



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

**ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ**  
**КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ**

**Психолого-педагогическая коррекция эмоционального состояния студентов в период**  
**подготовки к экзаменационной сессии**

**Выпускная квалификационная работа**  
**по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование**

**Направленность программы бакалавриата**  
**«Психология образования»**

Проверка на объем заимствований:  
89,57 % авторского текста

Работа рекомендована к защите  
рекомендована/не рекомендована  
«16» 06 2018 г.  
зав. кафедрой ТПП  
Кондратьева О.А.  
Кондратьева О.А.

Выполнила:  
студентка группы ОФ-410/099-4-1  
Храмцова Кристина Андреевна

Научный руководитель:  
к.псх.н., доцент  
Рокицкая Юлия Александровна

**Челябинск**  
**2018**

## Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основы исследования проблемы психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии.....	8
1.1. Эмоциональное состояние как предмет научной рефлексии в психологии.....	8
1.2. Особенности эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии.....	17
1.3. Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии.....	28
Глава 2. Организация опытно-экспериментального исследования эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии.....	39
2.1. Этапы, методы и методики исследования.....	39
2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента .....	45
Глава 3. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии.....	58
3.1. Организация и проведение программы формирующего эксперимента направленной на коррекцию эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии.....	58
3.2. Анализ результатов формирующего эксперимента по коррекции эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии.....	64
3.3. Психолого-педагогические рекомендации студентам по оптимизации эмоционального состояния в период подготовки к экзаменационной сессии.....	80
Заключение.....	86
Список литературы.....	89
Приложение.....	101

## Введение

Исследование психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии актуально, поскольку главным событием окончания каждого семестра обучения у студентов знаменуется подготовкой и сдачей экзаменационной сессии, что приводит к возникновению целого ряда эмоциональных переживаний, связанных с новой деятельностью, которые могут оказывать влияния на весь период сдачи экзаменов. Экзамен является неким испытанием на прочность нервной системы, поэтому, зачастую, является травмирующим для студента.

В процессе исследования эмоционального состояния выяснилось, что именно эмоции определяли внутреннюю и внешнюю жизнь людей. Сейчас интерес к ним стал гаснуть, в связи с тем, что изучено не достаточно много в данном направлении, потому что сложность и многокомпонентность состояний не всегда позволяет разделить их и именно это затрудняет создание и развитие общепсихологических теорий. Эмоциональные состояния зависят от уровня эмоционального интеллекта, который определяет эмоциональные реакции в различных ситуациях. В современной психологии эмоциональный интеллект довольно перспективное направление для работы в нем. Так как в последнее десятилетие много психологов ориентировано на работу в нем, поэтому нет однозначного определения и, следовательно, имеется несколько концепций.

Проблема эмоционального состояния представлена в отечественной (Ю.Л. Александровский, П.К. Анохин, Н.Я. Батова, В.К. Вилюнас, Н.Н. Грот, Б.И. Додонов, А.Н. Леонтьев, П.В. Симонов, Е.Д. Хомская и др.) и зарубежной (М. Арнольд, В. Вундт, Д. Гоулман, Ч. Дарвин, Р. Декарт, У. Джемс, Д. Линдсли, Дж. Локк, У. Мак-Дугалл, Э. Ортони, Х. Остер, Р. Плутчик, С. Томкинс, Дж. Уотсон, П. Н. Фрийд и др.) психологии.

Особенности эмоционального состояния в период экзаменационной сессии представлены в работах (А.Н. Акопян, Л.Д. Маркинова, А.В. Плеханова, Ю.В. Украинцева, А.Я. Чебыкин, Е.А. Юматов).

Модель психолого-педагогической коррекции представлена в отечественной (В.И. Долгова, В.И. Загвязинский, Ю.А. Конаржевский) и зарубежной (Дж. Боулби).

Нарастающие нагрузки на нервную систему и психику современного человека приводят к формированию эмоционального напряжения, которое выступает одним из главных факторов развития различных психосоматических заболеваний. В настоящее время на передний план выходит забота о сохранении психического здоровья и формировании эффективных способов преодоления деструктивных эмоциональных состояний современными методами коррекции.

Тем самым, вышесказанное определило актуальность исследования выбранной нами темы «Психолого-педагогическая коррекция эмоционального состояния студентов в период экзаменационной сессии».

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность программы психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии.

Объект исследования: эмоциональное состояние студентов в период подготовки к экзаменационной сессии.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии.

Гипотеза исследования:

- 1) Эмоциональное состояние студентов в период подготовки к экзаменационной сессии характеризуется такими негативными проявлениями, как: повышенный уровень агрессивности, тревожности, фрустрации, ригидности.

2) Психолого-педагогическая коррекция эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии будет эффективной, если:

– будут проанализированы и учтены корреляционные связи между показателями эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии и их эмоционального интеллекта;

– будет разработана модель формирования, характеризующаяся целостностью, согласованностью и взаимосвязанностью составляющих ее блоков;

– средством реализации модели выступит психологическая программа формирования психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии, включающая 4 блока: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический.

Задачи:

1. Проанализировать феномен эмоционального состояния в психолого-педагогической литературе.

2. Выявить особенности эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии.

3. Разработать модель психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии.

4. Определить этапы, методы и методики исследования.

5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования.

6. Разработать программу психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии.

7. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.

8. Составить психолого-педагогические рекомендации по оптимизации эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии.

Методы и методики исследования:

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

2. Эмпирические: эксперимент (констатирующий и формирующий), тестирование по методикам: методика САН (Методика и диагностика самочувствия, активности, настроения), разработана В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шараем и М.П. Мирошниковым; опросник Г.Ю. Айзенка «Самооценка эмоционального состояния»; опросник Н. Холла «Эмоциональный интеллект» и опросник А. Уэссмана и Д. Рикса «Самооценка эмоциональных состояний».

3. Методы математической статистики: критерий К. Пирсона позволяет определить насколько пропорциональна изменчивость двух переменных одной и той же выборки, t-критерий Стьюдента применяется для оценки значимости различий средних величин, программа «SPSS 19.0 for WINDOWS».

База исследования: экспериментальная работа проводилась в ЮУрГУ, на 36 обучающихся 1 курса юридического факультета, по программе «Правовое обеспечение национальной безопасности». Половозрастной состав группы 36 человек: 27 юношей и 9 девушек в возрасте 17 и 18 лет.

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

Во введении обоснована актуальность выбора данной темы, цель, объект, предмет, гипотеза, задачи, методология и методы исследования.

В первой главе «Теоретические основы исследования проблемы эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии» рассмотрено понятие эмоционального состояния

и его виды, также их влияние на студентов в период подготовки к экзаменационной сессии, дана характеристика и определено содержание модели психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии.

Во второй главе «Опытно-экспериментальное исследование эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии» представлена методология исследования, дана характеристика выборки и анализ констатирующего эксперимента.

В третьей главе «Анализ результатов опытно-экспериментального исследования эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии» предоставлена организация и проведение программы психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии, анализ результатов формирующего эксперимента и психолого-педагогические рекомендации студентам по оптимизации эмоционального состояния в период подготовки к экзаменационной сессии.

В заключении исследования обобщены результаты исследования, изложены его основные выводы, подтверждающие обоснованность положений гипотезы. Список литературы составляет 83 наименования.

В приложениях представлены материалы опытно-экспериментальной работы.

Количество приложений: 5.

Апробация материалов исследования выполнена в виде публикации научной статьи «Исследование психического состояния студентов в период экзаменационной сессии» (декабрь 2017, г. Челябинск).

# Глава 1. Теоретические основы исследования проблемы психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии

## 1.1. Эмоциональное состояние как предмет научной рефлексии в психологии

В настоящее время тема негативного эмоционального состояния достаточно актуальна, так как преобладает в нашей повседневной жизни, когда мы сталкиваемся с теми или иными ситуациями. Изучение эмоционального состояния непосредственно касается эмоций, которые человек переживает в определенных ситуациях. Ведь сильные переживания оставляют неизгладимый след на психической деятельности организма, оказывают влияние на здоровье.

Д.М. Рыжов дает следующее определение эмоции – это класс психических процессов и состояний, которые связаны с инстинктами, мотивами и потребностями, проявляющихся как непосредственное переживание значимости оказывающих влияние на человека явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности [68, с. 88]. По определению Т.Е. Наливайко, М.В. Шинкорук, эмоции являются способом проявления настроения человека, зависящим как от индивидуальных особенностей индивида, так и от его воспитания, социального статуса личности, от межличностного взаимодействия с окружающими [55, с. 26]. В данных определениях эмоции проявляют себя через настроение человека, восприятие окружающего мира и реакцию на него.

А.В. Абрамова определяет эмоции как главный механизм внутренней регуляции психической деятельности и поведения, для получения удовлетворения насущных потребностей [1, с. 6]. В.В. Лавров подразумевает под эмоцией настройку мозговых и соматовегетативных



систем организма, которые определяют выбор и осуществление действий, как реакцию на изменившуюся проблемную ситуацию. Данное действие запрограммировано в человеческом организме и осуществляется независимо от его воли [43, с. 91]. Г.В. Сороковых, О.В. Афанасьева подразумевают под эмоциями психические явления, которые имеют способность напрямую оказывать влияние на любую деятельность человека их испытывающего [72, с. 150]. В этих трех определениях эмоции проявляют себя через осуществление какой-либо деятельности, в которой достигают своих целей.

М.Н. Константинова, А.Б. Михалева дают следующее определение понятию эмоции – это возникающее у человека, временное переживание какого-либо состояния, не оставленное без внимания [39, с. 94]. Именно на это определение мы будем опираться в дальнейшем. Основная роль эмоций в создании и поддержании крепкой связи между объективной реальностью и оценочным восприятием человека, являются основой нашего поведения. Ведь эмоции представляются основным средством невербального общения и взаимного понимания людей. Однако, эмоции возникают произвольно, не зависимо от нашего желания и прекратить их действие, когда захочется мы тоже не можем.

А.А. Лэнге пишет, что эмоции порождаются при взаимодействии с некоего объекта с витальной энергией человека. Сам объект, с которым взаимодействует энергия человека может быть любым – мысли, материальный предмет, фантазия, вдохновение, ситуация и прочее. И именно с близости взаимодействия начинается процесс появления эмоции [45, с. 29].

Н.В. Звягина, И.В. Старцева, М.Н. Гурьева, К. Мохамад-Сохиб полагают, что выражая какое-либо психофизиологическое состояние, эмоции развернуты во времени и существуют как процесс. Этапы процесса:

1. Восприятие событий, которые сравниваются с насущными потребностями. Появляется реакция организма (выброс гормонов, изменение пульса, дыхания, скованность и др.);

2. Готовность к действию (быстрому и эффективному ответу при неожиданных событиях);

3. Проживание возникшего чувства (радость, тревога и т. д.), в процессе которого появляются воспоминания о похожих событиях, происходящих ранее и их последствиях. Именно это проживание может либо усилить, либо ослабить возникшее переживание [28, с. 9].

С.Н. Шуткин, В.М. Усков, И.В. Теслинов относят к эмоциональным процессам аффекты, собственно эмоции и чувства:

Аффектами являются кратковременные, эмоционально окрашенные переживания, сопровождающиеся резкими двигательными реакциями. Появляются на уже возникшую ситуацию, как реакция ее окончания. Возникновение повторных ситуаций, сопровождающих появление аффективного состояния, может вывести на неуправляемое поведение и породить так называемый взрыв – бурное поведение, иногда приводящее к обморочному состоянию. Воспринимаются, как состояния человека.

Собственно эмоции являются длительным состоянием, выражающим восприятие человеком сложившейся ситуации. Их особенностью является обобщение и коммуникация, что приводит к расширению эмоционального опыта. Воспринимаются, как состояния происходящие в человеке.

