненным группам эмоций (индекс позитивных эмоций, индекс острых негативных эмоций, индекс тревожно-депрессивных эмоций).

«Мотивация успеха и боязнь неудач» А.А. Реана (полное описание методики см. ПРИЛОЖЕНИЕ 1)

Цель: диагностировать позитивную и негативную мотивации в учебной деятельности.

Испытуемым предлагается согласиться или нет с предложенными утверждениями, например, «включаясь в деятельность отвечаю на успех.

Инструкция для эксперта: если по сумме баллов испытуемый набирает 1-7 баллов, то диагностируется мотивация на неудачу, если 14-20 баллов, то – мотивация на успех, 8-13 баллов – мотивационный полюс ярко не выражен.

Таким образом, исследование негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ происходило в три этапа. На первом этапе (поисково-подготовительном) выполнено изучение литературы по проблеме негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов, были подобраны методики, учитывая возрастные

характеристики испытуемых и тему исследования. На втором этапе (опытно-экспериментальном) проведена диагностика негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов, обработка результатов. На третьем этапе (контрольно-обобщающем) проведен качественный и количественный анализ результатов.

Для проверки гипотезы были использованы следующие методы исследования: теоретические (анализ, синтез и обобщение научной литературы по теме исследования), эмпирические: (тестирование, констатирующий эксперимент), психодиагностические («Шкала тревоги» Спилбергера-Ханина, «Мотивация успеха и боязнь неудач» А.А. Реана, «Шкала дифференциальных эмоций» К.Э. Изарда), математико-статистические (Т-критерий Вилкоксона).

## 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Исследование негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов было проведено в ноябре 2021 года на базе Муниципальное автономное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №6» Копейского городского округа. В исследовании приняли участие 29 учащихся 11 «А» класса. Из них 13 юношей и 16 девушек. Испытуемые в возрасте 17-18 лет. Большинство детей 2004 года рождения.

По словам классного руководителя, практически все учащиеся из благополучных семей, 7 из них воспитываются в неполной семье. Класс был сформирован в 2020 году, сборный из разных классов параллели после 9 класса. В этом году в класс пришел новый ученик, коллектив его принял дружелюбно, трудностей в общении ребенок не испытывает.

У данного класса хорошие показатели в учебе, они успешно справляются с образовательной программой. Однако 3 учащихся испытывают определенные трудности в учебе и во внеурочное время посещают репетиторов. При разговоре о выпускном экзамене выражают

смешанные чувства, многие говорят о том, что «сейчас – это их главная проблема».

В целом в классе дружеская атмосфера и высокий уровень сплоченности коллектива. Дисциплину в классе ребята соблюдают, внимательно следят за ходом учебного занятия, но после активных занятий долго успокаиваются. Уважительно относятся к друг другу и учителям, стараются помогать одноклассникам в трудных ситуациях.

Явного лидера в классе не наблюдается. Особенно заметно разделение учащихся на небольшие группировки по интересам. Вражды между ними не наблюдается. В классе преобладает спокойный, деловой, доброжелательный настрой.

Основная деятельность класса – учебная. По словам классного руководителя, дети неохотно участвуют в школьной жизни, аргументируя это тем, что «у них мало свободного времени», однако на уже данный момент активно занимаются планированием и подготовкой к выпускному, что еще больше способствует сплочению коллектива.

Предложенному исследованию учащиеся не сопротивлялись, спокойно согласились. Внимательно слушали, следовали всем инструкциям. Некоторые ребята проявили активный интерес, задавали вопросы и попросили рассказать в дальнейшем о результатах исследования.

Классный поддерживает в классе дружественную атмосферу, старается интегрировать учащихся между собой, активно решает, как общие, так и индивидуальные проблемы своих учеников, ведет контроль посещаемости и активно работает с родителями. Учащиеся хорошо относятся к классному руководителю, характеризуют ее как добрую и справедливую, но очень строгую.

Родители активно участвуют в жизни детей и большое внимание уделяют учебному процессу, активно посещают родительские собрания, находятся в постоянном контакте с классным руководителем.

Исходя из результатов исследования можно сделать вывод, что уровень негативных эмоциональных состояний учащихся различен.

В ходе исследования негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ был использован следующий диагностический инструментарий: «Шкала тревоги» Спилбергера-Ханина, «Мотивация успеха и боязнь неудач» А.А. Реана, «Шкала дифференциальных эмоций» К.Э. Изарда.

Рассмотрим результаты, полученные с помощью методики «Шкала тревоги» Спилбергера-Ханина, представленные в Таблице 1 в ПРИЛОЖЕНИИ 2, а также на рисунке 3.

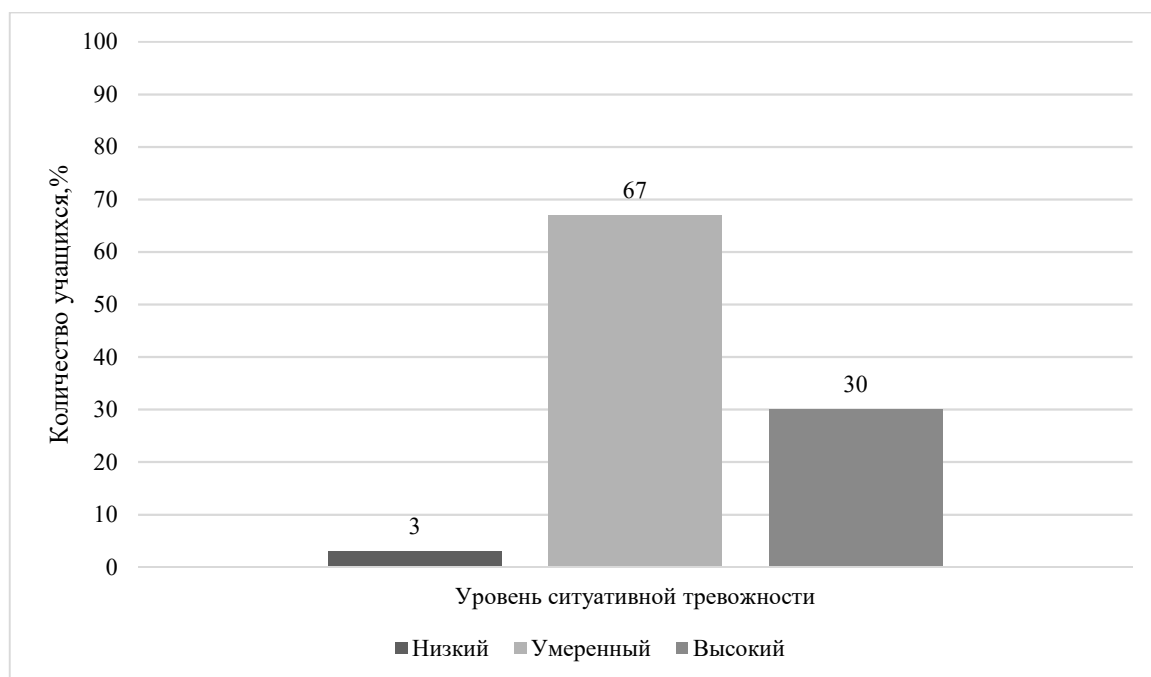


Рисунок 3 – Результаты исследования ситуативной тревожности учащихся 11-х классов по методике «Шкала тревоги» Спилбергера-Ханина

Проведенный анализ обследования по методике Спилбергера-Ханина показал, что низкий уровень ситуативной тревожности наблюдается у 1 учащегося, что составляет 3%. Большинство испытуемых (67%, 19 учащихся) имеет умеренный уровень тревожности, который является оптимальным для учебного процесса.

Высокий уровень ситуативной тревожности наблюдается у 9 учащихся, что составляет 30%. Испытуемые с данными результатами



испытывают наибольшие трудности с учебой, ситуация экзамена у них вызывает чувства тревоги и страха. У данных ребят повышена вероятность неадекватного и деструктивного реагирования на раздражающие факторы среду. Эмоциональный фон отношений со сверстниками и взрослыми может являться негативным.

Проанализируем результаты диагностики по методике «Шкала дифференциальных эмоций» К.Э. Изарда, которые представлены в таблице 2 в ПРИЛОЖЕНИИ 2 и на рисунке 4.

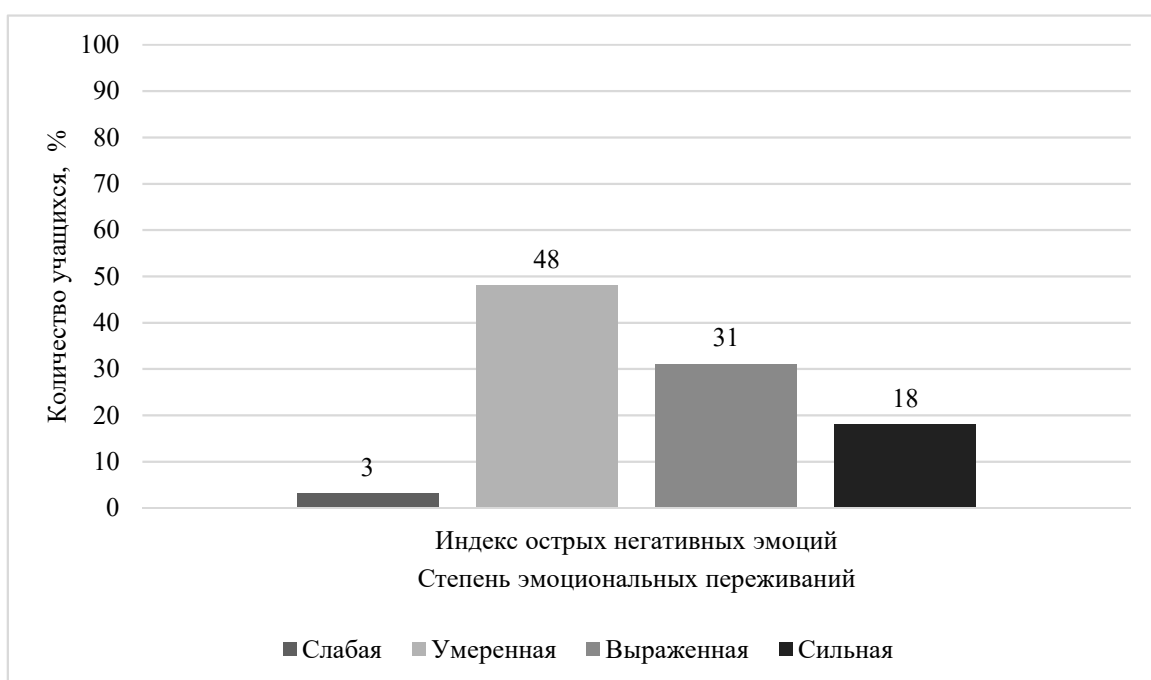


Рисунок 4 – Результаты исследования эмоциональных состояний учащихся 11-х классов по методике «Шкала дифференциальных эмоций» К.Э. Изарда

Исходя из полученных результатов исследования по методике К.Э. Изарда, можно заключить, что слабо и умеренно переживают негативные эмоции соответственно 3% (1 учащийся) и 48% (14 учащихся). Они в наименьшей степени испытывают такие чувства как горе и гнев, настрой направлен в позитивное русло.

Выраженная степень негативных эмоциональных переживаний наблюдается у 31% (9 учащихся), что отражает их негативное эмоциональное отношение к учебной ситуации.

В сильной степени негативные эмоциональные переживания проявляются у 18% (5 учащихся). У испытуемых наблюдаются вспышки гнева в стрессовой ситуации, когда не могут справиться с предложенными заданиями.

Рассмотрим результаты обследования по методике «Мотивация успеха и боязнь неудач» А.А. Реана, которые представлены в таблице 3 в ПРИЛОЖЕНИЕ 2 и на рисунке 5.

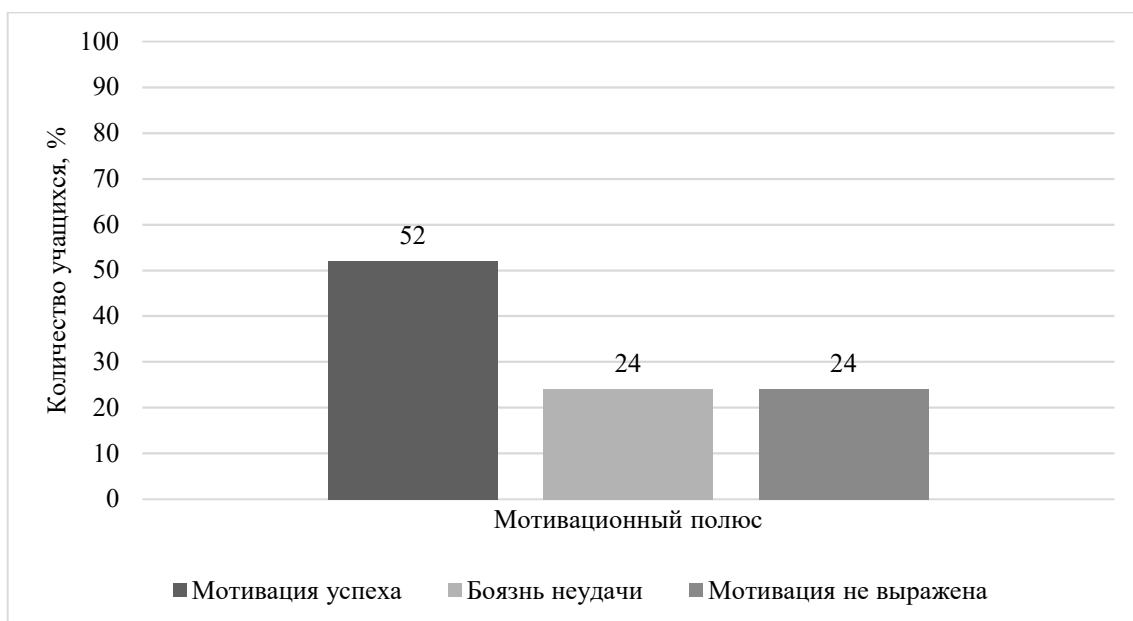


Рисунок 5 – Результаты исследования мотивации учащихся 11-х классов по методике «Мотивация успеха и боязнь неудач» А.А. Реана

Анализируя результаты диагностики можно сделать вывод о том, что большинство испытуемых 52% (15 учащихся) мотивированы на успех. Данная направленность мотивации является позитивной, испытуемые уверены в себе и своих силах, настойчивы в достижении цели. В большинстве случаев они стараются достигать поставленных перед собой целей и не останавливаются перед неудачами. Предпочитают брать на себя средние по трудности или же слегка завышенные, хоть и выполнимые обязательства. Ставят перед собой реально достижимые цели.

Боязнь неудачи диагностируется у 24% (7 учащихся). Испытуемые заведомо настроены на неуспех, не уверены в своих силах, у них высокий уровень ситуативной тревожности. Болезненно переносят критику, не

доверяют комплиментом и похвалам. Учащихся относятся к школе безразлично, материал усваивают фрагментарно, к урокам готовятся не регулярно.

У 24% (7 учащихся) мотивационная тенденция четко не выявлена. Учащиеся положительно относятся к школе, усваивают основное в программе, в классе имеют большой круг общения.

Таким образом, подтвердилась гипотеза исследования о том, что эмоциональные состояния учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ характеризуются высокой степенью выраженности негативных эмоций (31% учащихся), склонностью к избеганию неудач (24% учащихся) и повышенным уровнем ситуативной тревожности (30% учащихся).

Данные полученные в результате диагностики подтвердили необходимость проведения программы коррекции.

В программе коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ приняли участие 29 учеников 11-го класса, среди которых 13 мальчиков и 16 девочек. Учащиеся, показатели которых были в норме, проходили программу с целью профилактики.

## Выводы по главе 2

Исследование происходило в 3 этапа: поисково-подготовительный; опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

Исследование негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ проводилось с использованием следующих методов и методик: теоретические: анализ, синтез и обобщение научной литературы по теме исследования; эмпирические: тестирование, констатирующий эксперимент; психодиагностические: «Шкала тревоги» Спилбергера-Ханина, «Мотивация успеха и боязнь неудач» А.А. Реана, «Шкала дифференциальных эмоций» К.Э. Изарда.

Проведенный анализ обследования по методике Спилбергера-Ханина показал, что высокий уровень ситуативной тревожности наблюдается у 9 учащихся, что составляет 30%.

Исходя из полученных результатов исследования по методике «Шкала дифференциальных эмоций» К.Э. Изарда, можно заключить, что выраженная степень эмоциональных переживаний наблюдается у 31% (9 учащихся). В сильной степени негативные эмоциональные переживания проявляются у 18% (5 учащихся). В показателе индекса тревожно-депрессивных эмоций испытуемые с выраженной и сильной степенью составляют 28% (8 учащихся) и 7% (2 учащихся), соответственно.

Анализируя результаты диагностики можно сделать вывод о том, что боязнь неудач диагностируется у 24% (7 учащихся). У 24% (7 учащихся) мотивационная тенденция четко не выявлена.

Подтвердилась гипотеза исследования о том, что эмоциональные состояния учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ характеризуются высокой степенью выраженности негативных эмоций, склонностью к избеганию неудач и повышенным уровнем ситуативной тревожности.

Стоит также отметить, что оптимальный уровень ситуативной тревожности наблюдается большинство испытуемых (67%, 19 учащихся), слабо и умеренно переживают негативные эмоции соответственно 3% (1 учащийся) и 48% (14 учащихся), а 52% испытуемых (15 учащихся) мотивированы на успех.

В программе коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ будет участвовать 29 учеников 11-го класса, среди которых 13 мальчиков и 16 девочек. Учащиеся, показатели которых были в норме, проходили программу с целью профилактики.

### **ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ УЧАЩИХСЯ 11-Х КЛАССОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЕГЭ**

3.1 Программа психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ

Программа коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ.

Задачи:

1. Познакомить участников программы с особенностями эмоциональных состояний и их влиянием на жизнь человека, факторами, способными влиять на эмоциональное состояние.

2. Сформировать у участников навыки самоконтроля и корректного выражения эмоциональных переживаний

3. Снизить уровень ситуативной тревожности путем формирования у учащихся чувства уверенности в себе, формирования и поддержания положительной учебной мотивации.

4. Обучить приемам самопомощи, алгоритмам и способам преодолевать негатив и снимать эмоциональную напряженность.

Участники: учащиеся 11-х классов 17-18 лет.

Методы и методики: дискуссии, мини-лекции, упражнения, игры.

На этапе психолого-педагогической работы с обучающимися планируется организация 10 тренинговых занятий длительностью 1-1,5 часа. Проводится 1 занятие в неделю.

Форма проведения: групповая.

Необходимое оборудование: аудитория, мяч, розовые очки, листы, ватманы, фломастеры, ручки, стикеры, стулья, компьютер, проектор, доска.

Структура программы:

1. Вводная часть (знакомство участников программы с предстоящей работой, теоретической основой эмоций и эмоциональных состояний).

2. Основная часть (формирование и развитие навыков самопомощи и самоконтроля, формирование положительной учебной мотивации).

3. Заключительная часть (рефлексия, анализ результатов, сбор обратной связи, подведение итогов работы).

Специалист, реализующий данную программу должен иметь образование, соответствующее его должности, уметь организовывать все направления работы психологической службы.

Содержание программы:

Занятие 1 «Знакомство».

Цель занятия – создать благоприятный климат в группе, познакомить учащихся с темой, целью и задачами программы.

Задачи:

1. Познакомиться и установить контакт между психологом и учащимися.

2. Сформировать у участников положительный настрой на работу и доверие группе.

3. Познакомить участников с правилами, целями, задачами программы, помочь участникам сформулировать собственные цели.

Упражнение 1 «Эстафета».

Цель – знакомство с участниками программы.

Упражнение 2 «Директор».

Цель – выработать правила работы в группе на протяжении всех тренинговых занятий.