Чувства имеют определенный выраженный предметный характер, в процессе синтезирования эмоций, к определенному объекту. Имеют градацию, от чувств к объектам, до ценностей, связаны между собой образами, имеющимися в представлении человека [81, с. 310-311].

Т. Н. Березина дает следующее определение, подлинные эмоции – это такие эмоции, которые изменяют физиологическое состояние организма, не зависимо от степени их осознанности человеком [10, с. 42].

Подлинные эмоции возникают крайне редко и носят некоторую опасность в связи с тем, что их проживание может приводить к образованию психосоматических реакций. Поэтому, желательно переживать подлинные положительные эмоции для минимализирования каких-либо проблемных ситуаций, которые могут вызвать отрицательные эмоции. Ведь положительные эмоции способствуют высвобождению резервных возможностей организма, повышению общего самочувствия и прочее.

Эмоции на каждого человека влияют по-разному, так как все зависит от ситуации и индивидуализации человека. Реакции человека на какую-либо эмоцию исходят из его личного и субъективного опыта, чем его больше и способность контролировать эмоции выше, тем адекватная реакция наиболее вероятна. У человека в памяти сохраняется определенное поведение и эмоция в сложившейся ситуации, данная эмоциональная память может сохраняться несколько десятков лет. Для каждого имеются различия в глубине восприятия – поверхностный характер, протекая легко и незаметно, не оказывая практически никакого урона и влияния, и чувствительный человек, который остро реагирует на переживания каких-либо чувств, погружаясь в них целиком и с трудом переключаясь между ними. С.С. Федосина пишет, что в теоретическом аспекте психологии наибольшее место отводится негативным проявлениям сторон человеческой жизни, ибо, примерно, на одну основную положительную эмоцию приходится три или четыре отрицательные, что вызывает превалирование негативного восприятия какой-либо информации и поведения в различных ситуациях [75, с. 529]. Ведь негативные эмоции показывают нам наиболее важные аспекты окружающего мира, тем самым, иногда превалируют над положительными эмоциями. Внешние проявления эмоций являются защитным механизмом, позволяют справиться человеку с переживаниями, поэтому сдерживать эмоции нежелательно.

Е. А. Пырьев выделяет следующие особенности эмоций:

1. Эмоция зависит от предмета и проявляет состояние связи человека с ним. Разрыв связи – негативная эмоция, крепкая связь – положительная.

2. Проживание эмоции происходит с осуществлением неконтролируемых действий с предметом, который имеет с ней связь.

3. Неосознанные действия с предметом, который отражает эмоцию либо укрепляют имеющуюся между ними связь, то есть положительную, либо разрывают – отрицательную [60, с. 107]. Тем самым, переживая какую-либо эмоцию у человека создается напряжение, приводящее к активной неосознанной деятельности с предметом, породившим данное состояние. Непреднамеренные действия разделяются на мотивационные и демотивационные. Первые происходят от положительных эмоций, тем самым побуждают активность человека в сторону какой-либо деятельности для создания прочных связей в ней, а демотивационные – отрицательные, которые приводят к прекращению всяких отношений в каких-либо связях.

Рассматривая влияние эмоций на деятельность человека, наблюдается их разделение на стенические и астенические. Стенические эмоции повышают стремление к деятельности у человека, его активность, энергию, а астенические, наоборот, препятствуют чему-либо, вызывая апатию и стремление оставаться бездеятельным, пассивным, что приводит к скованной жизни.

О.В. Липунова пишет, что в целом признает центральную роль эмоций в мотивации, социальной коммуникации, познании и поведении. Является сторонницей теории дифференциальных эмоций, признающей за эмоциями определение поведения в различных возникающих ситуациях. В данной теории эмоции представляются не только как мотивация всего организма, но и основные личностные процессы, определяющие смысл существования человека. Тем самым занимая основную роль во внешнем и внутреннем мире человека, ведь внутренне выступают как язык, сигналы, с

помощью которых человек узнает о значимости происходящих вокруг него событий [44, с. 1517].

М.В. Ефремова, Л.К. Григорян дают следующее определение, коллективные эмоции — это эмоции, разделяемые группой людей, которые разделяются на положительные и отрицательные. Эмоции, основанные на групповой принадлежности — эмоции, которые человек проживает из-за действий, происходящих в окружающем мире, но не имеет к ним никакого отношения. Возникает, опираясь на социальную идентичность — чувство принадлежности к какой-либо группе людей и именно через это чувство, люди ощущают свою причастность к каким-либо поступкам и это дает толчок для переживания возникающих в этих ситуациях эмоциям [26, с. 72].

З.В. Кабрюшкина, В.П. Стрельчук пишут, что эмоции состоят их трех основных компонентов:

1. Физиологический компонент – это именно те изменения происходящие в организме человека, как реакция на переживаемые эмоции, например, учащается дыхание, усиливается сердцебиение, замедляется пульс и многое другое.

2. Психологический – собственно переживания, которые испытывает человек (радость, страх, апатия и др.).

3. Поведенческий компонент – можем увидеть непосредственно проявления эмоций человеком, а именно его экспрессия (мимика, жесты) и различные действия (бег, прыжки и др.) [33, с. 15].

Физиологический и психологический компоненты эмоций – это внутренние их проявления, состояния, которые проживаются внутри организма. Внешнее проявление эмоционального состояния мы можем наблюдать только в третьем компоненте, так как определяется деятельностью человека, который выбрасывает лишнюю энергию, для своего душевного и физического благополучия. В пользу эмоционального поведения говорит то, что достаточно сложно вообразить себе человека,

который во всех ситуациях полностью обдумывает и контролирует все свои действия. Так как в различных ситуациях каждому человеку присуще автоматическое поведение, которое для него представляется отработанным. Для человека такое поведение естественно и он над ним не задумывается, ибо результат его удовлетворяет.

Л.Д. Демина, Т.В. Маняниа выделяют следующие уровни эмоциональной жизни человека:

Первый уровень – органическая аффективно-эмоциональная чувствительность. В нее входят элементарные чувства удовольствия, относящиеся к низшим потребностям, так называемые физические чувствования удовольствия и неудовольствия. Они могут определять отдельные чувства, но и также могут выдавать общее состояние человека, которое носит не опредмеченный характер.

Второй уровень – предметные чувства, которые соответствуют предметному восприятию и предметному действию. Это означает, что человек может определить, что именно вызвало ту или иную эмоцию, является более высоким уровнем осознанности. Этот уровень показывает переживание чувств человека к окружающему миру.

Третий уровень – обобщенные мировоззренческие чувства. Они образуют основные проявления эмоциональной сферы, органически включенной в жизнь личности. Как мы видим, что второй и третий уровни эмоциональной сферы являются продуктами воспитания, а не врожденными [16, с. 20].

Возникновение эмоций у человека происходит в ситуациях определенного класса и определяются их структурой. Данная структура является их когнитивным содержанием и подлежит анализу и описанию. Эмоции тесно связаны с желаниями, содержанием которых являются ценности. Тем самым обусловлено разделение эмоций на положительные и отрицательные. Когда восприятие окружающей действительности у человека совпадает с его внутренними ощущениями, то он испытывает

положительную, либо отрицательную эмоцию. Например, если человек испытывает желание приобрести понравившегося животного и он его покупает, либо ему дарят, то он испытывает радость, то есть положительную эмоцию. При отсутствии такого согласования человек переживает отрицательную эмоцию. Допустим, ему купили не то животное, которое он хотел, либо недостаточно денежных средств на его приобретение.

О.А. Кистанова определяет базовые (фундаментальные) эмоции как аффективные состояния, возникающие у человека в процессе его эволюционного развития которые присущи человеку и высшим животным [35, с. 43]. Именно они помогают человеку включиться в окружающий его мир и при взаимодействии развивать эмоциональную сферу.

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

Е.А. Пырьев считает, что непреднамеренные действия, исходящие от базовых эмоций представляют собой ответ на состояние связи эмоции с предметом:

- эмоция печали – разрыв старой связи с предметом, действия носят разрушительный характер;
- эмоция интереса – связь с предметом отсутствовавшая ранее, действия направлены на познание предмета;
- эмоция удовольствия – какое-либо действие с предметом не вызывает негативной реакции;
- эмоция страха – присутствует надорванная связь, которая вызывает хаотичные действия, несвойственные в проживаемых ситуациях;
- эмоция радости – крепкая положительная связь с предметом;

– эмоция разочарования – отражает реакцию человека на разрыв связи с предметом;

– эмоция равнодушия – результат разрыва связи человека с предметом [61, с. 35].

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

1) эмоции, относящиеся к обучению:

– ориентация участников образовательного процесса на результат (удовольствие, радость, скука);

– нацеленные на получение положительного результата и дальнейшего развития (надежда, тревожность, агрессия);

– ретроспективные (равнение реального достижения результата с нормой

– достижение поставленной цели (счастье, удовольствие, агрессия);

2) социальные эмоции: проявляются при каком-либо сравнении достижений в учебной и вне учебной деятельности с участниками образовательного процесса [30, с. 86].

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

– эмоциональные состояния – переживания, которые человек не может контролировать, не осознает, к какому предмету, действию или поступку оно относится;

– чувства – эмоции изменяются, при смене предмета или действия их породившего, то есть человек осознает чем они вызваны;

– эмоциональные отношения – даже при смене предмета или действия, воспринимаемые человеком эмоции сохраняются и он переживает их дальше, как бы погружаясь и живя в них [25, с. 257].

С.И. Маслоу, Т.А. Маслова классифицируют эмоции по выражению ценностей и выделяют следующие группы:



- интеллектуальные: интерес, любопытство, любознательность;
- нравственные: стыд, долг, вина;
- эстетические: восхищение, любование, притягательность;
- религиозные: вера, благоговение, подобострастие;
- социальные: дружба, патриотизм, товарищество;
- физиологические: голод, удовольствие, усталость, боль [48, с. 251].

Таки образом, эмоции - это возникающее у человека, временное переживание какого-либо состояния, не оставленное без внимания. Разделяются на стенические и астенические. Определили, что эмоции существуют как процесс: восприятие событий; готовность к действию; переживание чувств. Эмоции состоят их трех основных компонентов: физиологический компонент, психологический компонент, поведенческий компонент. Представили несколько классификаций эмоций.

## 1.2. Особенности эмоционального состояния студентов в процессе подготовки к экзаменационной сессии

Для студентов на каждом году обучения есть два трудных месяца, связанные с перепадами эмоционального состояния, такими являются зимняя и летняя сессия. С.Ш. Казданян, С.М. Джаладян считают, что экзамен является одним из самых трудных моментов в течение учебного года. Бесспорно, что сам экзаменационный процесс сопровождается психоэмоциональными и энергетическими затратами, которые приводят к резкому уставанию студентов, и даже у выносливых студентов в период сессии появляется постоянное желание отдохнуть. Вдобавок повышается раздражение на окружающих, которые не способны понять [34, с. 271]. Следовательно, не удивительно, что, находясь в подобном напряженном эмоциональном состоянии, даже самый воспитанный студент, может

сорвать свою злость на окружающих, проявить агрессию и конфликтность. В связи с этим и очевидна актуальность данной темы.

А.В. Арефьева, Н.М. Фатеева, Т.А. Глухих, А.А. Турышева считают, что экзаменационная сессия является неотъемлемой частью учебного процесса, она проверяет, насколько студент усвоил различные дисциплины в процессе своего обучения. Эмоциональное напряжение так же сопутствует всему процессу обучения. Превалирование зачетов, экзаменов, рост объема информации и дефицит времени на ее переработку представляют неполный перечень факторов, порождающих застойные отрицательные эмоции. Ведь в период экзаменационной сессии и подготовки к ней стараются все студенты, не зависимо хорошо или плохо учились в течение семестра, ведь все хотят получить отлично за экзамен, чтобы изученный материал не был напрасным. Для получения хороших результатов неотъемлемой частью, помимо знаний, является нормальное эмоциональное состояние студентов. Ведь оно оказывает различное влияние на психическое состояние человека, при его повышении начинается предстартовое волнение и напряжение, что может привести к трудности воспроизведения усвоенного ранее материала, а при понижении – безразличие к данной ситуации и не желание в ней оставаться [5, с. 89].