Тест «Мое самочувствие».

Цель – дать возможность участника оценить свое самочувствие, свои привычки и индивидуальные особенности.

Упражнение «Дерево ожиданий».

Цель – собрать ожидания участников от тренинга, помочь сформулировать собственные цели.

Рефлексия по итогам занятия.

Ритуал прощания «Волна».

2 занятие «Эмоции и чувства».

Цель занятия – познакомить участников с чувствами и эмоциями человека, исследовать собственные эмоциональные состояния и их влияние на организм и жизнедеятельность.

Задачи:

1. Познакомить учащихся с понятиями «эмоция» и «эмоциональное состояние», с их основными видами.
2. Помочь учащимся исследовать собственные эмоциональные состояния.
3. Определить, как эмоции влияют на организм.

Упражнение 1 «Цвет настроения».

Цель – настроить участников занятия на дальнейшую работу, актуализировать свое внутреннее состояние.

Мини-лекция на тему: «Эмоции в жизни человека».

Цель – познакомить учащихся с понятиями «эмоция» и «эмоциональное состояние», с их основными видами.

Упражнение 2 «Передача эмоций».

Цель – дать учащимся возможность прочувствовать негативные и положительные эмоции и их влияние на самоощущение.

Упражнение 3 «Радуга эмоций».

Цель – научить определению своего эмоционального состояния.

Рефлексия по итогам занятия.

Ритуал прощания «Волна»

3 занятие. «Эмпатия и доверие».

Цель занятия – познакомить участников с лично-доверительным общением, повысить внутригрупповое доверие, актуализировать знания об эмоциях.

Задачи:

1. Повторить материал предыдущих занятий.
2. Научить навыкам лично-доверительного общения.
3. Повысить внутригрупповое доверие.
4. На практике научить определять эмоции других людей.

Упражнение 1 «Живые эмоции».

Цель – активизировать учащихся и создать положительный настрой на предстоящее занятие.

Упражнение 2 «Объясняю – понимай!».

Цель – научить учащихся вербально описывать эмоции.

Упражнение 3 «Круг доверия».

Цель – повысить внутригрупповое доверие, научить учащихся обращаться друг другу с уважением.

Рефлексия по итогам занятия.

Ритуал прощания «Волна».

4 занятие. «Путь к спокойствию»

Цель занятия – снизить уровень ситуативной тревожности путем формирования у учащихся чувства уверенности в себе, формирования и поддержания положительной учебной мотивации.

Задачи:

1. Изучить понятие «мотивация».
2. Способствовать формированию учебной мотивации.
2. Повысить у учащихся уверенности в себе.
3. Способствовать осознанию учащимися собственных

индивидуальных особенностей.



4. Снизить уровень ситуативной тревожности.

Упражнение 1 «Приветствие-комплимент».

Цель – активизировать учащихся и создать положительный настрой на предстоящее занятие.

Мини-лекция на тему «Мотивация».

Цель – познакомить учащихся с понятием «мотивация» и ее основными видами.

Упражнение «Мотивация успеха».

Цель – усилить у учащихся мотивацию достижения успеха в учебной деятельности.

Упражнение 2 «Розовые очки».

Цель – помочь учащимся осознать положительные эмоции, развить умения находить позитивные впечатления в повседневной жизни.

Упражнение 3 «Работа над ошибками».

Цель – сформировать у участников представление о необходимости анализировать ошибки и неудачи с целью поиска новых возможностей решения проблем.

Рефлексия по итогам занятия.

Ритуал прощания «Волна».

5 занятие. «Быть собой»

Цель занятия – развить способности понимания своего состояния и состояния других людей.

Задачи:

1. Сформировать навыки определения своего состояния.

2. Сформировать навыки самопредставления.

Упражнение 1 «Инопланетяне».

Цель – активизировать учащихся и создать положительный настрой на предстоящее занятие.

Упражнение 2 «Я».

Цель – отработать с учащимися навыки самопрезентации.

Упражнение 3 «Психологический портрет».

Цель – развить навыки распознавания своего состояния и состояния других людей.

Упражнение 4 «12 ликов Я».

Цель – развить навыки распознавания своего состояния.

Рефлексия по итогам занятия.

Ритуал прощания «Волна».

6 занятие. «Невидимые помощники»

Цель занятия – знакомство с понятиями «стресс» и «тревожность» и инструментами самопомощи при тревожном состоянии, а также способами расслабления и продуктивного отдыха.

Задачи:

1. Познакомить учащихся с понятиями «стресс» и «тревожность».
2. Сформировать и отработать навыки самоуспокоения снятия психического и мышечного напряжения.

Упражнение 1 «Рукопожатие»ю.

Цель – активизировать учащихся и создать положительный настрой на предстоящее занятие.

Беседа на тему «Стресс и тревожность».

Цель – познакомить учащихся с понятиями «стресс» и «тревожность».

Упражнение 2 «У меня все получится».

Цель – сформировать уверенное поведение и самообладание в стрессовых условиях, настроить учащихся на успех.

Упражнение 3 «Релаксация через напряжение группы мышц».

Цель – отработать навыки самоуспокоения снятия психического и мышечного напряжения.

Упражнение 4 «Релаксация через визуальное восприятие».

Цель – отработать навыки снятия напряжения, концентрации внимания.

Упражнение 5 «Ауторегуляция дыхания».

Рефлексия по итогам занятия.

Ритуал прощания «Волна».

7 занятие. «Как преодолеть сложности?»

Цель занятия – актуализировать понятия «стресс» и «тревожность» и знаний о способах их преодоления, познакомить учащихся с эффективными способами подготовки к экзаменам.

Задачи:

1. Повторить материалы предыдущего занятия.
2. Актуализировать знания о способах преодоления тревожного состояния.
3. Познакомить учащихся с эффективными способами подготовки к экзаменам.

Упражнение 1 «Имя-движение».

Цель – активизировать учащихся и создать положительный настрой на предстоящее занятие.

Упражнение 2 «Экзаменаторы».

Цель – вспомнить и закрепить материал предыдущего занятия.

Мини-лекция на тему «Готовимся к экзаменам».

Цель – изучить эффективные способы подготовки к экзаменам.

Упражнение 3 «Ситуации, вызывающие стресс».

Цель – отработка навыков рефлексии стрессовых ситуаций.

Рефлексия по итогам занятия.

Ритуал прощания «Волна».

8 занятие. «Самостоятельные решения»

Цель занятия – развитие самостоятельности выбора участников при подготовке к экзамену, отработка навыков планирования решения проблем.

Задачи:

1. Актуализировать у учащихся знания эффективных способов подготовки к экзаменам.
2. Развить у учащихся навыки планирования.

Упражнение 1 «Здравствуйте, уважаемый...».

Цель – активизировать учащихся и создать положительный настрой на предстоящее занятие.

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

Цель – закрепление материалов предыдущих занятий.

Упражнение 2 «Список проблем».

Цель - отработка навыков планирования решения проблем.

Рефлексия по итогам занятия.

Ритуал прощания «Волна».

9 занятие «Я это ...».

Цель занятия – закрепить у учащихся навыки рефлексии, научить преодолевать барьеры самокритики, развить уверенность в себе.

Задачи:

1. Способствовать выработке у учащихся объективной самооценки.
2. Сформировать у учащихся навыки поиска ресурсов в стрессовой ситуации.
3. Способствовать осознанию учащимся личностных качеств.

Упражнение 1 «Подари улыбку».

Цель – активизировать учащихся и создать положительный настрой на предстоящее занятие.

Упражнения 2 «Мои ресурсы».

Цель – сформировать у участников навыки поиска ресурсов в стрессовой ситуации экзамена.

Упражнение 3 «Что мне мешает?».

Цель – отработка с участниками навыков самоанализа.

Упражнение 4 «Личность на бумаге».

Цель – способствовать выработке у учащихся объективной самооценки.

Рефлексия по итогам занятия.

Ритуал прощания «Волна».

10 занятие. «Ура, экзамен!»

Цель занятия – подведение итогов, закрепление на практике полученных знаний и умений.

Задачи:

1. Подвести и закрепить итоги тренинга.
2. Подготовить переход участников группы в повседневную жизнь.

Упражнение 1 «Необычное приветствие».

Цель – активизировать учащихся и создать положительный настрой на предстоящее занятие.

Упражнение 2 «Сдаем экзамен».

Цель – создать ситуацию экзамена, развить у учащихся умения вести себя в данных условиях.

Упражнение «Фотосъемка».

Цель – подвести итоги тренинга.

Упражнение 3 «Письмо себе».

Цель – рефлексия по итогам занятий, дать возможность участникам задуматься как они будут применять полученные знания и навыки в жизни.

Рефлексия по итогам тренинга «Дерево ожиданий».

Ритуал прощания «Волна».

Занятия имеют чёткую структуру, состоящие из нескольких взаимосвязанных частей, а именно:

1. Встреча с детьми (психологический настрой на занятие, приветствие).
2. Упражнения, способствующие включению участников в занятие: игровые приемы, познание себя и окружающих.
3. Формирующий блок (работа по основной теме). Данный блок может состоять из нескольких или одного упражнений.
4. Различные упражнения, игры и мини-лекции.
5. Рефлексия, прощание с участниками.

Таким образом, удалось разработать и успешно реализовать программу психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся, а именно определить цели, задачи, методы, способы её осуществления на практике для достижения изначально поставленного результата. К особенностям программы можно отнести, что она содержала большое количество методов таких как: дискуссии; мини-лекции; упражнения; беседы и игры. Стоит отметить, что все занятия проходили в групповой форме.

В общем и целом, можно сказать, что программа позволяет выполнить поставленные задачи: знакомство участников программы с особенностями эмоциональных состояний и их влиянием на жизнь человека, факторами, способными влиять на эмоциональное состояние; формирование у участников навыки самоконтроля и корректного выражения эмоциональных переживаний; формирование у учащихся чувство уверенности в себе, формирование и поддержание положительной учебной мотивации; обучение приемам самопомощи, алгоритмам и способам преодолевать негативные эмоции и снимать эмоциональную напряженность.

### 3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

В целях проверки эффективности программы коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ была проведена повторная диагностика. Оценка эффективности проводилась на основании диагностических показателей «до» и «после» опытно-экспериментальной работы. В ходе повторной диагностики использовались те же методики, что и на констатирующем этапе эксперимента: «Шкала тревоги» Спилбергера-Ханина, «Мотивация успеха и боязнь неудач» А.А. Реана, «Шкала дифференциальных эмоций» К.Э. Изарда.

Ниже представлен анализ результатов повторной и первичной диагностик до и после проведения программы коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ.

Рассмотрим результаты исследования ситуативной тревожности по методике «Шкала тревоги» Спилбергера-Ханина, представленные на рисунке 6 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4, Таблица 1):

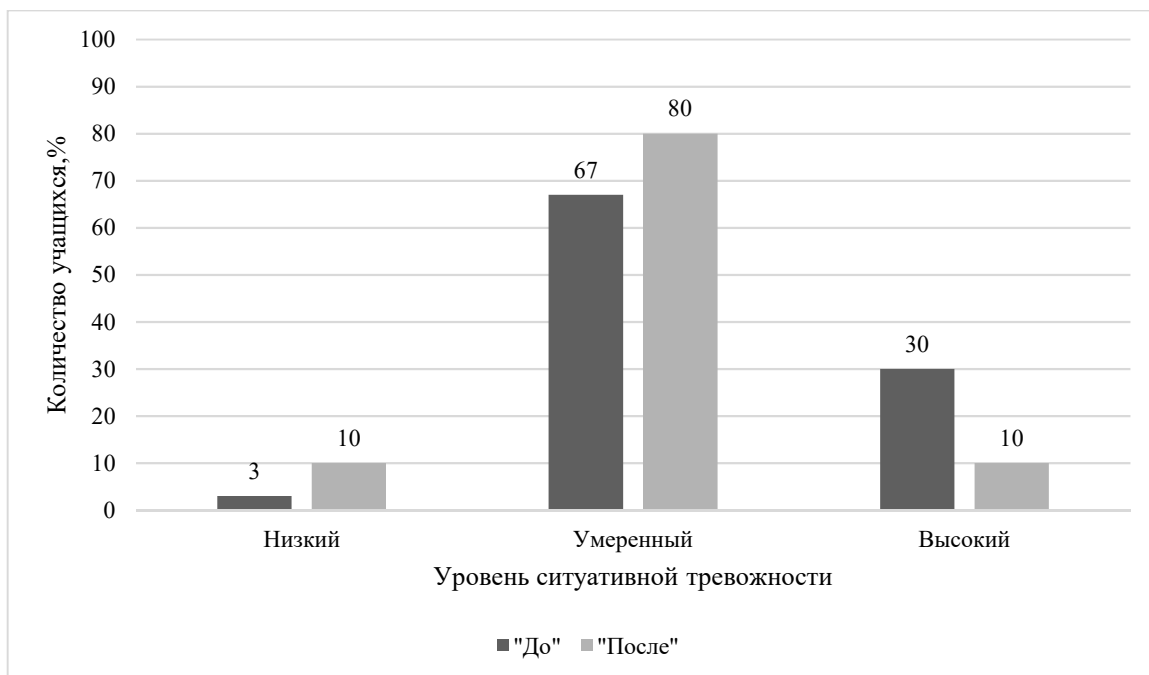


Рисунок 6 – Результаты исследования ситуативной тревожности учащихся 11-х классов по методике «Шкала тревоги» Спилбергера-Ханина до и после реализации программы коррекции

Как видно на Рисунке 6, в результате проведения программы снизились показатели высокого уровня ситуативной тревожности. Высокий уровень тревожности наблюдается у 10% (3 учащихся), до реализации программы 30% (9 учащихся). Из них 6 учащихся с показателем «высокий уровень ситуативной тревожности» перешли в категорию с показателем «умеренный уровень ситуативной тревожности».

Количество респондентов с умеренным уровнем тревожности увеличилось с 67% (19 учащихся) до проведения программы до 80% (23 учащихся) после реализации программы).

Низкий уровень тревожности диагностирован у 10% (3 учащихся), до проведения программы 3% (1 учащийся). У 2-х учащихся снизился уровень ситуативной тревожности с умеренного на низкий.

В результате реализации программы коррекции у учащихся снизился уровень ситуативной тревожности путем овладения учащимися приемами преодоления тревожности, снятия состояния эмоционального дискомфорта, а также учащиеся выработали умения самостоятельно противостоять стрессу.

Далее проанализируем результаты диагностики по методике «Шкала дифференциальных эмоций» К.Э. Изарда, которые представлены в таблице 3 в ПРИЛОЖЕНИИ 4 и на рисунке 7.

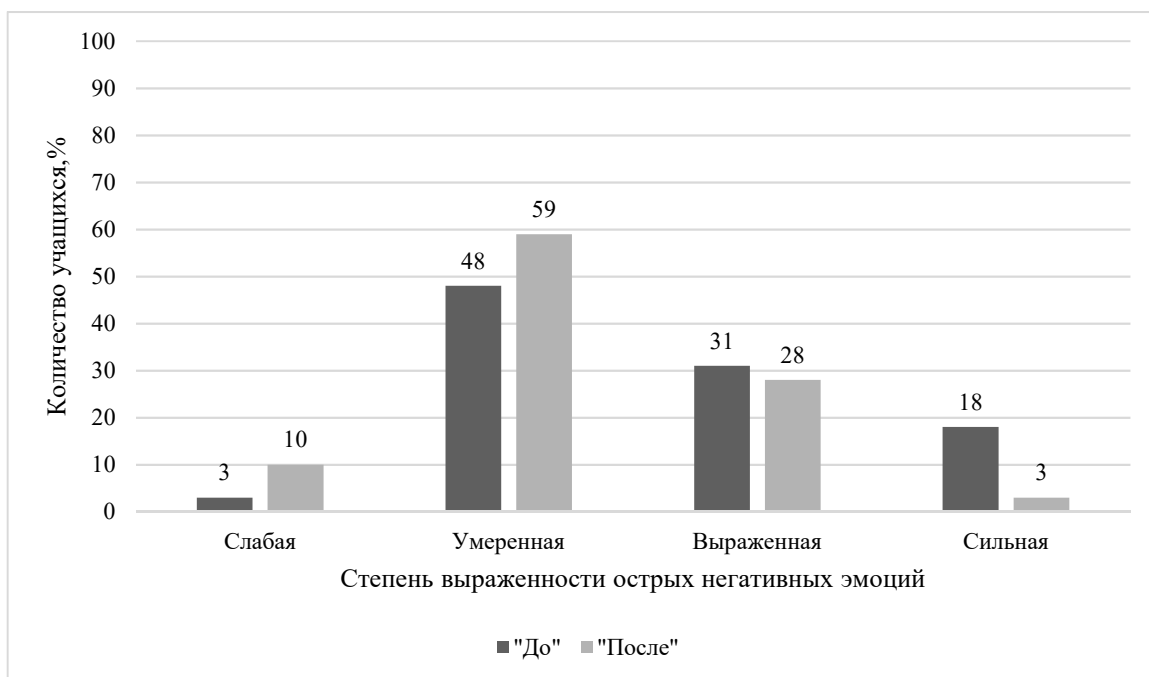


Рисунок 7 – Результаты исследования эмоциональных состояний учащихся 11-х классов по методике «Шкала дифференциальных эмоций» К.Э. Изарда до и после реализации программы коррекции

Из рисунка 7 следует, что после реализации программы коррекции количество учащихся со слабой степенью выраженности острых негативных эмоций увеличилось с 3% (1 учащихся) до 10% (3 учащихся). Показатель «умеренная степень выраженность острых негативных эмоций» у 2 учащихся изменился на показатель «слабая степень выраженности острых негативных эмоций».



Умеренно выражены острые негативные эмоции у 59% (17 учащихся), что показывает положительную динамику по сравнению с показателями первичной диагностики (48% (14 учащихся)).

Показатели выраженной степени острых негативных эмоций по сравнению с первичной диагностикой (31% (9 учащихся)) количественно практически не изменились и составляют 28% (8 учащихся). Однако, в этой категории изменился состав учащихся. У 4 учащихся после проведения программы коррекции степень выраженности острых негативных эмоций изменилась на умеренную, а 4 учащихся с сильной степенью выраженности острых негативных эмоций перешли в категорию с выраженной степенью.

Показатели сильной степени выраженности острых негативных эмоций снизились с 18% (5 учащихся) до 3% (1 учащийся).

Результаты данной диагностики показывают, что увеличилось количество респондентов с умеренной степенью выраженности острых негативных эмоций, соответственно снизилось количество учащихся с сильной степенью выраженности. В результате реализации программы коррекции, учащиеся получили знания об особенностях эмоциональных состояний и их влиянием на жизнь человека, факторами, способными влиять на эмоциональное состояние, овладели приемами самопомощи, способами и приемами преодолевать негативные эмоциональные состояния и снимать и эмоциональную напряженность.

Рассмотрим результаты обследования по методике «Мотивация успеха и боязнь неудач» А.А. Реана, которые представлены в таблице 5 в ПРИЛОЖЕНИЕ 4 и на рисунке 8.

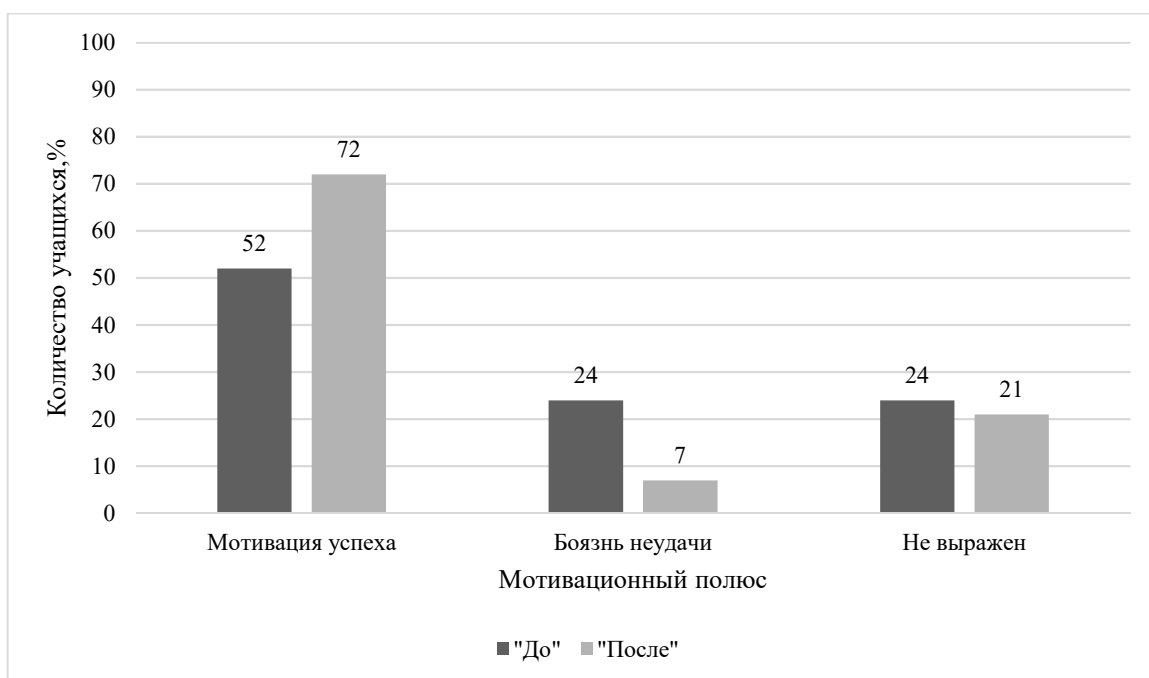


Рисунок 8 – Результаты исследования мотивации учащихся 11-х классов по методике «Мотивация успеха и боязнь неудач» А.А. Реана до и после реализации программы коррекции

Анализируя результаты диагностики можно сделать вывод о том, что увеличилось количество испытуемых мотивированных на успех 72% (21 учащийся), по сравнению с показателями до проведения программы (52%, 15 учащихся).

Боязнь неудачи диагностируется у 7% (2 учащихся) после проведения программы коррекции, до – 24% (7 учащихся).

У 21% (6 учащихся) мотивационная тенденция четко не выявлена. По сравнению с первичной диагностикой у 4-х учащихся, у которых мотивационный плюс с невыраженного сменился на мотивацию успеха.

Таким образом, по результатам диагностики по методике Мотивация успеха и боязнь неудач А.А. Реана показывают, что снизилось количество респондентов с отрицательным мотивационным полюсом, соответственно увеличилось количество школьников с мотивацией на успех. Благодаря реализации программы коррекции, учащиеся сформировали чувства уверенности в себе, был создан настрой для поддержания положительной учебной мотивации.

Можно сделать вывод, что результаты повторной диагностики показали, что реализация программы коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ на практике оказала положительный эффект.

Кроме сопоставления показателей первичной и вторичной диагностик негативных состояний учащихся 11-х классов мы проверили гипотезу исследования о том, что уровень негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ снизится в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции. С этой целью была выполнена математическая обработка экспериментальных данных с помощью Т-критерия Вилкоксона.

Рассмотрим результаты расчета Т-критерия Вилкоксона по тесту «Шкала тревоги» Спилбергера-Ханина. Расчет представлен в ПРИЛОЖЕНИИ 4, Таблица 2.

В первую очередь были определены гипотезы:

H<sub>0</sub>: интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня тревожности не превышает интенсивность сдвигов в направлении его повышения.

H<sub>1</sub>: интенсивность сдвигов направлении снижения уровня тревожности превышает интенсивность сдвигов в направлении его

$$T_{\text{эмп}} = 4.5 + 4.5 = 9$$

По таблице находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для n=23:

$$T_{\text{кр}} = \begin{cases} 62 & \text{для } p \leq 0.01 \\ 83 & \text{для } p \leq 0.05 \end{cases}$$

Результаты представлены на оси (Рисунок 9):

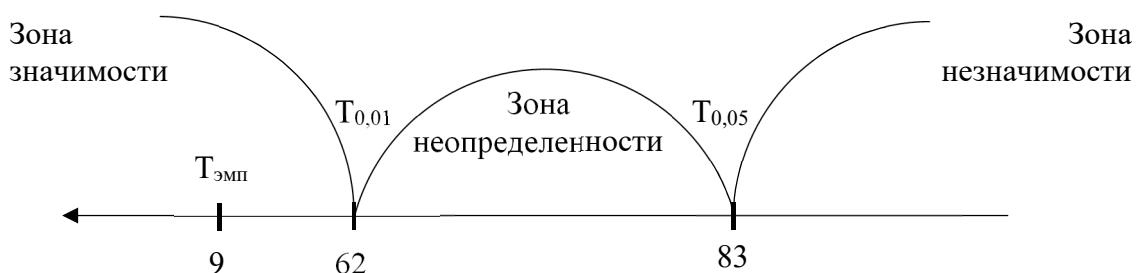


Рисунок 9 – Ось значимости по расчету T-критерия Вилкоксона по тесту «Шкала тревоги» Спилбергера-Ханина

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

Рассмотрим результаты расчёта T-критерия Вилкоксона по методике «Шкала дифференциальных эмоций» К.Э. Изарда после опытно-экспериментального исследования. Расчет представлен в ПРИЛОЖЕНИИ 4, Таблица 4.

В первую очередь были определены гипотезы:

$H_0$ : интенсивность сдвигов в направлении снижения показателя «индекс острых негативных эмоций» не превышает интенсивность сдвигов в направлении его повышения.

$H_1$ : интенсивность сдвигов направлении снижения показателя «индекс острых негативных эмоций» превышает интенсивность сдвигов в направлении его повышения.

$$T_{эмп}=2$$

По таблице находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для  $n=24$ :

$$T_{кр} = \begin{cases} 69 \text{ для } p \leq 0.01 \\ 91 \text{ для } p \leq 0.05 \end{cases}$$

$$T_{эмп} < T_{кр}(0,01).$$

Результаты представлены на оси (Рисунок 10):

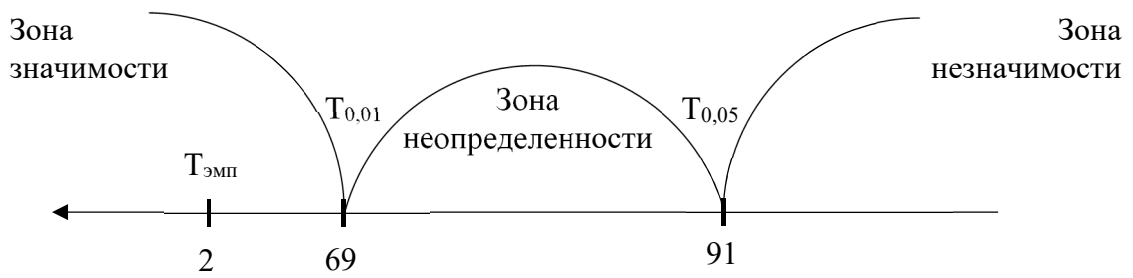


Рисунок 10 – Ось значимости по расчету Т-критерия Вилкоксона по методике «Шкала дифференциальных эмоций» К.Э. Изарда после опытно-экспериментального исследования

$T_{эмп}$  находится в зоне значимости, а значит принимается гипотеза  $H_1$ : интенсивность сдвигов направлении снижения показателя «индекс острых негативных эмоций» превышает интенсивность сдвигов в направлении его повышения.

Рассмотрим результаты расчёта Т-критерия Вилкоксона по методике «Мотивация успеха и боязнь неудач» А.А. Реана после опытно-экспериментального исследования. Расчет представлен в ПРИЛОЖЕНИИ 4, Таблица 6.

В первую очередь были определены гипотезы:

$H_0$ : интенсивность сдвигов в направлении повышения показателя «мотивация успеха» не превышает интенсивность сдвигов в направлении его снижения.

$H_1$ : интенсивность сдвигов направлении повышения показателя «мотивация успеха» превышает интенсивность сдвигов в направлении его снижения.

$$T_{эмп} = 4 + 16.5 + 4 = 24.5$$

По таблице находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для  $n=24$ :

$$T_{кр} = \begin{cases} 69 & \text{для } p \leq 0.01 \\ 91 & \text{для } p \leq 0.05 \end{cases}$$

Результаты представлены на оси (Рисунок 11):



Рисунок 11 – Ось значимости по расчету Т-критерия Вилкоксона по методике «Мотивация успеха и боязнь неудач» А.А. Реана

$T_{эмп}$  находится в зоне значимости, а значит принимается гипотеза  $H_1$ : интенсивность сдвигов направлении повышения показателя «мотивация успеха» превышает интенсивность сдвигов в направлении его снижения.

Таким образом, в целях проверки эффективности программы психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ была проведена повторная диагностика. Оценка эффективности проводилась на основе показателей психодиагностических данных «до» и «после» реализации программы коррекции. Для повторной диагностики использовались те же методики что и на констатирующем этапе эксперимента: «Шкала тревоги» Спилбергера-Ханина, «Мотивация успеха и боязнь неудач» А.А. Реана, «Шкала дифференциальных эмоций» К.Э. Изарда.

Результаты повторной диагностики показали, что после реализации программы психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ снизился уровень ситуативной тревожности, уменьшились показатели выраженности острых негативных эмоций, оптимизировалась направленность мотивационного полюса на мотивацию успеха.

Результаты расчета Т-критерия Вилкоксона по методикам «Шкала тревоги» Спилбергера-Ханина, «Шкала дифференциальных эмоций» К.Э. Изарда, «Мотивация успеха и боязнь неудачи» А.А. Реана показал, что

эмпирические значения попадают в зону значимости, следовательно, статистически значимо доказано, что у учащихся 11-х классов снизился уровень ситуативной тревожности, снизились показатели индекса острых негативных эмоций, повысился уровень мотивации успеха.

Из всего сказанного следует, что гипотеза исследования доказана.

### 3.3 Технологическая карта внедрения

С целью сохранения и стабилизации результатов, достигнутых в опытно-экспериментальном исследовании, была составлена технологическая карта внедрения для руководителей образовательного учреждения, для педагогов и родителей – психолого-педагогические рекомендации по коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ.

Технологическая карта – это документация в виде карты, которая содержит описание процесса, представляющего описание от цели до результата с использованием инновационной технологии работы с информацией [63, с. 180].

Технологическая карта внедрения программы психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ представлена в ПРИЛОЖЕНИИ 5, Таблица 1.

Технологическая карта представляет собой совокупность всех необходимых целей, действий и времени для осуществления внедрения технологии по психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ.

Технологическая карта внедрения результатов исследования включает в себя семь последовательных и взаимосвязанных этапов.

1 этап – целеполагание внедрения программы психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ.

2 этап – сформировать позитивную психологическую установку на внедрение программы психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ.

3 этап – изучение предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ.

4 этап – пробное освоение предмета внедрения.

5 этап – фронтальное освоение предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ.

6 этап – совершенствование работы над темой внедрения.

7 этап – распространение передового опыта освоения внедрения.

Перечисленные выше 7 этапов преследуют единую цель – достижение положительного результата при реализации и внедрении программы.

Таким образом, была разработана технологическая карта внедрения программы психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ.

Результаты опытно-экспериментального исследования позволили определить уровни эмоциональных состояний учащихся 11-х классов и составить психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ.

11-й класс безусловно один из самых сложных школьных периодов, и именно сейчас учащемуся необходима особая помощь и поддержка. Выпускной экзамен – это, несомненно, стрессогенный фактор. Однако



такovým он является не только для учащихся выпускных классов, но и для педагогов и родителей.

Экзамен в формате ЕГЭ является относительной новой формой аттестации учащихся, при этом в нем часто происходят внутренние изменения формата заданий.

Особенно важным является психологической поддержки учителей, участвующих в подготовке к выпускным экзаменам.

В процессе подготовки к экзаменам важно, чтобы поддержка и помощь оказывалась учащимся не только школьным психологом, но и учителем.

Следовательно, необходимость психологической поддержки всех участников данного этапа учебного процесса неоспорима. Эффективность ее будет высока не только благодаря личным усилиям одного ребенка, но в результате совместной работы родителей и педагогов.

Таким образом, были даны следующие рекомендации учителям и родителям учащихся старших классов по работе с учащимися 11-х классов с повышенным уровнем негативных эмоциональных состояний в период подготовки к ЕГЭ.

Учащиеся старших классов относятся к возрастному периоду ранней юности, ведущим видом деятельности которой является общение, на что следует обратить особое внимание.

Преподавателям были разработаны следующие рекомендации:

1. Акцент следует делать не только на предметном содержании материала, но и ознакомить учащихся с процессуальным аспектом экзамена. Лучше провести ознакомление учащихся с процедурой экзамена, используя наглядные средства презентации, чтобы исключить у учащихся страх неизвестного [60, с. 39]. Для этого рекомендуется предоставлять информацию на официальном сайте школы об организации и проведению ЕГЭ, в школе оформить стенды и уголки для обучающихся и родителей.

2. Проработать «мифы», которые формируют негативные предубеждения учащихся к экзамену, которые могут отрицательно сказаться на мотивации в процессе подготовки. Как один из эффективных методов может быть использована дискуссия, целью которой будет являться свободное обсуждение личных позиций и формирование единого позитивного отношения старшеклассников к экзамену [60, с. 24].

3. Свободное обсуждение учащихся с педагогами страхов и тревог относительно экзамена, выслушав разные точки зрения, помогает формированию конструктивной позиции.

4. Необходимо помогать учащимся формировать рациональную стратегию деятельности на экзамене. Данная деятельность может проводиться как в форме индивидуального консультирования, так и в форме групповых занятий. В качестве инструмента могут быть использованы памятки с краткими основными рекомендациями по решению разного рода проблем [60, с. 46].

5. В целях снижения уровня негативных эмоциональных состояний в период подготовки к ЕГЭ рекомендуется создавать ситуацию эмоционального комфорта. Не следует нагнетать обстановку относительно серьезности и важности экзамена, так как это может привести к повышению уровня тревожности и снижению продуктивности [60, с. 53-54].

Негативный настрой создает бесконечное напоминание о том, что учащиеся недостаточно занимаются, у них складывается ощущение неизбежной неудаче на экзамене. Следует избегать фраз «вы не сдадите», «вы не справитесь» и т.д. Лучше всего заменить их на приободряющие «Я в вас верю», «У вас все получится», «Да, сейчас не получилось, но мы найдем способ справиться с этой проблемой».

6. Для создания позитивной атмосферы необходимо создавать условия для успеха в учебной деятельности, в таком случае следует чаще хвалить и подбадривать учащихся за хорошие результаты.

7. Необходимо сосредоточиться на положительных сторонах и преимуществах ученика, чтобы способствовать укреплению самооценки и уверенности в себе, совместно с обучающимися анализировать часто повторяющиеся ошибки. Для этого существуют пробные ЕГЭ.

Пробные ЕГЭ эффективны в том случае, если это безоценочные экзамены. Необходимо разбирать все проблемы и неудачи и находить варианты конструктивного решения каждой проблемы. Следует не просто ругать учащихся за то, что у них что-то не получилось, а помогать им помочь по выходу из трудной ситуации, а также впоследствии проиграть этот способ решения задачи до тех пор, пока учащийся самостоятельно не справится с этой проблемой.

Это необходимо, чтобы учащиеся развивали способность к принятию самостоятельных решений, совершению обдуманных поступков, а также не бояться трудностей, а смело их решать и преодолевать

8. Для снятия тревоги и напряжения можно предложить учащимся способы снятия эмоционального и мышечного напряжения и упражнения для релаксации. Например, дыхательная гимнастика, цель которой отработать навыки самоуспокоения снятия психического и мышечного напряжения.

Процедура проведения: Примите позу сидя или откиньтесь назад на спинку стула, закройте глаза. С помощью глубокого и спокойного ауторегулируемого дыхания можно предупредить перепады настроения. Увеличение продолжительности выдоха способствует успокоению и полной релаксации. Чем медленнее и глубже, спокойнее и ритмичнее мы дышим, чем скорее мы привыкнем к этому способу дыхания, тем скорее он станет составной частью нашей жизни. Обратите внимание на свое дыхание. Дыхание человека очень тесно связано с эмоциями и настроением.

Положив левую ладонь на грудь, а правую на живот, контролируйте, как Вы дышите, грудью или брюшной полостью. При этом надо учитывать, что вдох всегда возбуждает, а выдох успокаивает. Поэтому надо дышать в

соотношении 1:2, на один счет вдох, на два счета выдох или на два счета вдох, на четыре счета выдох. Подышав таким образом, в течение 5 минут, Вы почувствуете себя значительно лучше и спокойнее. Далее - брюшное дыхание с обратным отсчетом от 10 до 1. Вдох животом, на выдохе про себя произносим «десять» и представляем, как волна напряжения спускается с головы до ступней и уходит в землю. Продолжаем счет на выдохе. 5 минут. Далее глубокий вдох животом в течение 2 секунд, задержка дыхания в течение 4 секунд и долгий выдох - 6 секунд.

Для начала, педагогу следует самостоятельно освоить подобные упражнения самостоятельно, затем знакомить с ними учащихся.

9. Учителю следует вербализировать свои чувства, т.к. этом поможет снизить тревожность как самого педагога, так и ученика, уравнивает детей с педагогами в области чувств, что само по себе снижает тревожность у учащихся.

10. На пробных ЕГЭ каждый ребенок должен научиться самостоятельно рассчитывать время своей работы. Связано с индивидуальными особенностями учащихся, так как у каждого учащегося свой темп деятельности, распределение его во время экзамена. Необходимо каждому ученику понять свой способ организации деятельности и научить эффективно его распределять на экзамене.

11. Важным в процессе подготовки к экзаменам является тесное сотрудничество с родителями. Необходимо находить с ними в контакте, информировать их об успехах и неудачах их детей, особенностях поддержки выпускников во время подготовки и сдачи экзамена. Формами такой работы с родителями могут быть тематические родительские собрания и круглые столы.

Несомненно, что эмоциональное состояние старшеклассников во многом зависит от родителей и их отношения к предстоящему экзамену.

Для родителей особенности проведения ЕГЭ являются новыми, так как они сами лично не проходили подобные выпускные испытания, что

может вызвать сложности в оказании правильной поддержке и помощи в подборе эффективной стратегии подготовки для своих детей.

Участие родителей в подготовке учащихся 11-х классов к ЕГЭ должно включать в себя конкретные действия по поддержке ребенка, создание благоприятных условий для развития здоровой, успешной, психологически устойчивой личности.

Родителям были разработаны следующие рекомендации:

Семье важно создать комфортные условия, снизить напряжение и тревожность ребенка. Родителям необходимо заранее выработать стратегию поддержки выпускника.

1. Необходимо помочь организовать ребенку его режим, рационально распределить время подготовки и отдыха.

2. Очень важно поддерживать ребенка и верить в него. Следует помочь ребенку осознать какие ситуации для него трудны. Важно научить его справляться с различными трудными ситуациями, создавать установку «Ты сможешь это сделать». Можно использовать слова поддержки, например: «Я тебя знаю, и поэтому я уверен, что ты хорошо сдашь экзамен», «У тебя все получится» и т.д. Поддерживать ребенка можно также с помощью прикосновений, совместного проведения времени, выражением лица.

3. Необходимо больше разговаривать с детьми, помогать им выражать собственные чувства и эмоции и делиться своими. Это поможет установить доверительные отношения.

4. Следует ограничить тотальный контроль над ребенком, который часто осуществляют родители, не позволяя ребенку расслабиться.