Таким образом, экзамен понижает психическое здоровье студентов, потому что все проходит в стрессовой ситуации и наличие отрицательных эмоции: страх, агрессивность, фрустрация, тревога и напряжение. В день сдачи экзамена ухудшается воспроизведение ранее усвоенной информации, увеличивается напряжение, все это приводит к дополнительным усилиям при осознании полученного вопроса.

А.В. Филимонова под тревогой она понимала возникновение какого-либо переживания при отсутствии явной угрозы, опасение чего-либо. В основном, под тревожностью понимают склонность человека к переживанию тревоги, что свидетельствует о низком пороге её образования – такой порог различен у каждого человека. Тревожность

присутствует у всех людей и различно выражена, но высокий уровень тревожности свидетельствует о проблемах индивида [76, с. 79]. Во время подготовки к экзаменационной сессии тревожность так же присутствует, ибо студент переживает, какую оценку он получит, будут ли дополнительные вопросы, как принимает экзамен преподаватель и многие другие факторы.

А.Л. Церковский ссылается, что ещё в 50-х годах XX столетия известный психолог Р. Кэттелл сформулировал концепцию о двух видах тревожности: 1) тревоги как состояния и 2) тревожности как личностного свойства и она тоже имеет место быть в сессионный период. Эта концепция впоследствии была доработана и усовершенствована Ч. Спилбергером и легла в основу созданного им теста для оценки тревожности [79, с. 181].

Т.Л. Билоус выделяет только два вида тревожности, а именно ситуативная тревожность, которая возникает в следствии существования какой-либо ситуации, влияющей на человека; личностная тревожность – это черта человека, позволяющая постоянно испытывать чувство тревоги в различных ситуациях. Ситуативная тревожность может проявляться при ожидании каких-либо неприятностей, сложностей в разрешении сложившихся ситуаций, также она позволяет сосредоточиться на решении имеющихся проблем, дабы избежать в дальнейшем осложнений и негативных эмоций. Личностная тревожность проявляется в переживании беспричинного страха, необъяснимым состоянием угрозы, воспринимая все ситуации как опасные. Известно, что существует две категории тревожности: 1) открытая, которая сознательно переживается и проявляется в поведении и деятельности в виде состояния тревоги, 2) скрытая, которая в разной степени может не осознаваться, проявляется либо в чрезмерном спокойствии, нечувствительности к реальному неблагополучию и даже отрицании его или косвенным путем через специфические способы поведения [11, с. 33].

Трудности и повышенная напряженность во время экзаменационной сессии может привести к возникновению фрустрации. В общем виде фрустрацию определяют как сложное эмоциональное состояние, вызывающее при невозможности достичь поставленные цели и их реализовать. Чем выше у студента уровень фрустрации, тем выше тревожность, напряженность, агрессивность и ригидность, но ниже средний балл эмоциональной стабильности и успеваемости. Уровень фрустрации у неуспевающих студентов выше, чем у успевающих.

О.А. Бокова считала, что у учащихся фрустрацию можно предупредить и возможно её регулировать, а так же воспитывать выносливость и развивать правильное понимание проблемы. Но полностью избежать фрустрации не возможно, да и не нужно. Столкнуться с фрустрацией необходимо, для того, чтобы осознать себя в различных ситуациях и уметь преодолеть различные трудности столкнувшись с ними «лицом к лицу». Таким образом, стереотипные поведенческие стратегии и негибкое эмоциональное реагирование закрепляют состояние фрустрации, а неадекватность эмоционального реагирования на психотравмирующее влияние приводит к нарушению соотношения между психическими и физиологическими процессами адаптации [12, с. 42].

Н.В. Дроздова рассматривает фрустрацию как один из видов психических состояний, выражающийся в характерных особенностях переживаниях и поведения, вызываемых объективно непреодолимыми трудностями, возникающими на пути к достижению поставленной цели или решению задачи [24, с. 44]. На данное определение мы будем опираться в дальнейшем. Фрустрация возникает в основном тогда, когда какой-либо имеющий значение мотив не может или пока еще не реализовался, а чувство неудовлетворенности достигло своего пика у определенного человека, и начинает проявлять стабилизацию.

По мнению Е.А. Пырьева, фрустрация стремится к преодолению себя и к получению более благополучных эмоций. Человек организует

действие, чтобы снять фрустрацию и пережить удовольствие. «Преодоление разногласий» является средством на пути снятия фрустрации и получения более благополучных эмоций [62, с. 291]. Условия возникновения фрустрации и её проявления зависят от особенностей индивида и объективных обстоятельств. Фрустрация может возникнуть, например, если человек не получил удовлетворения своих потребностей.

Но, если фрустрации у человека повторяются регулярно, его личность может претерпевать изменения: нерешительность, агрессивность, зависть, безынициативность, ригидность и многое другое. Чаще всего такие состояния возникают в период прохождения или подготовки к экзаменационной сессии. Если, выход из состояния фрустрации обеспечивает перемена деятельности, то это может привести к потере интереса, настойчивости, трудолюбия, внимательности, целеустремленности и всего этому сопутствующего.

Выход из состояния фрустрации может быть осуществлен несколькими способами:

- Отказ от выполнения данной деятельности;
- Уход от этой проблемы;
- Игнорирование возникшего препятствия, искать способ его обойти;
- Постановка цели, которая заменит предыдущую и т.д.

Б.М. Коган, А.А. Яшин понимают ригидность, как неготовность, сложность принять другое решение в изменившейся ситуации, которое не в полной мере соответствует намеченному плану действий [36, с. 46]. И.Н. Симонова определяет ригидность как тенденцию к сохранению своих установок, стереотипов, способов мышления, неспособность изменить точку зрения, а так же заторможенность мышления, проявляющаяся в трудности отказа человека от однажды принятого решения, способа мышления и действий [70, с. 36]. На определение И.Н. Симоновой мы

будем опираться в дальнейшем в нашей работе, так как оно наиболее полно раскрывает суть понятия ригидность.

Формы проявления ригидности: плохое переключение внимания, привязанность к определенным объектам, планирование своих действий без учета отрицательных явлений, которые могут пагубно сказаться на задуманном. Поэтому ригидность понимают как не способность изменить свою деятельность при изменении условий в конкретной ситуации. Условием является ситуация экзамена.

Именно ригидность усиливает проявление у индивида таких черт как шаблонность, однотипность поведенческих реакций, она не совместима с творчеством, ведь в нем не обходим «полет» фантазии и оригинальность идей, видение объекта во всех его аспектах, что противоречит ригидности. Под всем этим понимается не возможность изменить заранее определенную манеру поведения, адекватно реагировать на изменившиеся условия, поставить себя на место другого человека и многое подобное этому. Личность не реагирует на изменившуюся ситуацию не потому, что не способно, а потому что не хочет изменяться под новые обстоятельства, она этому противится.

Ригидность контролирует все сферы личности человека, что приводит к негативным последствиям. Ведь в период экзаменационной сессии все это может послужить отсутствием адекватного восприятия самого экзамена, преподавателя, понимания вопроса в билета и часто приводит к не сданному экзамену и пересдачи, что накладывает на студента еще более негативное эмоциональное состояние и если он глубоко переживает все возникающие ситуации, то и к нарушению психического здоровья.

Уровень ригидности определяется взаимодействием своих личностных особенностей и среды, учитывая сложность представленной задачи, её интересность и другое. При неожиданных изменениях реальности люди с высоким уровнем ригидности проявляют неадекватное

восприятие ситуации и такое же поведение. Все это приводит к возникновению внутренних конфликтов. Уровень ригидности зависит от агрессивности.

Большинство литературы посвящено агрессии и агрессивному поведению в подростковом возрасте, потому что именно в данном возрастном периоде наиболее остро стоит данная проблема. А юношеский возраст рассматривают как более спокойный возрастной период в эмоциональной сфере. Но в настоящее время появляются работы, которые утверждают об актуальности проблемы агрессии и агрессивного поведения в юношеском возрасте, что противоречит устоявшимся принципам. В данном возрасте агрессия будет зависеть от внутренних факторов личности.

Н.А. Ручкова, Н. Урек дают следующее определение, агрессивность — это любая форма поведения, нацеленного на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения [67, с. 178].

Т.Н. Банщикова выделяет основные виды агрессии:

– агрессия, направленная на снятие или сведения к минимуму негативных, травмирующих переживаний, связанных с выполнением профессиональной деятельности; на приобретение ощущения безопасности, гомеостаза (адаптивная);

– агрессия, проявляемая в умении мобилизовать свои ресурсы в отстаивании профессиональных позиций, взглядов, стремлении сохранять целостность, автономность, способствует самоутверждению, самовыражению личности (конструктивно–достиженческая);

– агрессия, препятствующая личностному и профессиональному развитию, разрушающая возможности конструктивного выстраивания отношений человека к себе, окружающему миру, труду, проявляемая в склонности к конфронтации, разрушению контактов и межличностных отношений (эгоистически–прагматическая);

– недостаток агрессии как проявляемой активности в контакте с самим собой, другими людьми, пассивность, безучастность, утрата стремления к автономии, блокирование потребности в реализации своей Я-идентичности (в том числе и профессиональной), избеганием соперничества и конструктивного спора (дефицитарная) [8, с. 6].

Т.Н. Банщикова считает, что проблема роста агрессивных проявлений обусловлена целым комплексом обстоятельств, лежащих в различных плоскостях современного российского, она так же созвучна проблемам бытия современного человека - динамично изменчивого, неопределенного, с глубоким мировоззренческим кризисом, что бросает вызов способности субъекта правильно в нем ориентироваться, принимать решения, адекватные комфортности и оптимуму своего бытия (К.А. Абульханова-Славская, Л.П. Буева, В.П. Зинченко, Е.Б. Моргунов и др.) [9, с. 2322].

Все представленные выше эмоциональные состояния носят отрицательную окраску, хотя именно такая окраска характерна для студентов в период проведения экзаменационной сессии. Следовательно, у студентов во время прохождения экзаменационной сессии возникают состояния нервного напряжения, которое возникает в результате организации временных рамок для подготовки ответа на поставленный вопрос, сложности и количеству экзаменационных вопросов, эмоциональное и интеллектуальное напряжение при сдаче зачетов, долгов и закрытии пропусков, переживании об отрицательном исходе и многое другое.

Поэтому возможно различать следующие состояния студентов перед сессией:

– повседневное, т.е. когда студент не меняет свою привычную рабочую нагрузку, в день экзамена ведет себя спокойно, не испытывая сильных волнений;



– повышенное состояние, когда усердно готовится к предстоящим экзаменам, может быть вызвано интересом к дисциплинам, творческой деятельностью и т.д.;

– пониженное состояние, когда студент не считает нужным подготавливаться к экзаменам;

Студенты которые сдают экзамены не в первый раз тоже испытывают большое волнение. Потому что такая ситуация требует силы воли, спокойствия и сосредоточенности, а также уверенности в себе и своих знаниях. Тем самым, при приближении стрессовой и негативной ситуации экзамена, происходит переход от положительных эмоциональных состояний к отрицательным, что негативно сказывается на общем самочувствии человека. Но, сила отрицательных эмоциональных состояний зависит от сложности экзамена и от отношения к нему юношей и девушек. Ведь, если отношение к экзамену положительное, то негативные эмоции не будут слишком выражены, а если студент будет бояться экзамена, вопросов, преподавателя и формы приема ответа на билет, то все это может привести к нервному срыву.