В период юности, учащиеся ощущают себе взрослым человеком, следовательно, задача родителей как можно эффективнее выстроить с ребенком новые партнерские отношения. Следует относиться к юноше или девушке как к личности, которой необходимо предоставить определенную свободу действий, не исключая ответственности за личные поступки.

Следует уважать и учитывать мнение ребенка. Результатом может стать установление доверительных и дружеских отношений, основанных на взаимоуважении и поддержке.

В данном возрастном периоде происходит профессиональное самоопределение, в котором родители должны помогать ребенку сделать выбор. Важно предоставить возможность обсуждать личные планы и решения ребенка, не навязывая собственное мнение.

Часто требования, предъявляемые родителями, могут не соответствовать возможностям ребенка. А невозможность их выполнения может повысить уровень тревожности, снижению самооценки и повышению уровня негативных эмоциональных состояний. Чтобы избежать такой стрессовой ситуации следует отмечать успехи ребенка, хвалить соразмерно с его достижениями. Это поможет ребенку стать более уверенным в том, что он справится с поставленной задачей.

5. Следует создать спокойную деловую атмосферу взаимодействия с ребенком. Общение с ребенком по поводу ЕГЭ должно исключить появление у ребенка чувства страха, вины, стыда. Исходя из трудностей в подготовке учащегося, родитель может помочь поставить конкретные реалистичны и достижимы цели, то есть те, которые зависят от ребенка, находятся в сфере его умений и компетенций. Так же следует помочь ребенку определить подходящие для него способы освоения материала (походить по комнате и проговаривать выученное, нарисовать схему, использовать аудио- или видеоматериалы).

Таким образом, результаты опытно-экспериментального исследования позволили разработать технологическую карту внедрения программы для руководителей образовательных организаций. Разработанные рекомендации педагогам и родителям по коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ позволяют снизить у учащихся высокую степень

выраженности негативных эмоций, повысить мотивацию успеха, снизить уровень ситуативной тревожности.

### Выводы по главе 3

В результате исследования удалось разработать и успешно реализовать программу психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся, а именно определить цели, задачи, методы, способы её осуществления на практике для достижения изначально поставленного результата. К особенностям программы можно отнести, что она содержала большое количество методов таких как: дискуссии; мини-лекции; упражнения; беседы и игры. Программа позволяет выполнить поставленные задачи: знакомство участников программы с особенностями эмоциональных состояний и их влиянием на жизнь человека, факторами, способными влиять на эмоциональное состояние; формирование у участников навыки самоконтроля и корректного выражения эмоциональных переживаний; формирование у учащихся чувство уверенности в себе, формирование и поддержание положительной учебной мотивации; обучение приемам самопомощи, алгоритмам и способам преодолевать негатив и снимать эмоциональную напряженность.

Результаты повторной диагностики ситуативной тревожности учащихся 11-го класса по методике «Шкала тревоги» Спилбергера-Ханина показали, что высокий уровень тревожности снизился с 30% (9 учащихся) до 10% (3 учащихся).

Анализ результатов повторной диагностики эмоциональных состояний учащихся 11-го класса по методике «Шкала дифференциальных эмоций» К.Э. Изарда позволил сделать вывод, что после реализации программы коррекции количество учащихся выраженной степени острых негативных эмоций снизились 31% (9 учащихся) до 28% (8 учащихся). Показатели сильной степени выраженности острых негативных эмоций снизились с 18% (5 учащихся) до 3% (1 учащийся).

Так же результаты исследования мотивации по методике «Мотивация успеха и боязнь неудач» А.А. Реана после реализации программы коррекции показали, что мотивационный полюс на боязнь неудачи диагностируется у 7% (2 учащихся) после проведения программы коррекции, до – 24% (7 учащихся).

Результаты расчета Т-критерия Вилкоксона по методикам «Шкала тревоги» Спилбергега-Ханина, Шкала дифференциальных эмоций» К.Э. Изарда, «Мотивация успеха и боязнь неудачи» А.А. Реана показал, что эмпирические значения попадают в зону значимости, следовательно, статистически значимо доказано, что у учащихся 11-х классов снизился уровень ситуативной тревожности, снизились показатели индекса острых негативных эмоций, повысился уровень мотивации успеха.

Можно сделать вывод, что результаты повторной диагностики показали, что реализация программы коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ на практике оказала положительный эффект.

Разработана технологическая карта внедрения программы психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ для руководителей образовательных организаций.

Разработанные рекомендации педагогам и родителям по коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ позволяют снизить у учащихся высокую и сильную степень выраженности острых негативных эмоций, снизить уровень ситуативной тревожности и повысить мотивацию успеха.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Негативное эмоциональное состояние представляет собой целостную характеристику психики человека за определенный период времени, которая проявляется в ощущении дискомфорта, неблагополучия, неудовольствия и ведет к временному расстройству деятельности.

Это важная составляющая психического состояния человека, которая может значительно влиять на когнитивную, мотивационную и волевые сферы, является результатом оценки ситуации достижения цели.

Часто проживание негативных эмоциональных состояний может оказать неблагоприятное воздействие на деятельность человека, а также его взаимодействие с окружающей средой.

Однако, важно отметить что негативные эмоциональные состояния не играют только отрицательную роль. Возникшие как механизм защиты, они могут указывать на проблемы и направления личностного роста, активируют механизмы психологической защиты.

Основными причинами негативных эмоциональных состояний старшеклассников могут являться как внутренние факторы, так и внешние. Преобладание негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов может усугубляться и тем, что в выпускном классе нагрузки значительно усиливаются, что связано с возросшей ответственностью за результаты Единого государственного экзамена, поступление в высшее учебное заведение, с выбором будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели исследование эмоциональных состояний учащихся 11-х классов при подготовке к ЕГЭ было проведено в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

Для реализации задач исследования были использованы различные научные методы: теоретические (анализ научной литературы, синтез, моделирование; эмпирические (констатирующий эксперимент,

формирующий эксперимент, тестирование); математико-статистические (Т-критерий Вилкоксона).

Результаты констатирующего эксперимента показали, что эмоциональные состояния учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ характеризуются повышенным уровнем ситуативной тревожности, склонностью к избеганию неудач и повышенным индексом негативных эмоциональных состояний. Гипотеза исследования доказана.

Разработанная в ходе исследования программа коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов состоит из трех частей: вводная, основная и заключительная.

Целью программы является коррекция негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ.

Данная программа отвечает следующим задачам: познакомить участников программы с особенностями эмоциональных состояний и их влиянием на жизнь человека, факторами, способными влиять на эмоциональное состояние; сформировать у участников навыки самоконтроля и корректного выражения эмоциональных переживаний; снизить уровень ситуативной тревожности путем формирования у учащихся чувства уверенности в себе, формирования и поддержания положительной учебной мотивации; обучить приемам самопомощи, алгоритмам и способам преодолевать негатив и снимать эмоциональную напряженность.

С целью проверки эффективности программы коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ была проведена повторная диагностика. Эффективность была оценена на основании двух показателей: психодиагностических результатов «до» и «после» опытно-экспериментального исследования. Повторная диагностика проводилась с помощью тех же методик, которые были использованы в констатирующем эксперименте: «Шкала тревоги» Спилбергера-Ханина, «Мотивация успеха и боязнь неудач» А.А. Реана, «Шкала дифференциальных эмоций» К.Э. Изарда.

Результаты повторной диагностики ситуативной тревожности учащихся 11-го класса по методике «Шкала тревоги» Спилбергера-Ханина показали, что высокий уровень тревожности снизился с 30% (9 учащихся) до 10% (3 учащихся).

Анализ результатов повторной диагностики эмоциональных состояний учащихся 11-го класса по методике «Шкала дифференциальных эмоций» К.Э. Изарда позволил сделать вывод, что после реализации программы коррекции количество учащихся выраженной степени острых негативных эмоций снизилось 31% (9 учащихся) до 28% (8 учащихся). Показатели сильной степени выраженности острых негативных эмоций снизались с 18% (5 учащихся) до 3% (1 учащийся).

Так же результаты исследования мотивации по методике «Мотивация успеха и боязнь неудач» А.А. Реана после реализации программы коррекции показали, что мотивационный полюс на боязнь неудачи диагностируется у 7% (2 учащихся) после проведения программы коррекции, до – 24% (7 учащихся).

Результаты расчета Т-критерия Вилкоксона по методикам «Шкала тревоги» Спилбергера-Ханина, Шкала дифференциальных эмоций» К.Э. Изарда, «Мотивация успеха и боязнь неудачи» А.А. Реана показал, что эмпирические значения попадают в зону значимости, следовательно, статистически значимо доказано, что у учащихся 11-х классов снизился уровень ситуативной тревожности, снизились показатели индекса острых негативных эмоций, повысился уровень мотивации успеха.

Можно сделать вывод, что результаты повторной диагностики показали, что реализация программы коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ на практике оказала положительный эффект.

Результаты повторной диагностики показали, что вследствие реализации программы психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к

ЕГЭ были оптимизированы значения уровня тревожности, мотивационного полюса, индекса негативных эмоциональных состояний. Гипотеза исследования доказана.

Была разработана технологическая карта внедрения программы психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ для руководителей образовательных организаций.

Разработанные рекомендации педагогам и родителям по коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ позволяют снизить у учащихся высокую и сильную степень выраженности острых негативных эмоций, снизить уровень ситуативной тревожности и повысить мотивацию успеха.

Цель исследования достигнута, задачи решены. Гипотеза исследования доказана.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Авдулова, Т. П. Психология подросткового возраста [Текст] / Татьяна Авдулова. – Москва : Юрайт, 2019. – 394 с.
2. Акопян, Л. С. Эмоциональные состояния подростков в школе как фактор суицидального риска [Текст] / Л. С. Акопян, С. С. Мишина // Мир психологии. – 2020. – № 3. – С. 156-164.
3. Алецкая, И. А. Особенности проявлений негативных эмоциональных состояний у детей младшего школьного возраста [Текст] / Ирина Алецкая // Инновационные образовательные технологии. – 2014. – № 4. – С. 23-27.
4. Амбалова, С. А. Особенности механизмов психоэмоционального состояния в юношеском возрасте [Текст] / Светлана Амбалова // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2017. – № 4. – С. 270-273.
5. Артюхова, А. Е. Эмоциональные состояния в подростковом возрасте [Текст] / А. Е. Артюхова, Т. Г. Бобченко // Инновационная наука. – 2017. – № 5. – С.228-235.
6. Асфандьярова, Г. Н. Исследование управления процессом психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения старших школьников [Текст] / Г. Н. Асфандьярова, В. И. Долгова // Институциональная перезагрузка образовательной системы. – Костанай: Костанайский государственный педагогический институт, 2018. – С. 8-13.
7. Бабыкина, К. Г. Профилактика негативных эмоциональных состояний у подростков [Текст] / К. Г. Бабыкина, О. В. Хилько // Вопросы науки и образования. – 2018. – № 2 (14). – С. 130-132.
8. Белинская, Т. В. Психические состояния [Текст] / Татьяна Белинская. – Москва : Юрайт, 2020. – 394 с.
9. Березнева, Е. Ю. Взаимосвязь мотивации учебной деятельности подростков с видами темперамента, ситуативной тревожностью и

межличностными отношениями в семье [Текст] / Е. Ю. Березнева, Т. И. Крысова // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2015. – № 10. – С. 357-360.

10. Большой психологический словарь [Текст] / под ред. Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. – Москва : АСТ–Москва, 2009. – 816 с.

11. Бутылецкая, В. И. Взаимосвязь тревожности, мотивации достижения и успеваемости в учебной деятельности у старшеклассников [Текст] / В. И. Бутылецкая, С. А. Великова // Психология учебной и профессиональной деятельности. – Новосибирск: Академиздат, 2018. – С. 181-183.

12. Ванюхина, Н. В. Особенности психических состояний детей подросткового возраста [Текст] / Надежда Ванюхина. – Казань : Институт экономики, управления и права, 2004. – 206 с.

13. Водолажская, М. Г. Нейрофизиологические предпосылки к новой классификации отрицательных эмоциональных состояний [Текст] / Маргарита Водолажская // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2018. – № 2. – С. 57-63.

14. Вопросы психологии и личности [Текст] / гл. Ред. В. Г. Асеев. – Иркутск: Издательство Иркутского государственного педагогического института, 2012. – 159 с.

15. Гольева, Г. Ю. Изучение взаимосвязи самооценки и ситуативной тревожности в юношеском возрасте [Текст] / Г. Ю. Гольева, О. П. Кострова, В. И. Долгова // Институциональная перезагрузка образовательной системы: сб. науч. тр. – Костанай : Костанайский государственный педагогический институт, 2018. – С. 34-38.

16. Грошева, А. В. Специфика учебной мотивации в подростковом возрасте [Текст] / Алла Грошева // Актуальные проблемы психологии и педагогики. – Нижний Тагил, 2019. – С. 33-39.

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

подготовки к итоговой государственной аттестации / В. И. Долгова, О. А. Кондратьева // Вестник Южно–Уральского государственного университета. Серия: Образование. Педагогические науки. – 2017. – Т. 9. – № 3. – С. 37-43.

18. Долгова, В. И. Формирование учебно-профессиональной мотивации субъектов образовательной среды [Текст] / В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец, О. А. Кондратьева. – Москва : Издательство «Перо», 2021. – 143 с.

19. Жмуров, В. А. Общая психопатология [Текст] / Виталий Жмуров. – Иркутск : Издательство Иркутского университета, 2013. – 280 с.

20. Жулина, Г. Н., Взаимосвязь учебной мотивации и школьной тревожности в младшем школьном возрасте [Текст] / Г. Н. Жулина, В. С. Васькина // Таврический научный обозреватель. – 2016. – № 2. – С. 14-18.

21. Залыгаева, С. А. Психологическая подготовка к ЕГЭ: формирование стрессоустойчивости у старшеклассников [Текст] / С. А. Залыгаева, К. С. Шалагинова, Е. В. Декина // Мир науки. Педагогика и психология. – 2019. – № 7. – С. 49-59.

22. Изард, К. Э. Психология эмоций [Текст] / Пер. с англ. / Кэррол Изард. – Санкт-Петербург : Питер, 2012. – 454 с.

23. Ильин, Е. П. Психофизиология состояний [Текст] / Евгений Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2005. – 411 с.

24. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства [Текст] / Евгений Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. – 752 с.

25. Имедадзе, И. В. Вопросы возрастной и педагогической психологии: Л. С. Выготский и Д. Н. Узнадзе [Текст] / Ираклий Имедадзе // Культурно–историческая психология. – 2019. – Т. 15. – № 2. – С. 4-13.

26. Казанская, В. Г. Подросток: трудности взросления [Текст]: книга для психологов, педагогов, родителей / Валентина Казанская. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 283 с.

27. Капитанец, Е. Г. Программа формирования учебно-профессиональной мотивации старших подростков при подготовке к ЕГЭ [Текст] / Е. Г. Капитанец, В. В. Саутина // Наука и образование: актуальные психологические проблемы и опыт решения. – Саранск, 2020. – С. 171-176.

28. Капитанец, Е. Г. Формирование позитивного самоотношения подростков [Текст] / Е. Г. Капитанец, Е. А. Андреева // Новые импульсы развития: вопросы научных исследований. – Саратов : ИП Н. В. Емельянов, 2021. – С. 236-239.

29. Капитанец, Е. Г. Формирование эмоциональной устойчивости учащихся старших классов [Текст] / Е. Г. Капитанец, А. А. Рыбина // Наука и современное образование: актуальные вопросы, достижения и инновации. – Пенза : Наука и Просвещение, 2022. – С. 293-295.

30. Кондратьева, О. А. Особенности психологической защиты старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации / О. А. Кондратьева, И. С. Леонидова // Концепт. – 2016. – № 7. – С. 21-25.

31. Кондратьева, О. А. Исследование отклоняющегося поведения подростков в условиях образовательной организации [Текст] / О. А. Кондратьева, К. В. Яковлева // Современное образование и педагогическое наследие академика А.В. Усовой. – Челябинск : Край Ра, 2021. – С. 181-187.

32. Коротченко, Н. В. Психологическая подготовка школьников к ЕГЭ как инновационная составляющая образовательного процесса [Текст] / Наталья Коротченко // Инновационное развитие системы образования в Российской Федерации. – Москва : Паганель, 2011. – С. 181-187.

33. Лебединский, В. В. Эмоциональные нарушения и их коррекция [Текст] / В. В. Лебединский, О. С. Никольская. – Москва : Смысл, 2010. – 352 с.



34. Лейтис, Н. С. Школьная неуспеваемость: причины, психокоррекция, психопрофилактика [Текст] : учебное пособие / Натан Лейтис. – Санкт–Петербург : Питер, 2009. – 510 с.
35. Лыдкова, Г. Ю. Психические состояния студентов в усложненных условиях учебной деятельности [Текст] / Лыдкова Галия // Концепт. – 2013. – №1. – С. 19-29.
36. Маклаков, А. Г. Общая психологи [Текст] / Анатолий Маклаков. – Санкт–Петербург : Питер, 2001. – 592 с.
37. Маклаков, А. Г. Особенности психического развития старших школьников [Текст] / А. Г. Маклаков, А. А. Сидорова // Вестник Ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина. – 2014. – № 4. – С. 33-32.
38. Малкова, Е. Е. Возрастная динамика проявлений тревожности у школьников [Текст] / Елена Малкова // Вопросы психологии. – 2009. – №4. – С. 24-32.
39. Манукян, В. Р. Жизненные смыслы и психоэмоциональное благополучие подростков [Текст] / Виктория Манукян // Психология 21 века. – Санкт-Петербург, 2017. – С. 13-17.
40. Меньшаков, К. В. Исследование взаимосвязи эмоциональной устойчивости и профессионального самоопределения старшеклассников [Текст] / К. В. Меньшаков, О. А. Кондратьева // Профессиональное самоопределение молодежи инновационного региона: проблемы и перспективы. – Красноярск, 2019. – С. 200-202.
41. Морозов, М. С. Психологический анализ причин возникновения ситуативной тревожности старшеклассников в процессе их публичных выступлений [Текст] / Михаил Морозов // Вестник ЧГПУ. – 2010. – №1. – С. 146-152.
42. Нуркова, В. В. Общая психология [Текст] : учебник для вузов / Вероника Нуркова. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 524 с.

43. Основные задачи учебной практики в общеобразовательных организациях при проведении ГИА и ЕГЭ [Текст] / В. И. Долгова, Г. Ю. Гольева, О. А. Кондратьева, Н. В. Крыжановская // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 1(131). – С. 69-74.
44. Павлов, И. П. Психология личности [Текст] : определения, схемы, таблицы / Иван Павлов. – Москва : Феникс, 2015. – 112 с.
45. Плампер, Я. История эмоций [Текст] / Ян Плампер ; пер. с англ. К. Левинсона. – Москва : Новое литературное обозрение, 2018. – 568 с.
46. Подведены предварительные итоги основного периода ЕГЭ–2021 [Электронный ресурс] / Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки. – Режим доступа: <http://obrnadzor.gov.ru/news/podvedeny-predvaritelnye-itogi-osnovnogo-perioda-ege-2021/> – Загл. с экрана.
47. Проблемы диагностики и коррекции эмоциональных состояний личности [Текст] / В. И. Долгова, Г. Г. Буторин, Е. В. Буркова и др. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 2(156). – С. 324-328.
48. Психология состояний [Текст] : учебное пособие / под ред. А. О. Прохорова. – Москва: «Когито–Центр», 2011. – 624 с.
49. Реан, А. А. Психология человека от рождения до смерти. [Текст] / Артур Реан. – Санкт-Петербург : «ПраймЕвроникс», 2015 – 112 с.
50. Рокицкая, Ю.А. Психологическая безопасность и учебно-профессиональная мотивация студентов вуза [Текст] / Юлия Рокицкая. – Челябинск: Библиотека А. Миллера, 2018. – 184 с.
51. Савина, Е. А. Исследование психологических проблем и потребности в консультации педагога–психолога у школьников 7–х, 9–х и 11–х классов [Текст] / Екатерина Савина // Психологическая наука и образование. – 2019. – Т. 24. – №4. – С. 92-104.
52. Серёгина, Е. А. Здоровьесберегающая подготовки старшеклассников к единому государственному экзамену [Текст] / Елена Серёгина // Вестник ТГПУ. – 2011. – № 10(112). – С. 170-174

53. Сольнин, Н. Э. Психологические причины тревожности в подростковом возрасте [Текст] / Никита Сольнин // Ярославский педагогический вестник. – 2016. – №6. – С. 67-74.

54. Столбина, Я. Д. Исследование взаимосвязи учебной мотивации и успеваемости младших школьников / Яна Столбина // Актуальные вопросы развития научных исследований. – Уфа, 2020. – С. 307-312.

55. Учебная мотивация – один из наиболее эффективных способов совершенствования процесса обучения [Текст] / А. Л. Белоусова, Н. С. Зяблицева, Л. И. Щербакова, Т. М. Васина // Современные проблемы науки и образования. – 2018. – № 2. – С. 28-33.

56. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273–ФЗ [Электронный ресурс] – Электрон. текстовые данные. – Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/) – Загл. с экрана.

57. Цветков, В. Л. Социальная тревожность курсантов в контексте психологической защиты [Текст] / В. Л. Цветков, Т. А. Хрусталева, Д. А. Ануфриева, С. Н. Старостин // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2016. – № 4 (67). – С. 63-66.

58. Цзен, Н. В. Психотренинг: игры и упражнения [Текст] / Н. В. Цзен, Ю.В. Пахомов. – Изд. 2–е, доп. – Москва : Класс, 2011. – 272 с.

59. Челябинская область: «Подвели итоги основного периода экзаменационной кампании ЕГЭ–2021» [Электронный ресурс] / Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки. – Режим доступа: <http://obrnadzor.gov.ru/novosti-regionov/chelyabinskaya-oblast-podveli-itogi-osnovnogo-perioda-ekzamenacziionnoj-kampanii-ege-2021/> – Загл. с экрана.

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

61. Якобсон, П. М. Психологические проблемы мотивации поведения человека [Текст] / Павел Якобсон. – изд. 3–е. – Москва : Просвещение, 2011. – 390 с.
62. Яковлев, Б. П. Мотивации и эмоции в системе психической регуляции делинкветного поведения маргинальных подростков [Текст] / Б. П. Яковлев, Г. Д. Бабушкин, Л. А. Коваленко, Е. Г. Бабушкин // Психопедагогика в правоохранительных органах – 2015. – № 1. – С. 79-82.
63. Якушина, Е. В. Учитель готовится к уроку: что изменили новые стандарты [Текст] / Екатерина Якушина // Народное образование. – 2012. – № 7. – С. 177-180.
64. Borgonovi, F. Gender disparities in fear of failure among 15-year-old students: The role of gender inequality, the organisation of schooling and economic conditions [Text] / F. Borgonovi, S. W Han // Journal of Adolescence. – 2021. – Vol. 86. – № 3. – P. 28-39.
65. Ivcevic, Z. Emotional intelligence and emotional creativity [Text] / Z. Ivcevic, M.A. Brackett, J.D. Mayer // Journal of Personality. – 2007. – Vol. 75. – № 2. – P. 199-235.
66. Lotz, C. Does test anxiety increase as the exam draws near? Students' state test anxiety recorded over the course of one semester [Text] / C. Lotz, J.R. Sparfeldt // Personality and Individual Differences. – 2017. – Vol. 104. – № 6. – P. 84-91.
67. Richardson, C. Self-critical perfectionism and daily drinking to cope with negative emotional experiences among college students [Text] / C. Richardson, H. M. H. Talje, H.L. Rigatti // Personality and Individual Differences. – 2020. – Vol. 156. – № 6. – P. 2-19.
68. Robinson, M. D. On looking versus leaping: A situated multilevel approach to trait anger and the anger-aggression relationship [Text] / M. D. Robinson, E. Traurig, R.J. Klein // Personality and Individual Differences. – 2020. – Vol. 164. – № 3. – P. 62-67.

69. Sahanowas, S. Critical thinking disposition of undergraduate students in relation to emotional intelligence: Gender as a moderator [Text] / S. Sahanowas, S. Halder // *Heliyon*. – 2020. – Vol. 6. – № 11. – P. 1-10.
70. Tan, K. Patterns of social-emotional learning needs among high school freshmen students [Text] / K. Tan, G. Sinha, O. J. Shin, Y. Wang // *Children and Youth Services Review*. – 2018. – Vol. 8. – № 3. – P. 217–225.
71. Turhan, C. Effect of pre–and post–exam stress levels on thermal sensation of students [Text] / C. Turhan, M.F. Ozbey // *Energy and Buildings*. – 2021. – Vol. 231. – № 15. – P. 123-130.
72. Valenas, S. P. Prediction of pre–exam state anxiety from ruminative disposition: The mediating role of impaired attentional disengagement from negative information [Text] / S.P. Valenas, A. Szentagotai–Tatar, B. Grafton, L. Notebaert, A. S. Miu, C. MacLeod // *Behaviour Research and Therapy*. – 2017. – Vol. 91. – № 4. – P. 102-110.
73. Wuthisatian, R. Student exam performance in different proctored environments: Evidence from an online economics course [Text] / Rattaphon Wuthisatian // *International Review of Economics Education*. – 2020. – Vol. 35. – № 11. – P. 151-159.
74. Yap, M. B. Parenting strategies for reducing the risk of adolescent depression and anxiety disorders: A Delphi consensus study [Text] / M. B. Yap, P. D. Pilkington, S. M. Ryan // *Journal of Affective Disorders*. – 2014. – Vol. 156. – № 1. – P. 67-75.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Методики диагностики негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов

#### 1. Тест «Шкала тревоги» Спилбергера-Ханина

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценивать личностную тревожность, либо само наличие состояние тревожности. Бланк шкал самооценки Спилбергера включает в себя 20 из суждений, предназначенных для оценки уровня ситуативной тревожности.

Исследование может проводиться индивидуально или в группе.

Инструкция: прочитайте каждое из приведённых предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Таблица 1.1 – Тест Спилбергера-Ханина по шкале Ситуативной тревожности

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжённости	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбуждён, и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Таблица 1.2 - Ключ для обработки результатов по шкале Ситуативная тревожность

<i>Ситуативная тревожность</i>				
СТ	<i>Ответы</i>			
№	1	2	3	4
1	4	3	2	1
2	4	3	2	1
3	1	2	3	4

4	1	2	3	4
5	4	3	2	1
6	1	2	3	4
7	1	2	3	4
8	4	3	2	1
9	1	2	3	4
10	4	3	2	1
11	4	3	2	1
12	1	2	3	4
13	1	2	3	4
14	1	2	3	4
15	4	3	2	1
16	4	3	2	1
17	1	2	3	4
18	1	2	3	4
19	4	3	2	1
20	4	3	2	1

Интерпретация результатов. При анализе результатов надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая,
- 31 – 44 балла – умеренная;
- 45 и более - высокая.

## 2. Шкала дифференциальных эмоций К.Э. Изарда

Инструкция: перед вами список прилагательных, которые характеризуют различные оттенки разных эмоциональных переживаний человека. Справа от каждого прилагательного расположен ряд цифр – от 1 до 5, – соответствующих по нарастанию различной степени выраженности данного переживания. Мы просим вас оценить, насколько каждое из перечисленных переживаний присуще вам в данный момент времени, зачеркнув соответствующую цифру. Не задумывайтесь долго над выбором ответа: наиболее точным обычно оказывается ваше первое ощущение!

Ваши возможные оценки:

- 1 – «переживание полностью отсутствует»;
- 2 – «переживание выражено незначительно»; 3 – «переживание выражено умеренно»;
- 4 – «переживание выражено сильно»;
- 5 – «переживание выражено в максимальной степени».

Таблица 1.3 – Шкала дифференциальных эмоций К.Э. Изарда

1	Внимательный	Концентрированный	Собранный
2	Наслаждающийся	Счастливый	Радостный
3	Удивленный	Изумленный	Пораженный
4	Унылый	Печальный	Сломленный
5	Взбешенный	Гневный	Безумный
6	Чувствующий неприязнь	Чувствующий отвращение	Чувствующий омерзение
7	Презрительный	Пренебрегающий	Надменный

8	Пугающий	Страшный	Сеющий панику
9	Застенчивый	Робкий	Стыдливый
10	Сожалеющий	Виноватый	Раскаивающийся

#### Обработка результатов

Процедура обработки данных по этой методике включает два этапа.

На *первом этапе* подсчитываются оценки по каждой из 10 базовых эмоций – для этого суммируются баллы по трем шкалам, описывающим проявления соответствующих эмоций. В результате получаются 10 показателей базовых эмоций, значение каждого из которых может варьировать в диапазоне от 3 до 15 баллов.

Таблица 1.4 – Ключ для обработки результатов по методике Шкала дифференциальных эмоций К.Э. Изарда

Базовые эмоции	Утверждения	Оценка				
		1	2	3	4	5
I. Интерес	1. Внимательный	1	2	3	4	5
	2. Сконцентрированный	1	2	3	4	5
	3. Собранный	1	2	3	4	5
II. Радость	4. Наслаждающийся	1	2	3	4	5
	5. Счастливый	1	2	3	4	5
	6. Радостный	1	2	3	4	5
III. Удивление	7. Удивленный	1	2	3	4	5
	8. Изумленный	1	2	3	4	5
	9. Пораженный	1	2	3	4	5
IV. Горе	10. Унылый	1	2	3	4	5
	11. Печальный	1	2	3	4	5
	12. Сломленный	1	2	3	4	5
V. Гнев	13. Взбешенный	1	2	3	4	5
	14. Гневный	1	2	3	4	5
	15. Яростный	1	2	3	4	5
VI. Отвращение	16. Чувствующий неприязнь	1	2	3	4	5
	17. Чувствующий отвращение	1	2	3	4	5
	18. Чувствующий омерзение	1	2	3	4	5
VII. Презрение	19. Презрительный	1	2	3	4	5
	20. Пренебрегающий	1	2	3	4	5
	21. Надменный	1	2	3	4	5
VIII. Страх	22. Напуганный	1	2	3	4	5
	23. Боязливый	1	2	3	4	5
	24. Паникующий	1	2	3	4	5
IX. Стыд	25. Застенчивый	1	2	3	4	5
	26. Робкий	1	2	3	4	5
	27. Стыдливый	1	2	3	4	5
X. Вина	28. Сожалеющий	1	2	3	4	5
	29. Виноватый	1	2	3	4	5
	30. Раскаивающийся	1	2	3	4	5

1. Индекс положительных эмоций характеризует степень позитивного эмоционального отношения субъекта к наличествующей ситуации.

Подсчитывается: ПЭМ = 1, 2, 3 (Интерес + Радость + Удивление).

2. Индекс острых негативных эмоций отражает общий уровень негативного эмоционального отношения субъекта к наличествующей ситуации.

Подсчитывается: НЭМ = IV, V, VI, VII (Горе + Гнев + Отвращение + Презрение).



3. Индекс тревожно-депрессивных эмоций отражает уровень относительно устойчивых индивидуальных переживаний тревожно– депрессивного комплекса эмоций, опосредующих субъективное отношение к наличествующей ситуации.

Подсчитывается: ТДЭМ = VIII, IX, X (Страх + Стыд + Вина).

Для интерпретации данных по обобщенным показателям ШДЭ используются следующие градации по каждому из названных индексов.

Таблица 1.5 – Интерпретация данных по обобщенным показателям Шкалы дифференциальных эмоций К.Э. Изарда

ПЭМ	НЭМ	ТДЭМ
≤19 баллов	≤14 баллов	≤11 баллов
От 20 до 28 баллов	От 15 до 24 баллов	От 12 до 20 баллов
От 29 до 36 баллов	От 25 до 32 баллов	От 21 до 30 баллов
>36 баллов	>32 баллов	>30 баллов

### 3. Мотивация успеха и боязнь неудачи (А. А. Реан)

Этот тест позволяет оценить, какое стремление в большей степени определяет ваше поведение: *желание добиться успеха* или *избежать неудачи*. Предпочтением одного из этих двух вариантов во многом и определяется уровень наших притязаний – готовы ли мы ставить перед собой трудные задачи, чтобы переживать значимый успех, или же выбираем цели поскромнее, лишь бы не испытать разочарования.

Инструкция: нужно согласиться или не согласиться с каждым из приведенных ниже утверждений: рядом с номером каждого утверждения запишите «да» или «нет». Если вы затрудняетесь сразу ответить однозначно, исходите из того, что «да» включает как явное согласие, так и «скорее да, чем нет». То же самое относится и к ответу «нет». Отвечайте быстро, не раздумывая подолгу над каждым утверждением. Как правило, первый пришедший в голову ответ является и наиболее точным.

1. Включаясь в работу, надеюсь на успех.
2. В деятельности активен.
3. Склонен к проявлению инициативы.
4. При выполнении ответственных заданий стараюсь по возможности найти причины отказа от них.
5. Часто выбираю крайности: либо заниженно легкие задания, либо нереально трудные.
6. При встрече с препятствиями, как правило, не отступаю, а ищу способы их преодоления.
7. При чередовании успехов и неудач я склонен к переоценке своих успехов.
8. Продуктивность деятельности в основном зависит от моей целеустремленности, а не от внешнего контроля.
9. При выполнении достаточно трудных заданий в условиях ограниченного времени результативность моей деятельности ухудшается.
10. Я склонен проявлять настойчивость в достижении цели.
11. Я склонен планировать свое будущее на достаточно отдаленную перспективу.
12. Если рискую, то с умом, а не бесшабашно.
13. Я не очень настойчив в достижении цели, особенно если отсутствует внешний контроль.
14. Предпочитаю ставить перед собой средние по трудности или слегка завышенные, но достижимые цели.
15. В случае неудачи при выполнении задания его притягательность для меня снижается.

16. При чередовании успехов и неудач я больше склонен к переоценке своих неудач.

17. Предпочитаю планировать свое будущее лишь на ближайшее время.

18. При работе в условиях ограниченного времени результативность деятельности у меня улучшается, даже если задание достаточно трудное.

19. В случае неудачи я, как правило, не отказываюсь от поставленной цели.

20. Если я сам выбрал для себя задание, то в случае неудачи его притягательность только возрастает.

Обработка результатов: согласие («да») с утверждениями 1-3, 6, 8, 10—12, 14, 16, 18—20 – по 1 баллу за каждое совпадение; несогласие («нет») с утверждениями 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17 – по 1 баллу за каждый ответ «нет» по этим пунктам.

Интерпретация результатов:

– от 1 до 7 баллов включительно – более выражен страх неудачи;

– от 14 до 20 баллов включительно – более выражено стремление к достижению успеха;

– от 8 до 13 баллов включительно – определенной тенденции не выявлено.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Результаты исследования негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов

Таблица 2.1 – Результаты диагностики уровня негативных эмоциональных состояний по методике «Шкала тревоги» Спилбергера-Ханина

Код испытуемого	Баллы по шкале ситуативной тревожности	Уровень ситуативной тревожности
А.Н	42	Умеренный
А.Л	34	Умеренный
В.Л	27	Низкий
Г.А	37	Умеренный
Г.И	32	Умеренный
Е.А	43	Умеренный
Д.Г	48	Высокий
Д.М	38	Умеренный
З.А	32	Умеренный
И.О	32	Умеренный
К.И	45	Высокий
К.М	33	Умеренный
К.Р	39	Умеренный
К.У	48	Высокий
М.Н.	32	Умеренный
М.П.	45	Высокий
М.С	37	Умеренный
М.У	49	Высокий
Н.Ш	32	Умеренный
Н.Р	38	Умеренный
О.А	47	Высокий
Р.З	53	Высокий
Р.П	42	Умеренный
Р.Я	32	Умеренный
С.К	39	Умеренный
Т.Б	56	Высокий
Т.В	44	Умеренный
У.Н	34	Умеренный
Ф.Б	65	Высокий

Низкий уровень ситуативной тревожности – 3% (1 учащийся)

Умеренный уровень ситуативной тревожности – 67% (19 учащихся)

Высокий уровень ситуативной тревожности – 30% (9 учащихся)

Таблица 2.2 – Результаты диагностики уровня негативных эмоциональных состояний по методике «Шкала дифференциальных эмоций» К.Э. Изарда

Код испытуемого	Индекс острых негативных эмоций (НЭМ)	
	Балл	Степень
А.Н	23	умерен.
А.Л	31	выражен.
В.Л	36	сильная
Г.А	15	умерен.
Г.И	17	умерен.
Е.А	20	умерен.
Д.Г	37	сильная
Д.М	13	слабая
З.А	21	умерен.
И.О	33	сильная
К.И	33	сильная
К.М	24	умерен.
К.Р	18	умерен.
К.У	26	выражен.
М.Н.	19	умерен.
М.П.	38	сильная
М.С	31	выражен.
М.У	28	выражен.
Н.Ш	20	умерен.
Н.Р	16	умерен.
О.А	25	выражен.
Р.З	29	выражен.
Р.П	36	выражен.
Р.Я	16	умерен.
С.К	20	умерен.
Т.Б	32	выражен.
Т.В	18	умерен.
У.Н	16	умерен.
Ф.Б	31	выражен.

Индекс острых негативных эмоций:

- Слабая степень эмоциональных переживаний у 3% (1 учащийся)
- Умеренная степень эмоциональных переживаний у 48% (14 учащихся)
- Выраженная степень эмоциональных переживаний у 31% (9 учащихся)
- Сильная степень эмоциональных переживаний 18% (5 учащихся)

Таблица 2.3 – Результаты диагностики негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ по методике «Мотивация успеха и боязнь неудач» А.А. Реана

Код испытуемого	Баллы	Мотивационный полюс
А.Н	14	мотивация успеха
А.Л	17	мотивация успеха
В.Л	8	не выражен
Г.А	15	мотивация успеха
Г.И	6	боязнь неудачи
Е.А	7	боязнь неудачи
Д.Г	2	боязнь неудачи
Д.М	9	не выражен
З.А	16	мотивация успеха
И.О	16	мотивация успеха
К.И	3	боязнь неудачи
К.М	20	мотивация успеха
К.Р	18	мотивация успеха
К.У	7	боязнь неудачи
М.Н.	11	не выражен
М.П.	14	мотивация успеха
М.С	8	не выражен
М.У	20	мотивация успеха
Н.Ш	17	мотивация успеха
Н.Р	14	мотивация успеха
О.А	7	боязнь неудачи
Р.З	6	боязнь неудачи
Р.П	15	мотивация успеха
Р.Я	10	не выражен
С.К	14	мотивация успеха
Т.Б	8	не выражен
Т.В	19	мотивация успеха
У.Н	16	мотивация успеха
Ф.Б	12	не выражен

Мотивация успеха диагностируется у 52% (15 учащихся)

Боязнь неудачи диагностируется у 24% (7 учащихся)

Мотивационный полюс не выражен у 24% (7 учащихся)

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### Программа психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ

Актуальность программы обусловлена тем, что большинство учащихся 11-х классов, планирующих получить высшее образование, проходят процедуру сдачи такой формы аттестации как ЕГЭ.

Это обстоятельство повышает его значимость экзамена, а, следовательно, страхи обучающихся относительно его сдачи. Именно ощущение предстоящего экзамена может привести к повышению уровня негативных эмоциональных состояний, что может отрицательно сказаться на результатах экзамена. Следовательно, необходимо на ранних этапах подготовки диагностировать высокий уровень негативных эмоциональных состояний и провести коррекцию.

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ.