В.И. Прокопьева выделяет четыре компонента в структуре регуляции эмоций:

1. Осознанность и понимание эмоций;
2. Принятие эмоций;
3. Способность контролировать связанное с переживанием негативных эмоций импульсивное поведение, учитывая собственные цели и мотивы;
4. Способность гибко использовать различные стратегии регуляции эмоций в зависимости от ситуационного контекста [58, с. 5].

Но, на все эти эмоциональные состояния большое влияние оказывает уровень эмоционального интеллекта, так как он определяет способность человека адекватно реагировать в различных ситуациях. Наиболее явно эмоциональный интеллект проявляется в искусстве общения,

доброжелательности, тактичности, умении быстро оценить ситуацию и соответствующим образом отреагировать на нее.

Н.В. Угрюмова определяет эмоциональный интеллект как способность наблюдать личные и посторонние эмоции и чувства, отличать их и использовать эти данные с целью направления мышления и действий. Эмоциональный интеллект трактовался как сложный конструкт, состоящий из способностей трех типов: 1) идентификация и выражение эмоций; 2) регуляция эмоций; 3) использование эмоциональной информации в мышлении и деятельности [74, с. 31]. На определение Н.В. Угрюмовой мы будем опираться в дальнейшем.

Ю.А. Рокицкая, А.С. Вальковская проанализировав современную психолого-педагогическую литературу, рассматривает эмоциональный интеллект как сложное интегративное образование, включающее совокупность когнитивных, поведенческих и собственно эмоциональных качеств, обеспечивающих осознание, понимание и регуляцию собственных эмоций и эмоций окружающих, влияющих на успешность межличностных взаимодействий и личностное развитие [65, с. 9].

Д. Гоулман, Р. Бояцис, Э. Макки пишут, что в основе модели эмоциональной компетенции лежит личностная и социальная компетентность для наиболее продуктивного взаимодействия с окружающими людьми. Данная модель раскрывает всю эффективность совместного развития у человека эмоциональных, когнитивных и личностных характеристик [15, с. 164].

Таким образом, у студентов возникают и развиваются состояния, которые классифицируются как состояния нервно-психического напряжения. В учебной деятельности у студентов такие состояния возникают: в случае жесткости лимитов времени, дающегося на выполнение заданий; в случае эмоциональных и интеллектуальных напряжений в ситуациях зачетов, экзаменов; при доминирующих отрицательных психических состояниях. Определили тревожный ряд,

который представляет существенный элемент процесса психической адаптации. Выделили два основных вида тревожности: ситуативная тревожность – порожденная некоторой конкретной ситуацией, которая объективно вызывает беспокойство; личностная тревожность — это индивидуальная черта, проявляющаяся в постоянной склонности к переживанию тревоги в самых различных жизненных ситуациях. Определили, что фрустрация возникает тогда, когда какой-либо имеющий значение мотив пока еще не реализовался, а чувство неудовлетворенности достигло своего пика у определенного человека, и начинает проявлять стабилизацию. Выделили: когнитивную ригидность – трудность в создании новой картины мира, потому что полученная информация полностью противоположна прошлой версии; аффективную ригидность – невозможность установить связь определенных событий с конкретными аффективными реакциями; мотивационную ригидность – неспособность отказаться от привычных установок, потребностей и способов их удовлетворения. Агрессивность проявляется в оскорблении или причинении вреда другому живому существу. Рассмотрели основные виды агрессии: адаптивная; конструктивно–достиженческая; эгоистически-прагматическая; дефицитарная. Выяснили, что на все эти эмоциональные состояния большое влияние оказывает уровень эмоционального интеллекта, так как он определяет способность человека адекватно реагировать в различных ситуациях.

### 1.3. Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии

В.П. Колесник дает следующее определение психолого-педагогической коррекции (психокоррекция) – это один из видов психологической помощи; это деятельность, направленная на коррекцию (исправление) индивидуальных особенностей психологического развития личности, не соответствующих модели, принятой социумом, как оптимальную, с помощью специальных средств психологического воздействия; направленная на формирование у человека нужных психологических качеств для повышения его социализации и адаптации к изменяющимся жизненным условиям [37, с. 76]. Психолого-педагогической коррекцией называют психологическое воздействие, направленное на определенные структуры психики для обеспечения полноценного развития и функционирования личности.

Выделяют индивидуальную и групповую психокоррекцию. В индивидуальной – психолог общается с клиентом при отсутствии посторонних лиц: один на один. В групповой психокоррекции – психолог работает одновременно с несколькими клиентами со схожими проблемами.

А.Э. Симановский дает следующее определение, коррекционная программа – это нормативный документ, определяющий содержание и последовательность коррекционно-развивающей работы [69, с. 28]. В практике психокоррекционной работы традиционно выделяются три основные модели коррекции:

Общая модель коррекции – это система оптимального возрастного развития личности в целом. Она включает в себя щадящий охранительно-стимулирующий режим для ребенка, соответствующее распределение нагрузок с учетом психического состояния, организацию

жизнедеятельности ребенка в школе, в семье и в других группах. Программы, реализуемые на основе этой модели являются профилактическими и могут сопрягаться с любой образовательной программой ориентированной на детей определенного возраста.

Типовая модель коррекции основана на организации конкретных психокоррекционных воздействий с использованием различных методов: игротерапии, семейной терапии, психорегулирующих тренировок и пр. Программы, выстроенные на её основе ориентированы на детей с конкретным видом патологии, и учитывают специфические условия формирования когнитивных и личностных качеств.

Индивидуальная модель направлена на коррекцию недостатков в развитии ребенка с учетом его клинико-психологических и индивидуально-психологических особенностей. На основе индивидуальной модели составляются индивидуально-ориентированные программы.

На основании сказанного можем перейти к формулировке основных принципов психологической коррекции:

1. Принцип единства диагностики и коррекции - представить процесс коррекционной работы можно только на основе полной диагностики и анализа ее показателей, что позволяет оставить прогноз развития и определить зону ближайшего развития клиента.

2. Принцип единства возрастного и индивидуального в развитии - Г.А. Герцог считает, что данный принцип означает индивидуальный подход к ребенку в контексте его возрастного развития [13, с. 65].

3. Принцип коррекции «сверху вниз» - основное в данном принципе, создание «зоны ближайшего развития» и работы в ней, именно она раскрывает направленность коррекционной работы психолога с клиентом.

4. Деятельностный принцип осуществления коррекции – в нем определяются пути, формы и средства, которые мы используем для достижения поставленной цели. тот принцип определяет выбор средств,

путей и способов достижения поставленной цели. Н.В. Матяш, И.А. Афонин предполагают, что он должен включать всех учащихся в различные виды деятельности, для их успешного развития и воспитания [51, с. 160-161].

В.И. Долгова дает следующее определение, «дерево целей» - это структурированная, иерархично построенная программа или план, включающая в себя всю совокупность имеющихся в ней целей. Оно состоит из генеральной цели, главенствующей над всеми, от нее идут все остальные подцели, первого, второго, третьего и последующих уровней [18,с.91]. Процесс целеполагания является одним из основополагающих этапов построения структурно-функциональной модели процесса коррекции эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии, далее рассмотрим дерево целей в соответствии с которым строится наше квалификационное исследование.

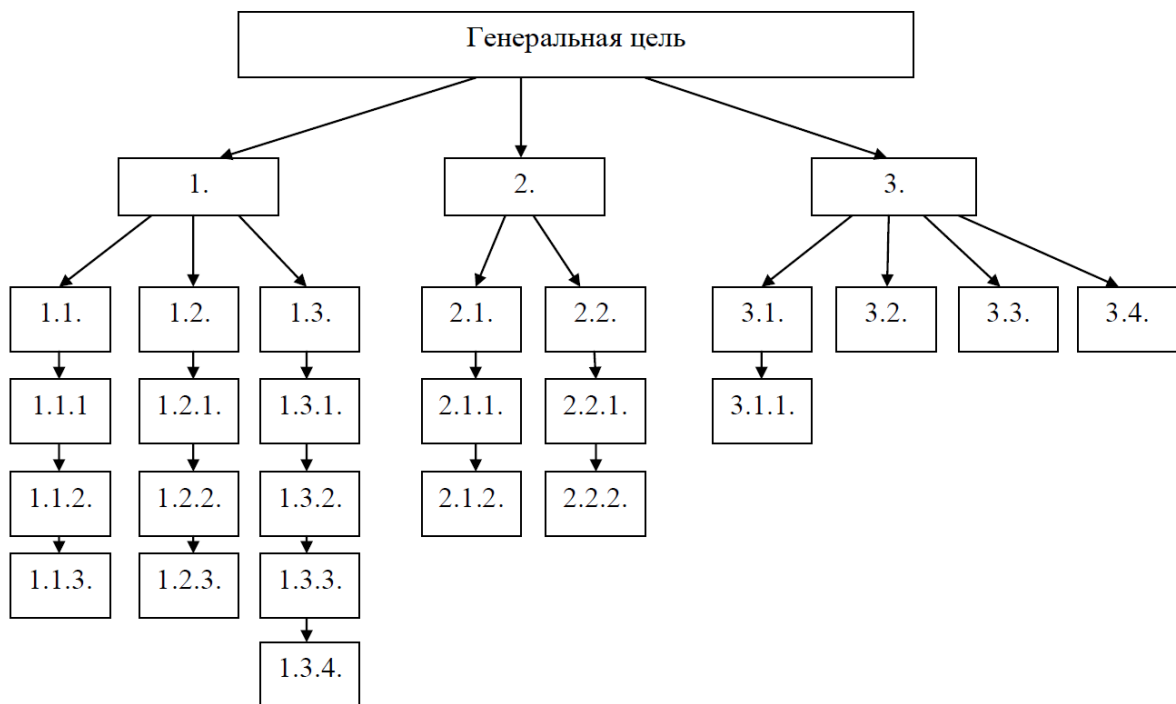


Рис. 1. «Дерево целей» исследования психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии

Генеральная цель: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность программы психолого-

педагогической коррекции эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии.

1. Изучить психолого-педагогическую проблему коррекции эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии.

1.1. Проанализировать феномен эмоционального состояния в психолого-педагогических исследованиях.

1.1.1. Изучить понятие эмоции.

1.1.2. Рассмотреть компоненты эмоции.

1.1.3. Рассмотреть классификации эмоции.

1.2. Выявить особенности эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии.

1.2.1. Изучить понятие экзаменационная сессия.

1.2.2. Рассмотреть виды эмоциональных состояний в период подготовки к экзаменационной сессии.

1.2.3. Охарактеризовать состояния студентов перед сессией.

1.3. Разработать модель психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии.

1.3.1. Изучить понятие психологическая коррекция.

1.3.2. Рассмотреть принципы психологической коррекции.

1.3.3. Определить генеральную цель квалификационного исследования и построить дерево целей исследования психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии.

1.3.4. Разработать модель психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии.

2. Организовать и провести исследование эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.

2.1.1. Разработать этапы опытно-экспериментального исследования и определить исследовательскую деятельность на каждом этапе.

2.1.2. Подобрать необходимые методики для диагностирования уровня эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии.

2.2. Дать характеристику выборки и провести анализ результатов констатирующего эксперимента.

2.2.1. Определить базу исследования, сформировать выборку исследования и дать ей характеристику.

2.2.2. Осуществить анализ результатов констатирующего эксперимента.

3. Организовать опытно-экспериментальное исследование.

3.1. Разработать программу психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии.

3.1.1. Осуществить повторную диагностику выборки по проведенным ранее методикам после реализации коррекционных мероприятий в соответствии с разработанной программой.

3.2. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.

3.3. Составить психолого-педагогические рекомендации по оптимизации эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии.

3.4. Разработать и описать технологическую карту внедрения психолого-педагогической программы коррекции эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии. Внедрить результаты исследования в практику.