Задачи:

1. Познакомить участников программы с особенностями эмоциональных состояний и их влиянием на жизнь человека, факторами, способными влиять на эмоциональное состояние.
2. Сформировать у участников навыки самоконтроля и корректного выражения эмоциональных переживаний
3. Снизить уровень ситуативной тревожности путем формирования у учащихся чувства уверенности в себе, формирования и поддержания положительной учебной мотивации.
4. Обучить приемам самопомощи, алгоритмам и способам преодолевать негатив и снимать эмоциональную напряженность.

Участники: учащиеся 11-х классов 17-18 лет.

Методы и методики: дискуссии, мини-лекции, упражнения, игры.

На этапе психолого-педагогической работы с обучающимися планируется организация 10 тренинговых занятий длительностью 1-1,5 часа. Проводится 1 занятие в неделю.

Форма проведения: групповая.

Необходимое оборудование: аудитория, мяч, розовые очки, листы, ватманы, фломастеры, ручки, стикеры, стулья, компьютер, проектор, доска.

Структура программы:

4. Вводная часть (знакомство участников программы с предстоящей работой, теоретической основой эмоций и эмоциональных состояний).
5. Основная часть (формирование и развитие навыков самопомощи и самоконтроля, формирование положительной учебной мотивации).
6. Заключительная часть (рефлексия, анализ результатов, сбор обратной связи, подведение итогов работы).

Специалист, реализующий данную программу должен иметь образование, соответствующее его должности, уметь организовывать все направления работы психологической службы.

Содержание программы:

Занятие 1 «Знакомство».

Цель занятия – создать благоприятный климат в группе, познакомить учащихся с темой, целью и задачами программы.

Задачи:

1. Познакомиться и установить контакт между психологом и учащимися.
2. Сформировать у участников положительный настрой на работу и доверие группе.
3. Познакомить участников с правилами, целями, задачами программы, помочь участникам сформулировать собственные цели.

Приветствие: психолог представляется участникам тренинга, рассказывает о программе и о кратком содержании предстоящих занятий (10 минут).

Упражнение 1 «Эстафета» (10 минут).

Цель – знакомство с участниками программы.

Процедура проведения: каждый участник по очереди называет свое имя рассказывает какую-то информацию о себе, при этом информация не должна дублироваться никем из участников.

Анализ упражнения:

О ком из своих одноклассников вы узнали что-то новое?

Что вы хотите пожелать другим участникам на предстоящий тренинг?

Упражнение 2 «Директор» (15 минут).

Цель – выработать правила работы в группе на протяжении всех тренинговых занятий.

Процедура проведения: «Представьте, что каждый из вас директор какой-либо компании. Вам необходимо разработать разумные правила, по которым будет работать ваш коллектив (наша группа будет соблюдать их в ходе всех тренинговых занятий). Какие правила вы введете?». Участникам предлагается написать свои правила на листочке, затем они объединяются в единый список общегрупповых правил.

Примеры правил: не опаздывать, отключить мобильный телефон, быть активным, правило поднятой руки («1 микрофон»), конфиденциальность, Я-высказывания, «здесь и сейчас» и т.д.

Анализ упражнения:

Со всеми правилами ли вы согласны?

Какие правила вы бы еще хотели ввести?

Тест «Мое самочувствие» (25 минут).

Цель – дать возможность участника оценить свое самочувствие, свои привычки и индивидуальные особенности.

Процедура поведения: «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?

Анализ упражнения:

Что нового вы узнали о себе?

Согласны ли с результатами теста?

Рефлексия по итогам занятия:

Упражнение «Дерево ожиданий» (15 минут):

Цель: собрать ожидания участников от тренинга, помочь сформулировать собственные цели.

Материалы: ватман с нарисованным большим деревом, стикеры.

Процедура проведения: участникам раздаются стикеры и дается задание, в течение 5 минут написать на листах свои ожидания и свои цели на этот тренинг. После того, как задание выполнено, участники приклеивают на одну сторону кроны дерева свои ожидания, а на другую сторону – цели.

Обсуждение:

Какую цель вы для себя поставили?

Что нужно для ее достижения?

Чему хотите научиться?

Ритуал прощания «Волна» (3 минут).

Процедура проведения: Участникам предлагается встать в круг и коснуться ладонями соседей. Со словами «Спасибо за занятие» передать волну соседу справа, так, пока она не дойдет до левой ладони.

2 занятие «Эмоции и чувства».

Цель занятия – познакомить участников с чувствами и эмоциями человека, исследовать собственные эмоциональные состояния и их влияние на организм и жизнедеятельность.

Задачи:

1. Познакомить учащихся с понятиями «эмоция» и «эмоциональное состояние», с их основными видами.

2. Помочь учащимся исследовать собственные эмоциональные состояния.

3. Определить, как эмоции влияют на организм.

Упражнение 1 «Цвет настроения» (5 минут).

Цель – настроить участников занятия на дальнейшую работу, актуализировать свое внутреннее состояние.

Процедура проведения: учащимся предлагается назвать цвет, с которым он ассоциирует в себя в данный момент, и прокомментировать как цвет отражает внутреннее состояние.

Мини-лекция на тему: «Эмоции в жизни человека» (15 минут).

Цель – познакомить учащихся с понятиями «эмоция» и «эмоциональное состояние», с их основными видами.

Оборудование: компьютер, доска, проектор.

Чувства и эмоции



Когда вы наблюдаете восход солнца, читаете книгу, слушаете музыку, ищете ответ на возникающий вопрос или мечтаете о будущем, вы так или иначе проявляете свое отношение к окружающему миру. Книга или ваша работа могут радовать или огорчать, вызывать чувство удовольствия или разочарования.

В чувствах проявляется также удовлетворенность или неудовлетворенность человека своим поведением, поступками, высказываниями. Таким образом, чувства и эмоции представляют собой своеобразное отношение человека к окружающей действительности и к самому себе. Они затрагивают самые различные области нашей жизни. Это могут быть:

- общение со сверстниками;
- взаимоотношения со взрослыми;
- учеба;
- спорт;
- размышления о самом себе и своих качествах;
- знакомство с природой и произведениями искусства;
- путешествия и познание окружающего мира.

Эмоции – это главный механизм внутренней регуляции психической деятельности и поведения, направленный на удовлетворение актуальных потребностей.

Эмоциональные состояния, которые испытывает человек, делятся на собственно эмоции, чувства и аффекты. Эмоции и чувства предвосхищают процесс, направленный на удовлетворение потребности. Они отражают смысл ситуации для человека с точки зрения актуальной в данный момент потребности, значение предстоящего действия для ее удовлетворения. Эмоции, как и чувства, воспринимаются человеком в качестве его собственных внутренних переживаний. Чувства человека, напротив, внешне заметны.

Можно представить такую формулу жизни:

«чувство => мораль + анализ + воля = действие»

Эмоции регулируют поведение, волю человека, направляют его соответствующим образом.

Возникновение эмоций.

Эмоции возникли у живых существ в процессе биологической эволюции как средство, при помощи которого они определяют значимость состояний организма и внешних воздействий. В ходе эволюции эмоции усложнились, возникали все новые и новые их виды, отличающиеся своими психологическими особенностями и способами протекания.

Знак биологической эмоции задан человеку от рождения. Даже самый маленький ребенок различает «вкусные» и «невкусные» ощущения, «приятные» и «неприятные» запахи и звуки. Конечно, в процессе жизни по мере накопления опыта эта дифференциация ощущений по эмоциональной окрашенности совершенствуется, изменяется, становится более индивидуализированной, когда то, что приятно одному, может не нравиться, быть неприятным другому. Но все же в массе своей эмоциональная оценка ощущений и важнейших воздействий на организм более или менее одинакова для большинства людей.

Положительные и отрицательные эмоции

Эмоции – это кратковременные переживания: положительные, когда потребность или вероятность ее удовлетворения весьма большая, и отрицательные, если потребность не удовлетворяется или вероятность ее удовлетворения очень мала. Когда мы удовлетворили какую-то потребность, например, жажду, голод, то это вызывает у нас эмоцию радости, удовольствия. Точно также предвкушение удовлетворения жгучей потребности вызывает у нас положительную эмоцию: мы как бы ощущаем, представляем, как будем удовлетворять эту потребность. И наоборот, когда-то потребность долго не удовлетворяется, а также когда надежды на удовлетворение этой потребности нет, то это вызывает у нас неприятное переживание –неудовлетворение, печаль, гнев и другие формы отрицательных эмоций.

Эмоции могут вызывать повышение активности человека – это стенические эмоции, а могут, наоборот уменьшить, сдерживать активность человека – это астенические эмоции. Одна и та же эмоция у одних людей является стенической, а других – астенической. Например, эмоция гнева вызывает у одних повышенную активность: человек мечется, места себе не находит, а у других тот же гнев приводит к замиранию активности, человек в состоянии гнева не может даже пошевелить рукой, только лицо выдает его состояние. Это связано с разным темпераментом, характером людей.

Эмоции, которые нам не нравятся, являются своеобразными сигналами о состоянии, от них информация – побудитель к действию, за которым следует изменение ситуации. А, следовательно, и состояния человека. Не будь таких эмоций мы не смогли бы разобраться, что в окружающем мире плохо, а что хорошо, что нам нравится, а что нет, и у нас бы не было стимула пытаться что-либо в нем изменить. Значит, и отрицательные эмоции в жизни человека необходимы.

#### Эмоции и здоровье человека

Отрицательные эмоции и чувства, которые испытывает каждый человек необходимо не сдерживать в себе, а уметь их выражать.

Между эмоциями и здоровьем человека существует прямая связь. Врачи считали, что зависть и злость поражают органы пищеварения, постоянный страх – щитовидную железу, безутешное горе влечет за собой диабет, а печаль, уныние, тоска ускоряют старение. В тоже время в народе говорят, что 10 минут смеха заменяют дневную норму витаминов, а радость и оптимизм, как известно, излечивают от многих недугов. Таким образом, необходимость сдерживать эмоции разрушает здоровье человека.

Неумение дать выход возникшему чувству или эмоции означает, что растет внутреннее напряжение, и для его разрядки обязательно требуется найти верный, адекватный способ выражения чувства или эмоции. Владение чувствами означает: необходимость их отслеживания, давать себе отчет в их возникновении и признать, что эти чувства в данный момент испытываются, затем суметь достаточно безопасно для себя и для окружающих выразить возникшие чувства и эмоции. Последовательность действий при возникновении какой – либо эмоции или чувства: почувствовал – осознал – сумел безопасно выразить.

#### Выводы

Жизнь без эмоций невозможна. Человек не только познает действительность в процессах восприятия, памяти, воображения и мышления, но вместе с тем и относится так или иначе к тем или иным фактам жизни, испытывает те или иные чувства по отношению к ним. Главная функция эмоции состоит в том, что благодаря эмоциям мы лучше понимаем друг друга, можем не пользуясь речью, судить о состоянии друг друга, настраиваться на совместную деятельность и общение.

Эмоции могут быть как положительными, так и отрицательными и они в жизни человека играют значимую роль. Значение отрицательных эмоций в том, что полученная от них информация побудитель к действию. Они помогают разобраться, что в окружающем мире хорошо, а что плохо.

#### Обсуждение:

Что нового узнали?

Что было уже знакомо?

Что удивило?

Упражнение 2 «Передача эмоций» (15 минут)

Цель – дать учащимся возможность почувствовать негативные и положительные эмоции и их влияние на самоощущение.

Процедура проведения: участники игры рассказываются в круг. Первому предлагается вызвать в себе максимум отрицательных эмоций, и, называя их, перебросить мяч другому участнику, постаравшись вложить максимум темперамента. И так до тех пор,

пока мяч не побывает у каждого участника. Затем первый участник, бросив мяч, переходит в благодушное настроение и делится своим хорошим настроением с другим участником, перебрасывая ему мяч и подбирая самые нежные и теплые слова. До тех пор, пока цепь положительных эмоций не иссякнет.

Анализ упражнения:

Что вы почувствовали, когда вам бросили негативные эмоции?

Что вы почувствовали, когда вам бросили положительные эмоции?

Как менялось ваше физическое состояние?

Упражнение 3 «Радуга эмоций» (15 минут).

Цель – научить определению своего эмоционального состояния.

Процедура проведения: участникам предлагается нарисовать две радуги, в которых может быть любое количество цветов. Одна радуга должна состоять из чувств и эмоций, которые переживались последние несколько дней (вчера, позавчера, сегодня), вторая – в целом в жизни. Необходимо подписать каждый цвет, таким образом, чтобы он соответствовал

Анализ упражнения:

Удалось ли вам в радуге передать свое эмоциональное состояние?

Отличается ли ваше сегодняшнее состояние от обычного? Если да, то чем?

Рефлексия по итогам занятия (15 минут):

Что было самым полезным?

Что было самым сложным?

Что запомнилось больше всего?

Ритуал прощания «Волна» (3 минут).

Процедура проведения: Участникам предлагается встать в круг и коснуться ладонями соседей. Со словами «Спасибо за занятие» передать волну соседу справа, так, пока она не дойдет до левой ладони.

3 занятие. «Эмпатия и доверие».

Цель занятия – знакомство с личностно-доверительным общением как базовой потребностью человека, повышение внутригруппового доверия, актуализация знаний об эмоциях.

Задачи:

1. Повторить материал предыдущих занятий.

2. Научить навыкам личностно-доверительного общения.

3. Повысить внутригрупповое доверие.

4. На практике научить определять эмоции других людей.

Упражнение 1 «Живые эмоции» (10 минут).

Цель – активизировать учащихся и создать положительный настрой на предстоящее занятие.

Процедура проведения: каждый участник выбирает карточку, на которой описано животное и указаны две эмоции, которые переживают персонажи. Каждому участнику необходимо инсценировать описанную в карточке ситуацию, не используя человеческую речь. Остальные участники группы должны определить и животных, и для каждой ситуации эмоциональное переживание.

Анализ упражнения:

Какое изображение эмоции вам запомнилось больше всего и почему?

Упражнение 2 «Объясняю – понимаю!» (20 минут).

Цель – научить учащихся вербально описывать эмоции.

Процедура проведения: каждая команда задумывает какое-либо слово, связанное с эмоциональной сферой. Это может быть название какого-либо переживания, а может быть понятие, означающее форму переживаний. Нужно объяснить соперникам, что означает это слово, раскрыть его содержание, но само слово при этом не называть. Соперники

должны после тридцатисекундного размышления определить слово. Отвечает та команда, представитель которой быстрее поднял руку. В случае правильного ответа именно этой команде дается право загадать свое слово. Если нет – пытаются другие. Каждая команда задумывает по три слова.

Упражнение 3 «Круг доверия» (20 минут).

Цель – повысить внутригрупповое доверие, научить учащихся обращаться друг другу с уважением.

Процедура проведения: игроки выстраиваются в большой круг и закрывают глаза, вытягивают руки вперед ладонями наружу. Им необходимо аккуратно перейти с одной стороны круга на другую. Действия повторяются с увеличением темпа: чем быстрее они идут, тем осторожнее нужно быть.

Анализ упражнения:

«Это упражнение доказывает, что по жизни можно идти по-разному (вовсе не обязательно во что бы то ни стало пробиваться к цели, расталкивая всех на своем пути). Люди, к которым вы проявили бережное отношение, скорее всего, отнесутся к вам так же, что не обязательно стремиться быть быстрее и лучше остальных».

Какие трудности возникли у вас во время игры?

Что помогало или мешало успешно выполнить задание?

Рефлексия по итогам занятия (10 минут):

Что было самым полезным?

Что было самым сложным?

Что запомнилось больше всего?

Ритуал прощания «Волна» (3 минут).

Процедура проведения: Участникам предлагается встать в круг и коснуться ладонями соседей. Со словами «Спасибо за занятие» передать волну соседу справа, так, пока она не дойдет до левой ладони.

4 занятие. «Путь к спокойствию»

Цель занятия – снизить уровень ситуативной тревожности путем формирования у учащихся чувства уверенности в себе, формирования и поддержания положительной учебной мотивации.

Задачи:

1. Изучить понятие «мотивация».
2. Способствовать формированию учебной мотивации.
2. Повысить у учащихся уверенности в себе.
3. Способствовать осознанию учащимися собственных индивидуальных особенностей.
4. Снизить уровень ситуативной тревожности.

Упражнение 1 «Приветствие-комплимент» (5 минут).

Цель – активизировать учащихся и создать положительный настрой на предстоящее занятие.

Каждый участник должен поприветствовать каждого члена группы и при этом высказать ему комплимент. Комплименты в адрес каждого участника в отдельности, участники не должны повторяться.

Мини-лекция на тему «Мотивация» (5 минут):

Цель – познакомить учащихся с понятием «мотивация» и ее основными видами.

Вы наверняка слышали или даже сами говорили: «Нужно мотивировать себя». А что же собой представляет мотивация? Какую роль в саморазвитии она играет и как правильно ею пользоваться?

Мотивация – это побуждение кого-либо к действию для достижения личных целей или целей организации.

Мотивация – это наше внутренне горячее, наша сила, топливо, позволяющее достичь целей и удовлетворить свои потребности. Но для того, мотивировать себя к достижению целей, цели должны быть осознанными и действительно отвечающими внутренним устремлениям. Тем не менее, в жизни так получается не всегда.

Психологи делят мотивацию:

- на положительную и отрицательную. Если Вы мотивируете себя каким-нибудь призом или подарком - это положительная мотивация. А если, напротив, стремитесь избежать наказания - это отрицательная мотивация. Отрицательная - не значит плохая! Иногда, чтобы вытащить себя из тяжелой ситуации, нужно прибегать именно к ней. Например, если у Вас заболел зуб, нужно мотивировать себя сходить к стоматологу не красивой улыбкой, а отсутствием боли - это сработает эффективнее. Но в долгосрочной перспективе она работает хуже;

- внутреннюю (экстринсивную) и внешнюю (интринсивную). Внешняя мотивация имеет разные формы: сдача экзамена, похвала от близких, получение работы. Интринсивная мотивация более самодостаточна - Вы мотивированы просто потому, что Вам хочется это делать. Внутренняя мотивация завязана на самом процессе, а внешняя - на результате.

Упражнение «Мотивация успеха» (15 минут).

Цель – усилить у учащихся мотивацию достижения успеха в учебной деятельности.

Процедура проведения: ведущий просит каждого из участников нарисовать следующую схему: в середине листа нужно начертить квадрат и вписать в него такие черты характера, которые являются важными для успешного обучения. Вокруг квадрата необходимо написать те личностные качества, проявление которых мешает в учебной деятельности. Затем участникам предлагается по очереди представить свои схемы.

Анализ упражнения:

Какими личностными проявлениями надо пожертвовать во благо учебного процесса?

Какие черты характера все же необходимо в себе развивать?

Какие особенности личности будут гарантировать успех?

Какие вы могли бы добавить в свой репертуар самомотиваций?

Упражнение 2 «Розовые очки» (20 минут).

Цель – помочь учащимся осознать положительные эмоции, развить умения находить позитивные впечатления в повседневной жизни.

Процедура проведения: участникам предлагается надеть розовые очки, в которых не видно ничего плохого. Им предлагается рассказать о:

- Посещении учебных занятий;
- Проживания в общежитии;
- Своих друзьях;
- Нашем тренинге;
- Себе самом (самой).

Участники группы следят за рассказом и протестуют, если правила нарушаются.

Анализ упражнения:

О чем сложнее всего было рассказать в «розовых очках»?

О чем рассказ дался легче всего?

Упражнение 3 «Работа над ошибками» (15 минут).

Цель – сформировать у участников представление о необходимости анализировать ошибки и неудачи с целью поиска новых возможностей решения проблем.

Процедура проведения: участникам предлагается проанализировать неудачу, которую они пережили в прошлом, поразмышлять над каждой ошибкой, определить, что полезного было приобретено в результате этой неудачи (опыт, качества характера, понимание каких-то процессов в жизни и т.д.).

Анализ упражнения:

Что стало для вас возможным в результате пережитой неудачи?

Рефлексия по итогам занятия (10 минут):

Что было самым полезным?

Что было самым сложным?

Что запомнилось больше всего?

Ритуал прощания «Волна» (3 минут).

Процедура проведения: Участникам предлагается встать в круг и коснуться ладонями соседей. Со словами «Спасибо за занятие» передать волну соседу справа, так, пока она не дойдет до левой ладони.

5 занятие. «Быть собой»

Цель занятия – развить способности понимания своего состояния и состояния других людей.

Задачи:

1. Сформировать навыки определения своего состояния.

2. Сформировать навыки самопредставления.

Упражнение 1 «Инопланетяне» (5 минут).

Цель – активизировать учащихся и создать положительный настрой на предстоящее занятие.

Процедура проведения: участникам предлагается почувствовать себя инопланетянами: нужно поздороваться без слов, выразив при этом радость от встречи.

Упражнение 2 «Я» (15 минут).

Цель – отработать с учащимися навыки самопрезентации.

Процедура проведения: участникам необходимо по очереди закончить следующие предложения:

- Больше всего я люблю...

- Мне нравится...

- Я увлекаюсь...

- Я хотел бы быть ...

- Я чувствую себя счастливым, когда ...

- Я хотел бы быть более...

- Мне очень грустно, когда...

Анализ упражнения:

Поделитесь своими чувствами, возникшими в ходе получения того опыта.

Что вы узнали нового о других участниках?

Упражнение 3 «Психологический портрет» (20 минут).

Цель – развить способности понимания своего состояния и состояния других людей.

Процедура проведения: участникам предлагается составить свой психологический портрет (10-12 качеств). Ведущий собирает листочки с описанием себя и зачитывает, а все участники определяют, кто это.

Упражнение 4 «12 ликов Я» (10 минут).

Цель – развить способности понимания своего состояния.

Участникам по очереди предлагается 12 раз сказать «Я» с разной интонацией.

Анализ упражнения:

С какой интонацией было легче произносить «Я»?

В каком амплуа «Я» было комфортно и некомфортно находиться?

Рефлексия по итогам занятия (10 минут):

Что было самым полезным?

Что было самым сложным?

Что запомнилось больше всего?

Ритуал прощания «Волна» (3 минут).

Процедура проведения: Участникам предлагается встать в круг и коснуться ладонями соседей. Со словами «Спасибо за занятие» передать волну соседу справа, так, пока она не дойдет до левой ладони.

6 занятие. «Невидимые помощники»

Цель занятия – знакомство с понятиями «стресс» и «тревожность» и инструментами самопомощи при тревожном состоянии, а также способами расслабления и продуктивного отдыха.

Задачи:

1. Познакомить учащихся с понятиями «стресс» и «тревожность».
2. Сформировать и отработать навыки самоуспокоения снятия психического и мышечного напряжения.

Упражнение 1 «Рукопожатие» (5 минут).

Цель – активизировать учащихся и создать положительный настрой на предстоящее занятие.

Процедура проведения: необходимо поздороваться двумя руками с двумя участниками одновременно, так, чтобы руки все время были в работе: опустить руку разрешается только тогда, когда найдется тот, кто тоже готов поздороваться. Пожать руки друг другу должны все участники группы.

Беседа на тему «Стресс и тревожность» (20 минут):

Тревожность – это беспокойство, напряжение в ожидании опасности или чего-нибудь неизвестного.

– Как выглядит тревожный человек? (Красное или бледное лицо, дрожащий голос, холодные потные руки, напряжение.)

– Как вы думаете, какие физиологические изменения происходят в его организме? (Учащение сердцебиения, и дыхания, сухость во рту, дрожащие руки и ноги, неприятные ощущения в животе и т.п.)

1. Что такое тревожность. Стресс

– Люди испытывают тревожность в разных ситуациях. Накануне важных событий в большей или меньшей мере все люди испытывают растерянность, беспокойство, тревогу или даже страх. Вслед за ними, как правило, следует собранность, сосредоточенность, концентрация. Наши отрицательные эмоции считают «сторожами», которые не дают нам впасть в беспечность, что угрожало бы нашей жизни. Однако длительное пребывание в таком состоянии тоже опасно, так как приводит к состоянию ступора. Такое состояние можно называть тревожностью. Тревожность сопровождается неприятными ощущениями.

2. Физиологическая сторона тревожности.

– Вы, наверное, замечали, что достаточно просто подумать о предстоящем важном событии, о том, что вас ожидает и начинает сильно биться сердце. С физиологической точки зрения это объясняется просто. Когда мы сталкиваемся с любыми трудностями, наш мозг получает сигналы об этом. Вырабатываются гормоны, которые попадают в кровь и с ней переносятся ко всем внутренним органам, меняя их режим работы. Учащается работа сердца, повышается активность тех зон коры головного мозга, которые отвечают за внимание и слаженную работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

– Какие ситуации вызывают у людей тревожность? Вспомните ситуации, когда вы тревожились.

3. Работа в индивидуальных бланках «Я тревожусь в ситуациях, когда...»

Учащиеся указывают ситуации, когда испытывали напряжение. Рефлексия.

– Итак, вы указали ситуации тревожности

Как вы думаете? к чему приводит такое состояние? (Растерянность, плач, боязнь, рассеянность и т.д.)

Вывод – Постоянное пребывание в таком режиме ведет к стрессу. Поэтому важно уметь преодолевать данное напряжение и помогать организму.

– А как помочь организму? Что можно сделать, чтобы не тревожиться? Уверена, что у каждого из вас есть способ, который помогает ему в ситуации тревоги.

Упражнение 2 «Гора с плеч» (5 минут).

Цель – отработать навыки снятия тревожного состояния в ожидании стрессовой ситуации.

Процедура проведения: «Когда вы очень устали, вам тяжело, хочется лечь, а надо ещё что-то сделать, сбросьте «гору с плеч». Встаньте, широко расставив ноги, поднимите плечи, отведите их назад и опустите. Повторите 5-6 раз, и вам сразу станет легче».

Анализ упражнения:

Что вы ощутили во время выполнения упражнения?

Упражнение 2 «У меня все получится» (5 минут).

Цель – сформировать уверенное поведение и самообладание в стрессовых условиях, настроить учащихся на успех.

Процедура проведения: «Это самый простой способ получить позитивный настрой. Применять эту технику лучше перед сном и с утра, ещё не вставая с постели. Для этого достаточно несколько раз вслух проговорить ободряющие фразы. К примеру:

- у меня всё получится;
- я обязательно справлюсь;
- я всё выучил и сдам экзамен;
- я знаю весь материал;
- я совершенно спокоен...»

Участникам предлагается по очереди сказать себе несколько ободряющих фраз.

Анализ упражнения:

Трудно ли было приободрить себя?

Какие чувства вы испытали при этом?

Упражнение 3 «Релаксация через напряжение группы мышц» (10 минут).

Цель – отработать навыки самоуспокоения снятия психического и мышечного напряжения.

Процедура проведения: Суть упражнения в поочерёдном напряжении различных групп мышц (кроме лицевых), сохранении напряжённого состояния в течение 5-10 секунд и резком расслаблении. В такие моменты организм получает массу приятных ощущений, что приводит к улучшению самочувствия, снятия усталости и повышению работоспособности. Начинать упражнение лучше с мышц рук, сначала одной, потом другой. Затем напрячь поочерёдно мышцы ног. После этого двигаться снизу-вверх: ягодицы, живот, спина, плечи, шея. Весь комплекс «отнимает» не более 3 минут.

Упражнение 4 «Релаксация через визуальное восприятие» (5 минут)

Цель – отработать навыки снятия напряжения, концентрации внимания.

Процедура проведения: нужно внимательно рассматривать какой-либо предмет примерно 2-5 минут. При этом очень важно не отвлекаться на какие-либо внешние раздражители.

Упражнение 5 «Ауторегуляция дыхания» (10 минут).

Цель – отработать навыки самоуспокоения снятия психического и мышечного напряжения.

Процедура проведения: Примите позу сидя или откиньтесь назад на спинку стула, закройте глаза. Сейчас я приведу вам не которые примеры, мы сразу будем их отрабатывать. С помощью глубокого и спокойного ауторегулируемого дыхания можно предупредить перепады настроения. Увеличение продолжительности выдоха способствует успокоению и полной релаксации. Чем медленнее и глубже, спокойнее и ритмичнее мы ды-



шим, чем скорее мы привыкнем к этому способу дыхания, тем скорее он станет составной частью нашей жизни. Обратите внимание на свое дыхание. Дыхание человека очень тесно связано с эмоциями и настроением.

Положив левую ладонь на грудь, а правую на живот, контролируйте, как Вы дышите, грудью или брюшной полостью. При этом надо учитывать, что вдох всегда возбуждает, а выдох успокаивает. Поэтому надо дышать в соотношении 1:2, на один счет вдох, на два счета выдох или на два счета вдох, на четыре счета выдох. Подышав таким образом, в течение 5 минут, Вы почувствуете себя значительно лучше и спокойнее. Далее - брюшное дыхание с обратным отсчетом от 10 до 1 Вдох животом, на выдохе про себя произносим «десять» и представляем, как волна напряжения спускается с головы до ступней и уходит в землю. Продолжаем счет на выдохе. 5 минут. Далее глубокий вдох животом в течение 2 секунд, задержка дыхания в течение 4 секунд и долгий выдох - 6 секунд. 5 минут.

Рефлексия по итогам занятия (10 минут):

Какие приемы вы уже знали и использовали?

Какие понравились больше всего?

Какие будете выполнять сами?

Ритуал прощания «Волна» (3 минут).

Процедура проведения: Участникам предлагается встать в круг и коснуться ладонями соседей. Со словами «Спасибо за занятие» передать волну соседу справа, так, пока она не дойдет до левой ладони.

7 занятие. «Как преодолеть сложности?»

Цель занятия – актуализировать понятия «стресс» и «тревожность» и знаний о способах их преодоления, познакомить учащихся с эффективными способами подготовки к экзаменам.

Задачи:

1. Повторить материалы предыдущего занятия.

2. Актуализировать знания о способах преодоления тревожного состояния.

3. Познакомить учащихся с эффективными способами подготовки к экзаменам.

Упражнение 1 «Имя-движение» (10 минут).

Цель – активизировать учащихся и создать положительный настрой на предстоящее занятие.

Процедура проведения: участники группы по очереди произносят свои игровые имена, но сопровождают их определенным движением рук, может быть, характерным для себя жестом. Затем все хором называют имя очередного участника и повторяют его жест.

Упражнение 2 «Экзаменаторы» (15 минут).

Цель – вспомнить и закрепить материал предыдущего занятия.

Материалы: ватман, стикеры.

Процедура проведения:

1. Участники делятся на мини-группы по 3-4 человека.

2. Тренер просит каждую группу придумать максимально каверзные вопросы по пройденному материалу. Можно подсказать группе форму предполагаемых вопросов:

Вот вы говорите, что... – А что, если...?

А неужели не бывает так, что...?

А вот я слышал, что...? И так далее.

Каждый вопрос разборчиво пишется на одном стикере и наклеивается на ватман.

3. Группам дается 5 минут на подготовку, после чего планшетки с наклеенными листочками с вопросами передаются в соседнюю группу. Соседняя группа должна в течение 5 минут придумать ответы на эти вопросы.

4. Один представитель от каждой группы зачитывает полученные вопросы и свои ответы.

Мини-лекция на тему «Готовимся к экзаменам» (20 минут).

Цель – изучить эффективные способы подготовки к экзаменам.

Материалы: компьютер, проектор.

Как подготовиться психологически:

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

– Если очень трудно справиться 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 – 8 часов;

– спи не менее 8 часов;

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:

Организуешь 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 3 «Ситуации, вызывающие стресс» (15 минут).

Цель – отработка навыков рефлексии стрессовых ситуаций.

Участникам дается задание подробно описать стрессовую ситуацию и свое поведение в ней. Для этой цели необходимо заполнить таблицу:

Ситуация	Мысли	Действия	Чувства	Поведение

Анализ упражнения:

Как вы обычно реагируете в стрессовой ситуации?

Как бы вы отреагировали на нее сейчас?

Рефлексия по итогам занятия (10 минут):

Что было самым полезным?

Что было самым сложным?

Что запомнилось больше всего?

Ритуал прощания «Волна» (3 минут).

Процедура проведения: Участникам предлагается встать в круг и коснуться ладонями соседей. Со словами «Спасибо за занятие» передать волну соседу справа, так, пока она не дойдет до левой ладони.

8 занятие. «Самостоятельные решения»

Цель занятия – развитие самостоятельности выбора участников при подготовке к экзамену, отработка навыков планирования решения проблем.

Задачи:

1. Актуализировать у учащихся знания эффективных способов подготовки к экзаменам.

2. Развить у учащихся навыки планирования.

Упражнение 1 «Здравствуй, уважаемый...» (5 минут).

Цель – активизировать учащихся и создать положительный настрой на предстоящее занятие.

Процедура проведения: «Здравствуй, уважаемый...» Этими словами, с улыбкой и чувством радости, первый участник обращается к соседу справа, называет его по имени,

и дополняет приветствие любым движением. А тот приветствует и называет уже своего соседа с правой стороны, повторяет жест предыдущего участника, и дополняет его своим, и так по кругу.

Дискуссия на тему «Самый эффективный способ подготовки к экзаменам» (30 минут).

Цель – закрепление материалов предыдущих занятий.

Материал: доска, мел.

Процедура 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.

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 правила группы. На обсуждение дается 2 минуты. Просим спикеров доложить выработанные групповые идеи по обсуждаемым вопросам.»

Упражнение 2 «Список проблем» (30 минут).

Цель - отработка навыков планирования решения проблем.

Материалы: ватман со схемой «Шаги составления личного плана».

Участникам дается инструкция написать на листе бумаги список проблем. Кроме того, ведущий просит их подумать и записать ответы на следующие вопросы:

Какую из этих проблем вы считаете необходимым разрешить в первую очередь?

Чего вы хотите добиться в результате?

После того как эта часть задания выполнена, «Личный план решения проблем».

Для составления личного плана участникам предлагается схема «Шаги составления личного плана».

Шаги составления личного плана разрешения проблем

1. Определите, действительно ли данная ситуация является проблемой.

2. Подумайте, какая вам нужна информация или средства для решения проблемы. Соберите дополнительные сведения. Выберите самое главное.

3. Определите обстоятельства и факторы, мешающие разрешению ситуации.

4. Поставьте желаемую цель.

5. Запишите на листе бумаги все возможные варианты решения проблемы. Пишите любые самые нелепые варианты, приходящие вам в голову, не стараясь оценить, правильные они или нет, и не принимая окончательного решения.

6. Примите решение.

7. Изучите последствия принятия решения: что мне это даст? Будет ли проблема полностью решена? Какие последствия возникнут?

Из всех вариантов решения проблемы выбирается тот, который полностью способен разрешить ситуацию и увеличить положительные последствия.

Анализ упражнения:

Какие сложности возникли при составлении плана?

Помогло ли составление плана взглянуть на личную проблему?

Рефлексия по итогам занятия (10 минут):

Что было самым полезным?

Что было самым сложным?

Что запомнилось больше всего?

Ритуал прощания «Волна» (3 минут).

Процедура проведения: Участникам предлагается встать в круг и коснуться ладонями соседей. Со словами «Спасибо за занятие» передать волну соседу справа, так, пока она не дойдет до левой ладони.

9 занятие «Я это ...».

Цель занятия – закрепить у учащихся навыки рефлексии, научить преодолевать барьеры самокритики, развить уверенность в себе.

Задачи:

1. Способствовать выработке у учащихся объективной самооценки.
2. Сформировать у учащихся навыки поиска ресурсов в стрессовой ситуации.
3. Способствовать осознанию учащимися личностных качеств.

Упражнение 1 «Подари улыбку» (5 минут).

Цель – активизировать учащихся и создать положительный настрой на предстоящее занятие.

Процедура проведения: участники по часовой стрелке по кругу дарят соседу слева улыбку. Причем, одаривая улыбкой, нужно посмотреть в глаза партнеру.

Упражнения 2 «Мои ресурсы» (15 минут).

Цель – сформировать у участников навыки поиска ресурсов в стрессовой ситуации экзамена.

Процедура проведения: участники делят лист бумаги на 2 части, в одной части они пишут «Чем я могу похвастаться», указывая качества и характеристики, которыми можно гордиться. После заполнения 1 части, они приступают к написанию 2 части «Чем это может помочь на экзамене». Озвучиваются результаты выполнения упражнения.

Анализ упражнения:

Какие качества было вспомнить тяжелее всего?

Какими качествами будете пользоваться вовремя экзамена?

Упражнение 3 «Что мне мешает?» (15 минут).

Цель – отработка с участниками навыков самоанализа.

Процедура проведения: ведущий просит нарисовать участников то, от чего они хотят избавиться, на рисунке может быть как что-то конкретное, так и абстрактный образ. На это дается время, после чего ведущий просит описать это словами (письменно). Затем участникам говорится, что они могут сделать со своим листочком всё что угодно, например, смять, разорвать, выбросить и. т. д.

От каких своих качеств вы бы хотели избавиться?

Что вы почувствовали, когда уничтожили свой листочек?

Упражнение 4 «Личность на бумаге» (15 минут).

Цель – способствовать выработке у учащихся объективной самооценки.

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

Анализ упражнения:

Чем оказался полезным этот опыт?

Что вы узнали нового о других участниках?

Рефлексия по итогам занятия (10 минут):

Что было самым полезным?

Что было самым сложным?

Что запомнилось больше всего?

Ритуал прощания «Волна» (3 минут).

Процедура проведения: Участникам предлагается встать в круг и коснуться ладонями соседей. Со словами «Спасибо за занятие» передать волну соседу справа, так, пока она не дойдет до левой ладони.

10 занятие. «Ура, экзамен!»

Цель занятия – подведение итогов, закрепление на практике полученных знаний и умений.

Задачи:

1. Подвести и закрепить итоги тренинга.

2. Подготовить переход участников группы в повседневную жизнь.

Упражнение 1 «Необычное приветствие» (5 минут).

Цель – активизировать учащихся и создать положительный настрой на предстоящее занятие.

Процедура проведения: «Давайте попробуем испытать новые эмоции, а заодно и освоим нетрадиционные приветствия. Вы можете сами придумать их и показать всей группе. Для начала предлагаю несколько вариантов приветствия: тыльной стороной ладони, стопами ног, коленями, плечами, лбами и т. п.»

Упражнение 2 «Сдаем экзамен» (20 минут).

Цель – создать ситуацию экзамена, развить у учащихся умения вести себя в данных условиях.

Процедура проведения: участники получают конверты с заданиями, которые имитируют реальные материалы ЕГЭ. В каждый конверт кладется «лист с вопросами» и «бланк для ответов». «Лист с вопросами» состоит из трех блоков (А, В и С) и включает соответствующие вопросы. Участники получают такую инструкцию: «Давайте попробуем сдать экзамен. Сейчас вы получите конверты с экзаменационными материалами. В каждом конверте находятся лист с вопросами и бланк для ответов. В листе, как и в настоящем ЕГЭ, есть вопросы трех групп: А, В и С. На выполнение всего задания вам отводится 5 минут. Вам не обязательно выполнять все задания, вы можете выбрать те из них, которые покажутся вам наиболее простыми. Все вопросы очень легкие, для вас не составит никакого труда на них ответить. Вам нужно прочитать вопрос и отметить ваш ответ на бланке, подчеркнуть нужный вариант или вписать свой вариант ответа».

Вопрос группы А

1. В свободное время я:

1) слушаю музыку

2) играю в компьютер

3) общаюсь с друзьями

4) готовлюсь к занятиям

Что нужно сделать, чтобы хорошо подготовиться к экзаменам:

1) написать шпаргалки

2) хорошо выспаться

3) освоить весь материал

4) узнать фамилию учителя и название сдаваемого предмета

Вопросы группы В

1. Какое количество уроков бывает в школе?