На основе дерева целей составлена модель психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии.



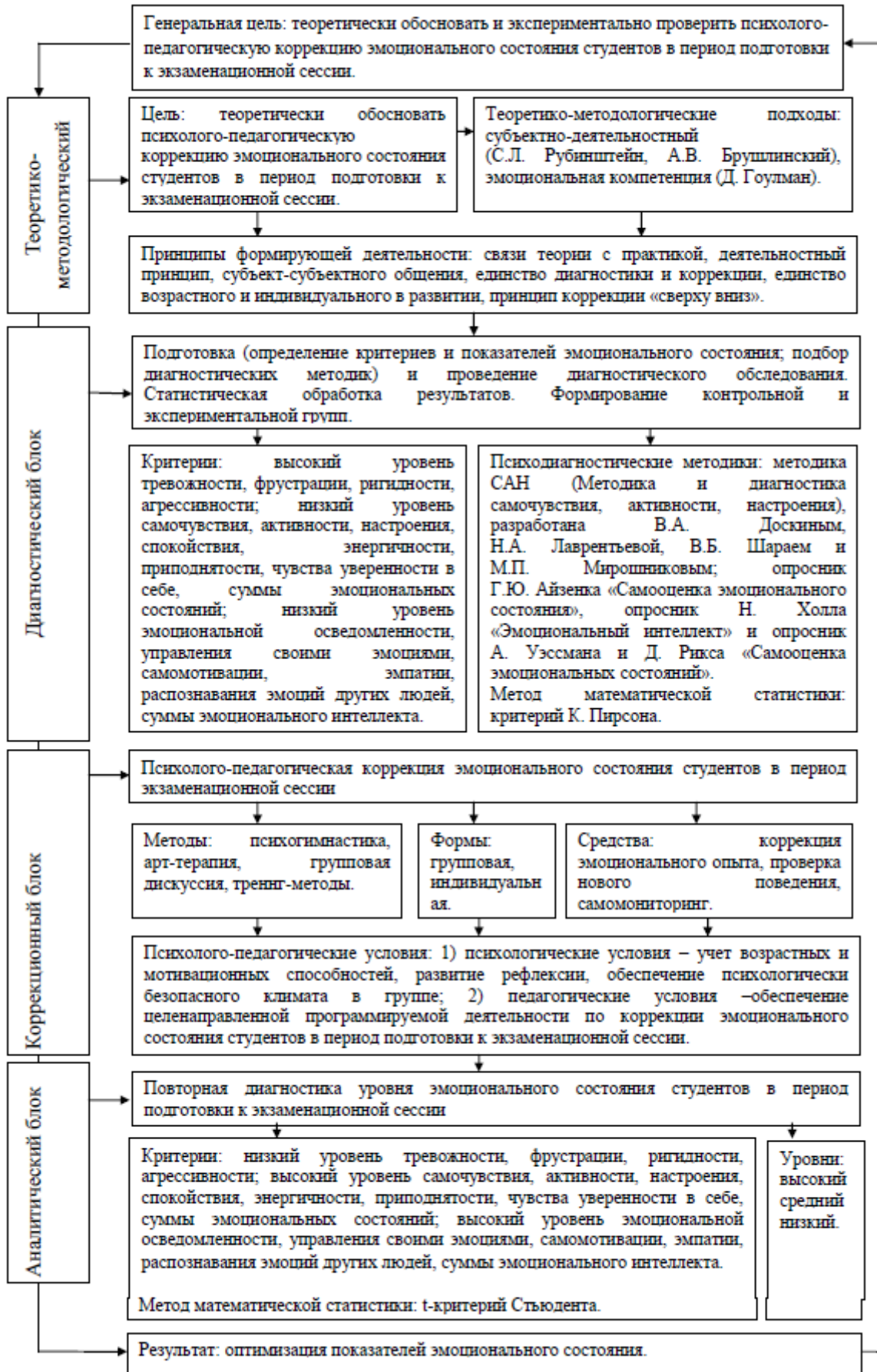


Рис. 2. Модель психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии

Разработанная модель является совокупностью входящих в нее 4 блоков: теоретико-методологического, диагностического, коррекционного и аналитического блоков. Модель представляет собой единую структуру, так как все блоки в ней взаимосвязаны. Ее основой является результат – оптимизация уровня показателей эмоционального состояния.

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии.

Теоретико-методологический блок является целеполаганием, так как включает в себя цель нашего квалификационного исследования. Цель – теоретически обосновать психолого-педагогическую коррекцию эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии. В блок включены теоретико-методологические подходы и принципы квалификационного исследования.

Диагностический блок отражает подготовку, проведение и обработку результатов исследования эмоционального состояния студентов в период экзаменационной сессии. Для этого выбраны методики: методика САН (Методика и диагностика самочувствия, активности, настроения), разработана В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шараем и М.П. Мирошниковым; опросник Г.Ю. Айзенка «Самооценка эмоционального состояния», опросник Н. Холла «Эмоциональный интеллект» и опросник А. Уэссмана и Д. Рикса «Самооценка эмоциональных состояний». Обработка результатов исследования проводится по приведенным критериям. Проводится математико-статистическая обработка данных по критерию К. Пирсона.

Коррекционный блок посвящен разработке и реализации программы психолого-педагогической коррекции студентов в период подготовки к экзаменационной сессии. Представлены методы, формы и средства проведения коррекционных занятий со студентами. Методы – психогимнастика была выбрана для положительного настроения на

коррекционную работу, снятия напряжения, негативного эмоционального состояния. Арт-терапия используется для выражения своего эмоционального состояния, страхов, коррекция негативного эмоционального состояния. Групповая дискуссия направлена на предложение и обсуждение эффективности способов коррекции и контроля эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии. Тренинг-методы помогают в сплочении группы, настрою на коррекционную работу, коррекцию негативных эмоциональных состояний студентов.

Аналитический блок включает в себя осуществление повторной диагностики уровня эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии, сопоставление и анализ результатов. При повторном исследовании эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии были применены ранее используемые методики. Проведение математико-статистической обработки полученных результатов по t-критерию Стьюдента.

Таким образом, определено, что психологическая коррекция – это деятельность, направленная на исправление индивидуальных особенностей психологического развития личности, не соответствующих модели социума, с помощью специальных средств психологического воздействия; направленная на формирование у человека нужных психологических качеств для повышения его социализации и адаптации к изменяющимся жизненным условиям.

В данном исследовании на основе теоретического анализа психолого-педагогической литературы разработано дерево целей и модель психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния студентов в период подготовки

### Вывод по 1 главе

Согласно исследованию психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния студентов в период экзаменационной сессии, под эмоциями М.Н. Константинова, А.Б. Михалева понимают возникающее у человека, временное переживание какого-либо состояния, не оставленное без внимания. Эмоции в своих исследованиях рассматривали следующие ученые – А.В. Абрамова, О.В. Афанасьева, М.Н. Константинова, А.А. Лэнге и другие.

В период экзаменационной сессии возникают и развиваются следующие виды эмоционального состояния: тревожность, фрустрация, ригидность и агрессия, которые характеризуются напряжением. В учебной деятельности у студентов такие состояния возникают: в случае жесткости лимитов времени, дающегося на выполнение заданий; в случае эмоциональных и интеллектуальных напряжений в ситуациях зачетов, экзаменов; в случае ожидания неблагоприятных исходов на экзаменах; при доминирующих отрицательных психических состояниях.

А.В. Филимонова под тревожностью понимает переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности. Определили психические функции тревоги по В.М. Астапову: функция сигнала; функция поиска; функция оценки.

Н.В. Дроздова рассматривает фрустрацию как один из видов психических состояний, выражающийся в характерных особенностях переживаниях и поведения, вызываемых объективно непреодолимыми трудностями, возникающими на пути к достижению поставленной цели или решению задачи.

Б.М. Коган, А.А. Яшин ригидность определяют как неготовность, затрудненность в изменении намеченной субъектом программы деятельности в условиях, требующих ее перестройки согласно новым

ситуационным требованиям. Виды ригидности: когнитивная; аффективная; мотивационная.

Н.А. Ручкова, Н.Урек под агрессивностью понимают любую форму поведения, нацеленного на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения. Виды агрессии: адаптивная; конструктивно – достиженческая; эгоистически – прагматическая; дефицитарная.

Н.В. Угрюмова понимает под эмоциональным интеллектом способность наблюдать личные и посторонние эмоции и чувства, отличать их и использовать эти данные с целью направления мышления и действий. Состоит из способностей трех типов: идентификация и выражение эмоций; регуляция эмоций; использование эмоциональной информации в мышлении и деятельности.

Выяснили, что именно оптимальный уровень сформированности эмоционального интеллекта показывает наше поведение, как будем реагировать и вести себя в затруднительных ситуациях и какое примем решение, для достижения желаемой цели. Чем выше уровень эмоционального интеллекта, тем успешнее происходит коммуникация с окружающими, достижение цели, так как препятствия понимает как источник развития. Чем выше уровень выраженности тревожности и ригидности у студентов и чем ниже уровень эмоционального интеллекта, тем более будет выражено состояние фрустрации, следствием которого является неспособность юноши мобилизоваться в критической ситуации. Эмоциональный интеллект и агрессивность тоже взаимосвязаны, так как, если человек не осознает свои эмоции, то проявляет агрессивность и наоборот, проявления агрессии будут небольшими вследствие высокой способности распознавать проявления своих эмоций.

На основе теоретического анализа психолого-педагогической литературы разработано дерево целей и модель психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния студентов в период подготовки к

экзаменационной сессии. Представленная теоретическая модель содержит в себе четыре последовательных блока: теоретический, диагностический, коррекционный и аналитический блок. К каждому блоку указаны соответствующие им задачи и формы работы по психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния студентов в период подготовки экзаменационной сессии.

## Глава 2. Организация опытно-экспериментальное исследование эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии

### 2.1. Этапы, методы и методики исследования.

Этапы проводимого исследования:

1. Теоретический этап – на данной ступени определили тему исследования и предварительную постановку проблемы. Изучили статьи и учебные пособия для психологов, отобрали подходящий материал для темы исследования. Конкретизировали проблему, выбрали объект и предмет исследования. Объектом исследования является эмоциональное состояние студентов в период подготовки к экзаменационной сессии, а предметом исследования – психолого-педагогическая коррекция эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии. Сформулировали гипотезу – эмоциональное состояние студентов в период подготовки к экзаменационной сессии характеризуется такими негативными проявлениями, как: агрессивность, тревожность, фрустрация, ригидность.

2. Подготовительный этап – подобрали четыре методики для проведения исследования – методика САН (Методика и диагностика самочувствия, активности, настроения), разработана В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шараем и М.П. Мирошниковым; опросник Г.Ю. Айзенка «Самооценка эмоционального состояния», опросник Н. Холла «Эмоциональный интеллект» и опросник А. Уэссмана и Д. Рикса «Самооценка эмоциональных состояний». Подготовили стимульный материал и инструкцию по его проведению. Сформировали выборку из 36 обучающихся 1 курса юридического факультета в ЮУрГУ, по программе «Правовое обеспечение национальной безопасности».

3. Экспериментальный этап – осуществление диагностики группы испытуемых, состоящей из 36 обучающихся 1 курса юридического факультета в ЮУрГУ, по программе «Правовое обеспечение национальной безопасности» по четырем выбранным методикам. Обработка результатов методик и составление программы психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии. Апробация программы психолого-педагогической коррекции студентов в период подготовки к экзаменационной сессии. Проведение повторной диагностики группы испытуемых по выбранным методикам.

4. Интерпретационный этап – сформулировали вывод о подтверждении выдвинутой в начале проведения исследования гипотезы на основе интерпретации полученных результатов проведенных методик и программы коррекции.

Методы исследования:

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

2. Эмпирические – эксперимент (констатирующий и формирующий), тестирование по методикам: методика САН (Методика и диагностика самочувствия, активности, настроения), разработана В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шараем и М.П. Мирошниковым; опросник ГЮ Айзенка «Самооценка эмоционального состояния»; опросник Н. Холла «Эмоциональный интеллект» и опросник А. Уэссмана и Д. Рикса «Самооценка эмоциональных состояний».

3. Методы математической статистики: критерий К. Пирсона позволяет определить насколько пропорциональна изменчивость двух переменных одной и той же выборки, t-критерий Стьюдента применяется для оценки значимости различий средних величин, программа «SPSS 19.0 for WINDOWS».



По Д.А. Яценко, в научной психологии методы исследования – это разнообразные, научно обоснованные средства, приемы, теоретические и практические действия ученого (рассуждения, умозаключения и т.д.), с помощью которых он может получить достоверную информацию о психологии изучаемых людей, количественно и качественно ее обработать, сделать из нее соответствующие выводы, которые, в свою очередь, можно будет рассматривать как научно обоснованные, составляющие достояние научных психологических знаний [83, с. 17]. Данное определение дополняется тем, что необходимо уточнить какая именно информация правдива, обозначение ее количественной и качественной обработки, а так же какие выводы являются научно-обоснованными.

Правдивой и проверенной информацией называется та, что является отражением действительности, достоверность которой любой исследователь может доказать с помощью научно-обоснованных методов. Количественная обработка – это использование метода математической статистики с целью выявления конкретных значений, а качественная обработка – это рассуждения, использующие научные понятия, раскрывающие представленные психологические явления.

Классификация методов психологического исследования по Б.Г. Ананьеву:

1. Организационные: сравнительный, лонгитюдный, комплексный.
2. Эмпирические: наблюдательные (наблюдение, самонаблюдение), эксперимент (формирующий, полевой, естественный), психодиагностический, анализ процессов и продуктов деятельности, моделирование, биографический.
3. Способы обработки данных: методы математико-статистического анализа данных, методы качественного анализа.
4. Интерпретационные: генетический (филогенетический, онтогенетический), структурные (классификация, типологизация) [цит. по: 47, с. 63].

По О.В. Мухаметшиной, констатирующий эксперимент — это эксперимент, устанавливающий наличие какого-либо непреложного факта или явления. Эксперимент становится констатирующим, если исследователь ставит задачу выявления наличного состояния и уровня сформированности некоторого свойства или изучаемого параметра [54, с. 112].

О.В. Мерлина, Г.А. Кадырова дают следующее определение формирующему эксперименту – это апробация научно-обоснованной модели для коррекции имеющихся умений и навыков [52, с. 108].

Е.А. Алтынбаева, О.И. Блинецова пишут, что целеполагание – это осуществление прогнозирования и планирования деятельности, определение всех промежуточных целей, которые приводят к достижению конечной [2, с. 119].

По М.С. Якушкиной, моделирование – это теоретический метод исследования, направленный на решение традиционных проблем нетрадиционным способом [82, с. 10].

По М.А. Харченко, математическая обработка – это оперирование со значениями признака, полученными у испытуемых в психологическом исследовании [75, с. 11].

По Ю.Ю. Шаверновой, опросники – это такая группа психодиагностических методик, в которой задания представлены в виде вопросов и утверждений. Они предназначены для получения данных со слов обследуемого [80, с. 25]. Они наиболее распространенные диагностические инструменты, с помощью которых собирается информация об испытуемом. Опросники не имеют правильного или не правильного ответа, в них нужно выбрать утверждение наиболее соответствующее клиенту, отражают степень его согласия или не согласия с высказываниями.

Методики исследования – методика САН (Методика и диагностика самочувствия, активности, настроения), разработана В.А. Доскиным,

Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шараем и М.П. Мирошниковым; опросник Г.Ю. Айзенка «Самооценка эмоционального состояния»; опросник Н. Холла «Эмоциональный интеллект» и опросник А. Уэссмана и Д. Рикса «Самооценка эмоциональных состояний».

Опросник Айзенка «Самооценка эмоционального состояния».

Н.Н. Коноплев, М.А. Курилович, в тесте самооценка эмоционального состояния предлагают описание следующих эмоциональных состояний: тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность. Если это состояние часто наблюдается, то ставится 2 балла, если это состояние бывает, но изредка, то ставится 1 балл, если совсем не подходит - 0 баллов. Сумма баллов в каждой шкале определяет уровень исследуемого признака. 0 ... 7 баллов – низкий уровень, 8 ... 14 баллов – средний уровень, 15 ... 20 – высокий уровень [38, с. 141].

Методика В.А. Доскина, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарая и М.П. Мирошникова САН (Методика и диагностика самочувствия, активности и настроения).

По В.И. Долговой, Э.С. Кузнецовой, Н.А. Кузнецову, опросник состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой испытуемый отмечает степень выраженности той или иной характеристики своего состояния. Если не выражено, то выбирается 0 баллов, слабо выражено – 1 балл, средне выражено 2 балла, и сильно выражено – 3 балла [21, с. 37].

Опросник Н. Холла «Эмоциональный интеллект».

По Ю.А. Кочетова, М.В. Климакова, методика предложена Н. Холлом для выявления способности понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях и управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений. Она состоит из 30 утверждений и содержит 5 шкал: 1) эмоциональная осведомленность, 2) управление своими эмоциями (скорее это эмоциональная отходчивость, эмоциональная неригидность),

3) самомотивация (скорее это как раз произвольное управление своими эмоциями), 4) эмпатия, 5) распознавание эмоций других людей (скорее — умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей). Оценка степени согласия - полностью не согласен (-3 балла), в основном не согласен (-2 балла), отчасти не согласен (-1 балл), отчасти согласен (+1 балл), в основном согласен (+2 балла), полностью согласен (+3 балла). По каждой шкале высчитывается сумма баллов с учетом знака ответа (+ или -). Чем больше плюсовая сумма баллов, тем больше выражено данное эмоциональное проявление. Уровни парциального (отдельно по каждой шкале) эмоционального интеллекта в соответствии со знаком результатов: 14 и более баллов — высокий; 8–13 баллов — средний; 7 и менее баллов — низкий. Интегративный (сумма по всем шкалам) уровень эмоционального интеллекта с учетом доминирующего знака определяется по следующим количественным показателям: 70 и более баллов — высокий; 40–69 баллов — средний; 39 и менее баллов — низкий [40, с. 633].

Опросник А. Уэссман и Д. Рикс «Самооценка эмоциональных состояний».

По Т.Н. Третьякова, А.В. Савиновская, опросник представляет собой четыре блока утверждений (шкал). Каждая шкала включает 10 утверждений. Утверждения шкал расположены по убывающей, от полюса позитивного эмоционального состояния (10 баллов) до полюса негативного эмоционального состояния (1 балл). Испытуемого просят оценить свое эмоциональное состояние, выбрав соответствующее утверждение. Порядковый номер утверждения соответствует количеству баллов, набранных по шкале. Шкалы опросника: «Спокойствие – тревожность» – И1 (индивидуальная самооценка — И1 — равняется номеру суждения, выбранного испытуемым из данной шкалы), «Энергичность – усталость» – И2, «Приподнятость – подавленность» – И3, «Чувство уверенности в себе – чувство беспомощности» – И4, И5 – суммарная (по четырем шкалам) оценка состояния (сумма эмоциональных

состояний):  $I5 = I1 + I2 + I3 + I4$ , где  $I1, I2, I3, I4$  – индивидуальные значения по соответствующим шкалам. Если сумма баллов от 26 до 40, то испытуемый высоко оценивает свое эмоциональное состояние, если от 15 до 25 баллов, то средняя оценка эмоционального состояния и низкая если от 4 до 14 баллов. Значимые данные по процедуре разработке и стандартизации методики отсутствуют [73, с. 16].

По Л.И. Мироновой, Л.Н. Старковой критерий К. Пирсона позволяет определить, насколько пропорциональна изменчивость двух переменных одной и той же выборки. Определяет наличие линейной связи между двумя величинами. Ограничение значения от 0 до 1, если полученная величина выходит за эти рамки, значит расчеты проведены не верно. Положительной корреляция равна +1 и – 1 при отрицательной корреляции, значение может меняться [53, с. 58].

По В.П. Ильину, t-критерий Стьюдента применяется для определения сходства или различий в связанных выборках. Метод применяется при наличии выборки свыше 30 человек. Значения могут быть при положительной корреляции равны +1 и – 1 при отрицательной корреляции [31, с. 161].

## 2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

Экспериментальная база исследования: студенты 1 курса ЮУрГУ, обучающиеся на юридическом факультете по программе «Правовое обеспечение национальной безопасности». Половозрастной состав группы 36 человек: 27 юношей и 9 девушек в возрасте 17 и 18 лет. У старосты присутствуют лидерские качества, контролирует активность группы, предлагает внеурочную деятельность, связывает группу воедино. Также имеются микро-группы при выполнении какой-либо деятельности и

дружескому общению. При выполнении заданий проявляют активность, задают вопросы по поставленной теме, творческую активность практически не проявляют. Коллектив дружный, выраженной агрессии не наблюдается. Психологический климат в группе благоприятный. Студенты имеют свой взгляд на различные проблемы и способы решения. Это тоже способствует их сплоченности.

Изучив особенности коллектива и получив согласие на проведение тестирования, для доказательства первого положения гипотезы исследования, которая предполагает, что эмоциональное состояние студентов в период подготовки к экзаменационной сессии характеризуется такими негативными проявлениями, как: агрессивность, тревожность, фрустрация, ригидность, со всеми студентами было проведено исследование, используя методику САН (Методика и диагностика самочувствия, активности, настроения), разработана В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шараем и М.П. Мирошниковым; опросник Г.Ю. Айзенка «Самооценка эмоционального состояния»; опросник Н. Холла «Эмоциональный интеллект» и опросник А. Уэссмана и Д. Рикса «Самооценка эмоциональных состояний».

В таблице 1 представлены «сырые» числа проведенной методики Г. Ю. Айзенка «самооценка психических состояний» (см. приложение 2, табл.1).

Далее, рассмотрим результат исследования самооценки эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии по тесту Г.Ю. Айзенка. Он представлен на рисунке 3. Как видно на рисунке 3, преобладает среднее значение психических состояний по всем четырем показателям у студентов в период подготовки к экзаменационной сессии.

Высокое значение тревожности имеют 15% (6 человек) – характеризуются чувством страха или опасения; среднее значение 54% (19 человек) – характеризуются раздражительностью; низкое значение –31%

(11 человек) – характеризуются спокойностью, устойчивостью в стрессовых ситуациях.