2. По каким предметам вы сдаете экзамены?

Вопрос группы С

1. Какие существуют способы эффективно подготовиться к экзаменам?

2. Какие существуют методы снятия напряжения и расслабления?

Участникам предлагается похвалить за успешное выполнение тестовых заданий и самостоятельно выставить себе итоговый балл.

Анализ упражнения:

Что вам показалось наиболее трудным?

Какие мысли и чувства у вас возникли в ходе работы?

Упражнение «Фотосъемка» (15 минут).

Цель – подвести итоги тренинга.

Процедура проведения «Ребята, представьте, что все занятия снимал фотограф. Все, что мы делали в течение 10 занятий, он заснял на фотопленку. Но. Увы, из-за неумелости фотографа пленка засветилась. Давайте сейчас попробуем восстановить каждый кадр этой пленки. «Восстанавливаются»: самые яркие, эмоциональные, веселые кадры; кадры, которые получились «не очень»;

Происходит коллективное обсуждение удач и неудач.

Упражнение 3 «Письмо себе» (15 минут).

Цель – рефлексия по итогам занятий, дать возможность участникам задуматься как они будут применять полученные знания и навыки в жизни.

Процедура проведения: участники располагаются в любом удобном для них месте комнаты, желательно, чтобы никто не сидел рядом, ведущему надо обратить внимание на самостоятельность участников и тишину в ходе выполнения этого упражнения. Им предлагается написать письмо самому себе, которое они откроют по завершению сдачи всех экзаменов.

Рефлексия по итогам тренинга «Дерево ожиданий» (15 минут).

Процедура проведения: участники забирают свои стикеры с «Дерева ожиданий», которые они приклеивали на первом занятии.

Достигли вы цели, которую вы себе поставили на первом занятии?

Если нет, то что помешало?

Оправдались ли ваши ожидания?

Ритуал прощания «Волна» (3 минут).

Процедура проведения: Участникам предлагается встать в круг и коснуться ладонями соседей. Со словами «Спасибо за занятие» передать волну соседу справа, так, пока она не дойдет до левой ладони.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов

Таблица 4.1 – Результаты диагностики уровня негативных эмоциональных состояний по методике «Шкала тревоги» Спилбергера-Ханина

Код испытуемого	Баллы по шкале ситуативной тревожности	Уровень ситуативной тревожности
А.Н	41	Умеренный
А.Л	34	Умеренный
В.Л	27	Низкий
Г.А	36	Умеренный
Г.И	31	Умеренный
Е.А	37	Умеренный
Д.Г	44	Умеренный
Д.М	37	Умеренный
З.А	32	Умеренный
И.О	32	Умеренный
К.И	45	Высокий
К.М	30	Низкий
К.Р	36	Умеренный
К.У	44	Умеренный
М.Н.	33	Умеренный
М.П.	35	Умеренный
М.С	32	Умеренный
М.У	44	Умеренный
Н.Ш	31	Умеренный
Н.Р	33	Умеренный
О.А	44	Умеренный
Р.З	52	Высокий
Р.П	37	Умеренный
Р.Я	29	Низкий
С.К	40	Умеренный
Т.Б	38	Умеренный
Т.В	42	Умеренный
У.Н	34	Умеренный
Ф.Б	49	Высокий

Низкий уровень ситуативной тревожности – 10 % (3 учащихся)

Умеренный уровень ситуативной тревожности – 80% (23 учащихся)

Высокий уровень ситуативной тревожности – 10% (3 учащихся)



Таблица 4.2 – Результаты расчёта Т-критерия Вилкоксона по тесту «Шкала тревоги» Спилбергера-Ханина после опытно-экспериментального исследования

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до}-t_{после}$ )	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
42	41	-1	1	4.5
34	34	0	0	–
27	27	0	0	–
37	36	-1	1	4.5
32	31	-1	1	4.5
43	37	-6	6	20
48	44	-4	4	14.5
38	37	-1	1	4.5
32	32	0	0	–
32	32	0	0	–
45	45	0	0	–
33	30	-3	3	11.5
39	36	-3	3	11.5
48	44	-4	4	14.5
32	33	<b>1</b>	1	<b>4.5</b>
45	35	-10	10	21
37	32	-5	5	17.5
49	44	-5	5	17.5
32	31	-1	1	4.5
38	33	-5	5	17.5
47	44	-3	3	11.5
53	52	-1	1	4.5
42	37	-5	5	17.5
32	29	-3	3	11.5
39	40	<b>1</b>	1	<b>4.5</b>
56	38	-18	18	23
44	42	-2	2	9
34	34	0	0	–
65	49	-16	16	22
Сумма				276

Сумма по столбцу рангов равна  $\sum=276$

Проверка правильности составления матрицы :

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+23)23}{2} = 276$$

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

Нулевые сдвиги – 6, значит  $n=23$ .

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Типичные сдвиги – 21. Нетипичные сдвиги – 2.

Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия  $T_{эмп}$ :  $T_{эмп}=4.5+4.5=9$

По таблице находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для  $n=23$ :

$$T_{кр} = \begin{cases} 62 \text{ для } p \leq 0.01 \\ 83 \text{ для } p \leq 0.05 \end{cases}$$

$T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$ .

$T_{эмп}$  находится в зоне значимости, а значит принимается гипотеза  $H_1$ .

Таблица 4.3 –Результаты диагностики уровня негативных эмоциональных состояний по методике «Шкала дифференциальных эмоций» К.Э. Изарда

Код испытуемого	Индекс острых негативных эмоций (НЭМ)	
	Балл	Степень
А.Н	23	умерен.
А.Л	28	выражен.
В.Л	31	выражен.
Г.А	15	умерен.
Г.И	17	умерен.
Е.А	20	умерен.
Д.Г	25	выражен.
Д.М	10	слабая
З.А	17	умерен.
И.О	29	выражен.
К.И	31	сильная
К.М	13	слабая
К.Р	17	умерен.
К.У	15	умерен.
М.Н.	16	умерен.
М.П.	27	выражен.
М.С	19	умерен.
М.У	26	выражен.
Н.Ш	18	умерен.
Н.Р	17	умерен.
О.А	18	умерен.
Р.З	20	умерен.
Р.П	34	выражен.
Р.Я	14	слабая.
С.К	17	умерен.
Т.Б	24	умерен.
Т.В	17	умерен.
У.Н	16	умерен.
Ф.Б	28	выражен.

Индекс острых негативных эмоций:

- Слабая степень эмоциональных переживаний у 10% (3 учащихся)
- Умеренная степень эмоциональных переживаний у 59% (17 учащихся)
- Выраженная степень эмоциональных переживаний у 28% (8 учащихся)
- Сильная степень эмоциональных переживаний 3% (1 учащийся)

Таблица 4.4 – Результаты расчёта Т-критерия Вилкоксона по методике «Шкала дифференциальных эмоций» К.Э. Изарда после опытно-экспериментального исследования

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до}-t_{после}$ )	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
23	23	0	0	–
31	28	-3	3	11
36	31	-5	5	16
15	15	0	0	–
17	17	0	0	–
20	20	0	0	–
37	25	-12	12	23.5
13	10	-3	3	11
21	17	-4	4	14.5
33	29	-4	4	14.5
33	31	-2	2	6
24	13	-11	11	21
18	17	-1	1	2
26	15	-11	11	21
19	16	-3	3	11
38	27	-11	11	21
31	19	-12	12	23.5
28	26	-2	2	6
20	18	-2	2	6
16	17	1	1	2
25	18	-7	7	17
29	20	-9	9	19
36	34	-2	2	6
16	14	-2	2	6
20	17	-3	3	11
32	24	-8	8	18
18	17	-1	1	2
16	16	0	0	–
31	28	-3	3	11
Сумма				300

Сумма по столбцу рангов равна  $\Sigma=300$

Проверка правильности составления матрицы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+24)24}{2} = 300$$

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

Нулевые сдвиги – 5, значит  $n=24$ . Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. Типичные сдвиги – 28. Нетипичные сдвиги – 1. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия  $T_{эмп}$ :  $T_{эмп}=2$

По таблице находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для  $n=24$ :

$$T_{кр} = \begin{cases} 69 \text{ для } p \leq 0.01 \\ 91 \text{ для } p \leq 0.05 \end{cases}$$

$T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$ .

$T_{эмп}$  находится в зоне значимости, а значит принимается гипотеза  $H_1$ .

Таблица 4.5 – Результаты диагностики негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ по методике «Мотивация успеха и боязнь неудач» А.А. Реана

Код испытуемого	Баллы	Мотивационный полюс
А.Н	17	мотивация успеха
А.Л	19	мотивация успеха
В.Л	15	мотивация успеха
Г.А	14	мотивация успеха
Г.И	7	боязнь неудачи
Е.А	15	мотивация успеха
Д.Г	6	боязнь неудачи
Д.М	10	не выражен
З.А	16	мотивация успеха
И.О	19	мотивация успеха
К.И	9	не выражен
К.М	16	мотивация успеха
К.Р	19	мотивация успеха
К.У	11	не выражен
М.Н.	14	мотивация успеха
М.П.	15	мотивация успеха
М.С	7	не выражен
М.У	20	мотивация успеха
Н.Ш	17	мотивация успеха
Н.Р	18	мотивация успеха
О.А	10	не выражен
Р.З	14	мотивация успеха
Р.П	16	мотивация успеха
Р.Я	15	мотивация успеха
С.К	17	мотивация успеха
Т.Б	15	мотивация успеха
Т.В	19	мотивация успеха
У.Н	19	мотивация успеха
Ф.Б	12	не выражен

Мотивация успеха диагностируется у 72% (21 учащихся)

Боязнь неудачи диагностируется у 7% (2 учащихся)

Мотивационный полюс не выражен у 21% (6 учащихся)

Таблица 4.6 – Результаты расчёта Т-критерия Вилкоксона по методике «Мотивация успеха и боязнь неудач» А.А. Реана после опытно-экспериментального исследования

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до}-t_{после}$ )	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
14	17	3	3	11.5
17	19	2	2	8
8	15	7	7	21.5
15	14	<b>-1</b>	1	<b>4</b>
6	7	1	1	4
7	15	8	8	23.5
2	6	4	4	16.5
9	10	1	1	4
16	16	0	0	–
16	19	3	3	11.5
3	9	6	6	20
20	16	<b>-4</b>	4	<b>16.5</b>
18	19	1	1	4
7	11	4	4	16.5
11	14	3	3	11.5
14	15	1	1	4
8	7	<b>-1</b>	1	<b>4</b>
20	20	0	0	–
17	17	0	0	–
14	18	4	4	16.5
7	10	3	3	11.5
6	14	8	8	23.5
15	16	1	1	4
10	15	5	5	19
14	17	3	3	11.5
8	15	7	7	21.5
19	19	0	0	–
16	19	3	3	11.5
12	12	0	0	–
Сумма				300

Сумма по столбцу рангов равна  $\Sigma=300$

Проверка правильности составления матрицы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+24)24}{2} = 300$$

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

Нулевые сдвиги – 5, значит  $n=24$ .

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Типичные сдвиги – 26. Нетипичные сдвиги - 3

Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия  $T_{эмп}$ :  $T_{эмп}=4+16.5+4=24.5$

По таблице находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для  $n=24$ :

$$T_{кр} = \begin{cases} 69 & \text{для } p \leq 0.01 \\ 91 & \text{для } p \leq 0.05 \end{cases}$$

$T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$ .

$T_{эмп}$  находится в зоне значимости, а значит принимается гипотеза  $H_1$

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

### Технологическая карта внедрения результатов программы психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ

Таблица 5.1 - Технологическая карта внедрения результатов программы психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственные
1-й этап: «Целеполагание внедрения программы психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ»						
1.1. Изучить документы по предмету Внедрения (Программа Психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ)	Изучение нормативной документации и Законов РФ, Постановлений Правительства РФ в области образования и безопасности среды и личности в РФ	Обсуждение, анализ, изучение документации и нормативных источников по теме, наблюдение	Пед. совет, поиск и анализ литературы, работа психологической службы, самообразование	1	с 2021	Психолог, администрация
1.2. Поставить цели внедрения программы Психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ	Выдвижение и обоснование целей внедрения программы	Обсуждение, анализ материалов по цели внедрения программы, работа психологической службы	Работа психологической службы, наблюдение, беседа	1	Сентябрь	Психолог, администрация
1.3. Разработать этапы внедрения Психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ	Изучение и анализ содержания этапов внедрения Программы, ее задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности	Анализ ситуации негативных эмоциональных состояний, анализ Программы внедрения, анализ готовности к инновационной деятельности по внедрению программы	Работа психологической службы, совещание, анализ документации, работа по составлению программы внедрения	1	Сентябрь	Психолог, администрация

1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения программы Психолого-педагогической коррекции негативных эмоциональных состояний учащихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ	Анализ уровня подготовленности пед. коллектива к внедрению инноваций, анализ работы по теме внедрения, подготовка методической базы внедрения программы	Составление программы внедрения, анализ материалов готовности к инновационной деятельности	Административное совещание, анализ документов, работа по составлению программы внедрения	1	Сентябрь	Психолог, администрация
2-й этап: «Формирование положительной психологической установки на внедрение программы»						
2.1. Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у администрации ОУ и заинтересованных субъектов внедрения	Формирование готовности внедрить программу в школу, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения	Обоснование практической значимости внедрения, тренинги (развития, готовности к инновационной деятельности, внедрения), беседы, обсуждения, популяризация идеи внедрения программы	Индивидуальные беседы с заинтересованными субъектами внедрения программы, работа психологической службы, участие в семинарах со смежной тематикой	1	Октябрь	Психолог, администрация
2.2. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения Программы	Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий в школе и их значимости для, значимости и актуальности внедрения программы	Беседы, обсуждения, семинары, выпуск стенгазеты	Беседы, семинары изучение передового опыта внедрения инновационных технологий в школе, творческая деятельность	Более 5	Сентябрь-ноябрь	Психолог, администрация
2.3. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения программы	Пропаганда передового опыта по внедрения программы	Методические выставки, семинары, консультации и, научно - исследовательская работа, конференции конгрессы	Участие в конгрессах, конференциях, семинарах по теме внедрения, статьи, выставки	Более 5	Сентябрь - ноябрь	Психолог, администрация

2.4. Сформировать веру в свои силы по внедрению инновационной технологии в школе	Анализ своего состояния по теме внедрения, психологический подбор и установка субъектов внедрения, исследование психологического паспорта субъектов внедрения	Постановка проблемы, обсуждение, тренинг развития, консультации и с научным руководителем диссертационного исследования	Беседы, консультации, самоанализ	1	Сентябрь - ноябрь	Психолог
3-й этап: «Изучение предмета внедрения программ»						
3.1. Изучить необходимые материалы и документы о предмете внедрения	Изучение материалов и документов о предмете внедрения инновационной программы и документации	Фронтально	Семинары, работа с литературой и информационными источниками	1	Декабрь	Психолог
3.2. Изучить сущность предмета внедрения инновационной программы	Освоение системного подхода в работе над темой изучения предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм и методов	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги (развития, готовности к Инновационной деятельности)	1	Январь	Психолог, администрация
3.3. Изучить методику внедрения темы Программы	Освоение системного подхода в работе над темой	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги (целеполагания, внедрения)	1	Февраль	Психолог, администрация
4-й этап: «Опережающее (пробное) освоение предмета внедрения программы»						
4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы	Определение состава инициативной группы, организационная работа, исследование психологического портрета субъектов внедрения	Наблюдение, анализ, собеседование, обсуждение	Работа психологической службы, тематические мероприятия, уроки	Более 6	Апрель	Психолог, администрация, научный руководитель диссертационного исследования
4.2. Закрепить и углубить знания и умения	Изучение теории предмета внедрения, теории си-	Самообразование, научно-исследова-	Беседы, консультации, работа психологической службы	1	Апрель	Психолог, администрация



ния, полученные на предыдущем этапе	стем и системного подхода, методики внедрения	тельская работа, обсуждение				
4.3. Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения программы	Анализ создания условий для опережающего внедрения инновационной программы	Изучение состояния дел в школе по теме внедрения программы, обсуждения, экспертная оценка, самоаттестация	Производственное собрание, анализ документации	1	Май	Психолог, администрация
4.4. Проверить методику внедрения программы	Работа инициативной группы по новой методике	Изучение состояния дел в ОУ, корректировка методики	Посещение уроков, работа психологической службы, внеурочные формы работы	Более 5	1-е полугодие	Психолог, администрации, инициативная группа по внедрению программы
<b>5-й этап: «Фронтальное освоение предмета внедрения программы»</b>						
5.1. Мобилизовать педагогический коллектив на внедрение программы	Анализ работы инициативной группы по внедрению программы	Сообщение о результатах работы	Пед. совет, работа психологической службы	1	Январь	Психолог, инициативная группа по внедрению программы
5.2. Развить знания и умения, сформированные на предыдущем этапе	Обновление знаний о предмете внедрения Программы, теории систем и системного подхода, методики внедрения	Обмен опытом внедрения программ, самообразование, тренинги (готовности к инновационной деятельности, саморегуляции), работа психологической службы	Наставничество, консультации, работа психологической службы, семинар	1	Январь – март	Психолог, администрации, инициативная группа по внедрению программы
5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения программы	Анализ состояния условий для фронтального внедрения программы в школе	Изучение состояния дел в школе по теме внедрения Программы, обсуждения, работа психологической службы	Работа Психологической службы производственного собрания, анализ документов	1	Май	Психолог, администрация
5.4. Освоить всем педагогически м коллективом	Фронтальное освоение программы	Наставничество, обмен опытом, анализ и коррек-	Работа психологической службы, пед. совет, консультации,	1	Январь	Психолог, администрация

предмет внедрения		тировка технологии внедрения программ	работа метод. объединений			
6-й этап: «Совершенствование работы над темой программы»						
6.1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущем этапе	Совершенствование знаний и умений по системному подходу	Наставничество, обмен опытом, корректировка методики	Конференция, конгресс по теме внедрения, анализ материалов, работа психологической службы	1	Январь	Психолог, администрация
6.2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по внедрению программы	Анализ зависимости конечного результата по 1-му полугодю от создания условий для внедрения программы	Анализ состояния дел в школе по теме внедрения программы, обсуждение, доклад	Производственное собрание, анализ документации, работа психологической службы	1	Январь	Психолог, администрация
6.3. Совершенствовать методику освоения внедрения программы	Формирование единого методического обеспечения освоения внедрения программы	Анализ состояния, методическая работа	Работа психологической службы, методическая работа	Более 3	Сентябрь - декабрь	Психолог, администрация
7-й этап: «Распространение передового опыта освоения внедрения программы»						
7.1. Изучить и обобщить опыт внедрения	Изучение и обобщение опыта работы	Наблюдение, изучение документов, посещение уроков	Работа психологической службы, стенды, буклеты, внеурочные формы работы	Более 5	Сентябрь - декабрь	Психолог, администрация
7.2. Осуществить наставничество над другими школами, приступающим и к внедрению программы	Обучение психологов и педагогов других школ работе по внедрению программы	Наставничество, обмен опытом, консультации, семинары	Выступление на семинарах, работа психологической службы		Март - май	Психолог, администрация
7.3. Осуществить пропаганду передового опыта по внедрению программы в школе	Пропаганда внедрения программы в районе	Выступления на семинарах, конференциях, конгрессах, научная и творческая деятельность	Участие в конференциях, конгрессах, написание статей и научной ра-	1-3	Январь - февраль	Психолог, администрация

			боты по внедрению программы			
7.4. Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившиеся на предыдущих этапах	Обсуждение динамики работы над темой, научная работа по теме внедрения программы	Наблюдение, анализ, работа психологической службы, научная деятельность	Семинары, написание научной работы и статей по теме программы, изучение последнего опыта внедрения программы в различных школах	Более 2	Октябрь - Февраль	Психолог, администрация