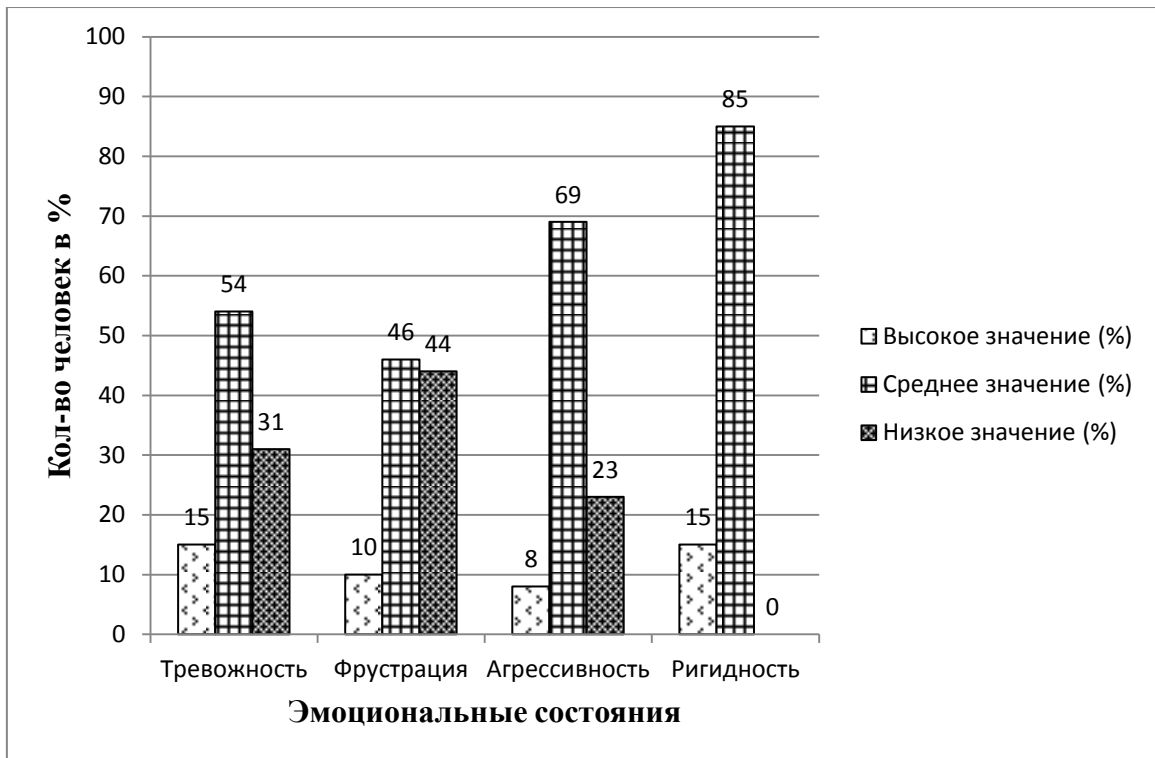


Рис. 3 - Результаты исследования самооценки эмоционального состояния, студентов в период подготовки к экзаменационной сессии по тесту «Самооценка эмоционального состояния» Г. Ю. Айзенка

Высокое значение фрустрации имеют 10% (4 человека) – характеризуются низкой самооценкой, избеганием трудностей, боязнью неудач; среднее значение 46% (16 человек) – характеризуются нормальной самооценкой, переживают по поводу неудач; низкое значение – 44% (16 человек) – не имеют высокой самооценки, устойчивы к неудачам, не боятся трудностей. Высокое значение агрессивности имеют 8% (3 человека) – характеризуются не выдержанностью, имеются трудности при общении с людьми; среднее значение 69% (24 человека) – иногда проявляют агрессивность; низкое значение – 23% (9 человек) – характеризуются спокойствием, выдержанностью. Высокое значение ригидности имеют 15% (5 человек) – характеризуются неизменностью поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, жизни; среднее значение 85% (31 человек) – характеризуются трудностью изменения взглядов, установок в

новых условиях; низкое значение – 0% (0 человек) – характеризуются легкой переключаемостью.

В таблице 2 представлены «сырые» числа проведенной методики В. А. Доскина, Н. А. Лаврентьевой, В. Б. Шарая, М. П. Мирошникова «САН» (см. Приложение 2, табл. 2).

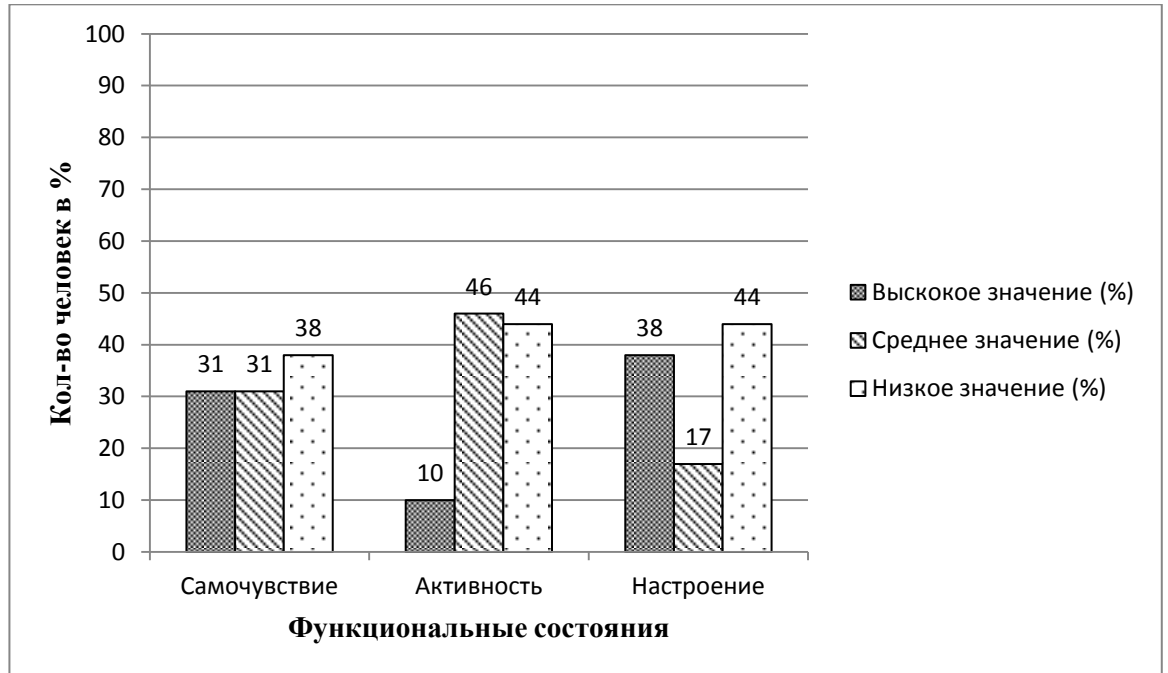


Рис. 4 - Результаты исследования самочувствия, активности, настроения студентов в период проведения экзаменационной сессии по методике «САН» В. А. Доскина, Н. А. Лаврентьевой, В. Б. Шарая и М. П. Мирошниковым

Как видно на рисунке 4, преобладает низкое значение показателей самочувствия и настроения у студентов в период подготовки к экзаменационной сессии.

Высокое значение самочувствия имеют 31% (11 человек) – они включены в работу, имеют много энергии, сил; среднее значение – 31% (11 человек) – чувствуют немного усталость, не проявляют повышенную активность, не так энергичны; а низкое значение – 38% (14 человека) – студенты имеют апатию, сильно выраженную усталость, ощущают себя больными. Высокое значение активности имеют 10% (4 человека) – студенты очень подвижны, выполняют задания с высокой скоростью; среднее значение – 46% (16 человек) – имеют среднюю скорость выполнения задания, среднюю активность; низкое значение – 44% (16



человек) – характеризуются непониманием условий, в которых находятся, усталостью, переутомлением. Высокое значение настроения имеют 38% (14 человек) – имеют отличное настроение, приветливы, легко перестраиваются при изменении ситуации; среднее значение – 17% (6 человек) – имеют хорошее настроение, медленней перестраиваются в изменившихся условиях, не всегда могут проявить доброжелательность; низкое значение – 44% (16 человек) – плохое настроение, не приветливы, закрыты в себе, не могут перестроиться под изменившиеся условия.

Студенты с низким уровнем самочувствия, активности и настроения обычно чувствуют себя уставшими, не здоровыми и хотят отдохнуть. И напротив, студенты имеющие высокий уровень самочувствия, активности и настроения склонны к хорошему настроению, постоянной активности и чувствуют себя отдохнувшими.

В таблице 3 представлены «сырые» числа проведенного опросника А. Уэссмана и Д. Рикса «Самооценка эмоциональных состояний» (см. Приложение 2, табл. 3).

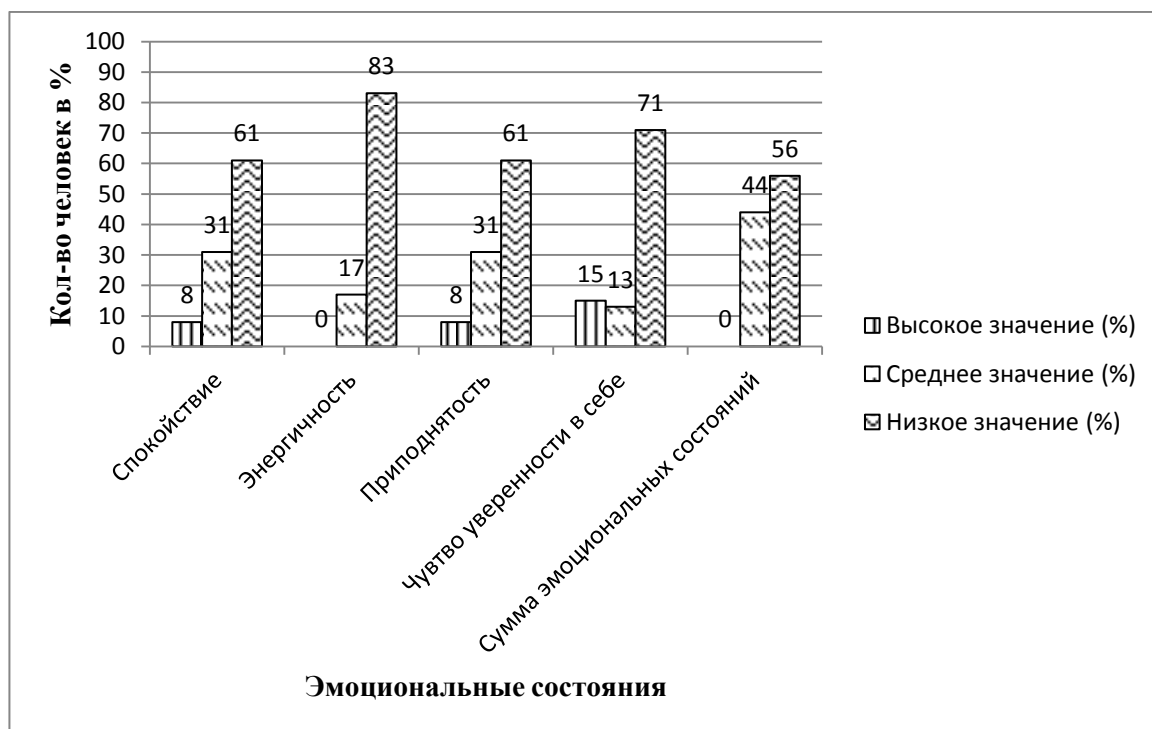


Рис. 5 - Результаты исследования самооценки эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии по опроснику «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссмана и Д. Рикса

Как видно на рисунке 5, наибольшее количество студентов имеют низкие показатели по представленным шкалам. Высокое значение спокойности имеют 8% (3 человека) – сдержанность, терпеливость, уравновешенность, невозмутимость; среднее значение – 31% (11 человек) – несколько озабочены, чувствуют себя скованно, немного встревожены; а низкое значение – 61% (22 человека) – запуганность, закомплексованность, нерешительность, пугливость, нервность. Высокое значение энергичности имеют 0% (0 человек) – инициативный, деятельный, устремленный, активный, кипучий; среднее значение – 17% (6 человек) – в меру бодры, ленность; низкое значение – 83% (30 человек) – пассивный, безынициативный, вялый, медлительный, апатичный. Высокое значение приподнятости имеют 8% (3 человека) – задорный, порывистый, энергичный, раскрепощенный; среднее значение – 31% (11 человек) – чувствуют себя довольно хорошо; низкое значение – 61% (22 человека) – робкий, застенчивый, угнетенный, подавленный. Высокое значение чувства уверенности в себе имеют 15% (6 человек) – решительный, упорный, волевой, отважный, самостоятельный; среднее значение – 13% (5 человек) – чувствуют, что умения и способность несколько ограничены; низкое значение – 71% (25 человек) – безответный, слабохарактерный, несмелый, слабый. Высокое значение суммы эмоциональных состояний имеют 0% (0 человек) – преобладание положительных эмоций, активность, энергичность; среднее значение – 44% (16 человек) – в меру бодры, эмоциональные состояния нестабильны, ощущение скованности; низкое значение 56% (19 человек) – эмоционально опустошенный, апатичный, пассивный. Студенты имеющие повышения показателей по данным шкалам чувствуют себя уверенно, активно и готовы к принятию новых решений. А студенты имеющие низкие показатели предстают нерешительными, пассивными, слабыми и не готовы к новым действиям.

В таблице 4 представлены «сырые» числа проведенного опросника Н. Холла «Эмоциональный интеллект» (см. Приложение 2, табл. 4).

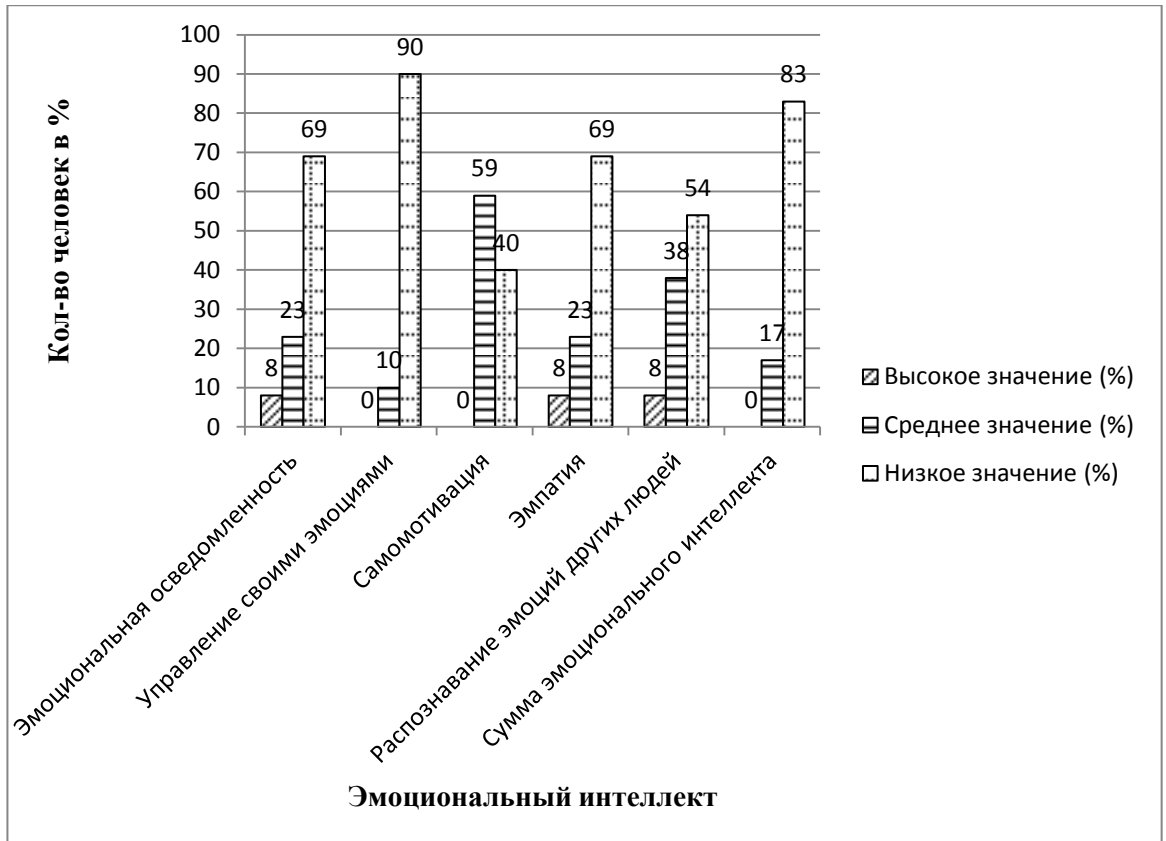


Рис. 6 – Результаты исследования эмоционального интеллекта студентов в период подготовки к экзаменационной сессии по опроснику «Эмоциональный интеллект» Н. Холла

Как видно на рисунке 6, наибольшее количество студентов имеют низкое значение по всем шкалам. Наименьшую часть составляют студенты, имеющие высокое значение, но среднее значение по шкале самотивация превышает низкое. Высокое значение эмоциональной осведомленности имеют 8% (3 человека) – характеризуются умением различать свои эмоции, извлекать из них дальнейшую стратегию поведения; среднее значение – 23% (9 человек) – знают свои эмоции, но не могут изменять себя; а низкое значение – 69% (24 человека) – не осознают свои эмоции, не контролируют их смену. Высокое значение управления своими эмоциями имеют 0% (0 человек) – легко контролируют свои эмоции, умеют совладать с ними; среднее значение – 10% (4 человека) – теряют контроль, но по истечении промежутка времени вновь благоприятное настроение; низкое значение – 90% (32 человека) – долго не могут успокоиться, легко раздражаются, не контролируют эмоции.

Высокое значение самомотивации имеют 0% (0 человек) – легко отбрасывают негативные эмоции при решении сложных задач; среднее значение – 59% (21 человек) – не всегда спокойны, когда испытывают давление со всех сторон; низкое значение – 40% (15 человек) – негативные эмоции преобладают, когда оказываются в сложных ситуациях. Высокое значение эмпатии имеют 8% (3 человека) – хорошо понимают эмоции других людей; среднее значение – 23% (9 человек) – довольно часто ошибаются при определении настроения других людей; низкое значение – 69% (24 человека) – неспособны определить настроение людей. Высокое значение распознавания эмоций имеют 8% (3 человека) – адекватно реагируют и способны улучшить настроение других людей; среднее значение – 38% (14 человек) – часто выявляют эмоции, присущие человеку в данный момент, но не всегда способны помочь им; низкое значение 54% (19 человек) – не могут распознавать переживания других людей. Высокое значение суммы эмоционального интеллекта 0% (0 человек) – легко контролируют свои эмоции, преобладают позитивные эмоциональные состояния, хорошо понимают эмоции других людей; среднее значение 17% (6 человек) – довольно часто ошибаются при определении эмоций других людей, эмоции часто сменяют друг друга, но осознают их; низкое значение 83% (30 человек) – не могут определить эмоциональное состояние других людей, не умеют контролировать свои эмоции, преобладают негативные эмоции. Студенты, имеющие низкий уровень по представленным шкалам плохо понимают свои эмоции и чувства других людей. Чем выше уровень эмоционального интеллекта, тем успешнее происходит коммуникация с окружающими, достижение цели, распознавание проявляемых эмоций.

На полученных результатах первичной диагностики уровня эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии мы осуществили математическую статистику по критерию К. Пирсона. Для обработки данных была использована

программа «SPSS 19.0 for WINDOWS». Результаты корреляционного анализа представлены в таблице 5.

Таблица 5

Корреляционная взаимосвязь показателей эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии (N=36)

	Эмоциональная осведомленность	Управление своими эмоциями	Самотивация	Эмпатия	Распознавание эмоций других людей	Сумма эмоционального интеллекта
Тревожность	0,567***	0,107	-0,075	-0,237	-0,585***	-0,253
Фрустрация	0,199	-0,39**	-0,058	-0,607***	-0,43**	-0,667**
Агрессивность	0,001	-0,112	0,329*	-0,104	-0,042	0,048
Ригидность	-0,132	-0,117	-0,163	-0,136	-0,001	-0,254
Самочувствие	-0,098	-0,089	-0,499***	-0,011	0,289	-0,14
Активность	0,021	0,097	-0,054	0,003	0,391**	0,271
Настроение	-0,098	-0,227	-0,384*	0,038	0,464**	0,018
Спокойствие	-0,203	-0,225	0,469**	0,265	0,32*	0,427**
Энергичность	-0,128	0,145	-0,101	-0,397**	0,043	-0,255
Приподнятость	0,14	0,031	0,224	0,379*	0,157	0,497**
Чувство уверенности в себе	-0,256	-0,198	0,326*	0,399**	0,376*	0,448**
Сумма эмоциональных состояний	-0,212	-0,14	0,452**	0,354*	0,453**	0,576**

Метод К. Пирсена \* -  $p \leq 0,05$ , \*\* -  $p \leq 0,01$ , \*\*\* -  $p \leq 0,001$ . N(n) – кол-во испытуемых = 36 человек

Анализ корреляционных взаимосвязей показателей эмоционального состояния показал, что они характеризуются наиболее выраженным количеством и силой (от  $p \leq 0,05$ , до  $p \leq 0,001$ ). Преобладающее число корреляционных взаимосвязей наблюдается между показателем эмоционального интеллекта – распознавание эмоций других людей и

показателями эмоционального состояния. Этот факт приводит к мысли, что, скорее всего, распознавание эмоций других людей студенты активно используют при подготовке к экзаменационной сессии, дабы понять эмоциональное состояние окружающих людей и перенести его на себя.

Применение метода корреляционного анализа к результатам обследования данной выборки позволило нам выявить следующие закономерности, а именно, положительные взаимосвязи имеются между показателями эмоциональной осведомленности и тревожности, самомотивацией и спокойствием, самомотивацией и чувством уверенности в себе, самомотивацией и суммой эмоциональных состояний, между эмпатией и приподнятостью, эмпатией и чувством уверенности в себе, эмпатией и суммой эмоциональных состояний, между распознаванием эмоций других людей и активностью, распознаванием эмоций других людей и настроением, распознаванием эмоций других людей и спокойствием, распознаванием эмоций других людей и чувством уверенности в себе, распознаванием эмоций других людей и суммой эмоциональных состояний; между суммой эмоционального интеллекта и спокойствием, суммой эмоционального интеллекта и приподнятостью, суммой эмоционального интеллекта и чувством уверенности в себе, суммой эмоционального интеллекта и суммой эмоциональных состояний.

Наиболее тесные отрицательные взаимосвязи представлены между показателями управления своими эмоциями и фрустрацией, самомотивацией и самочувствием, самомотивацией и настроением, между эмпатией и фрустрацией, эмпатией и энергичностью, между распознаванием эмоций других людей и тревожностью, распознаванием эмоций других людей и фрустрацией, между суммой эмоционального интеллекта и фрустрацией. Представленные взаимосвязи говорят о том, что данные показатели являются важными компонентами в эмоциональном состоянии студентов в период подготовки к

экзаменационной сессии. Статистически значимые корреляционные связи преобладают на уровне 0,01%.

Большинство показателей статистически значимо на уровне 0,01.

Корреляционный анализ показателей эмоционального интеллекта и психических состояний в выборке студентов I курса позволил сделать следующие выводы:

1. Наличие статистически значимых корреляционных связей между исследуемыми показателями эмоционального состояния служит основанием для установления положительных и отрицательных взаимосвязей между данными переменными.

2. Теоретический анализ проблемы и наличие корреляционных связей между шкалами эмоционального состояния показывают их взаимную обусловленность.

Тем самым, гипотеза исследования о том, что эмоциональное состояние студентов в период подготовки к экзаменационной сессии характеризуется такими негативными проявлениями, как: агрессивность, тревожность, фрустрация, ригидность нашла свое подтверждение в таблице 5, выделив корреляционные взаимосвязи показателей эмоционального состояния и эмоционального интеллекта студентов в период экзаменационной сессии

Таким образом, мы предположили, что есть взаимосвязь между показателями эмоционального состояния, проведенный статистический анализ показал наличие связей между показателями эмоционального состояния. Это обосновывает выдвинутое первое положение гипотезы о том, эмоциональное состояние студентов в период подготовки к экзаменационной сессии характеризуется такими негативными проявлениями, как: повышенный уровень агрессивности, тревожности, фрустрации, ригидности. Тем самым данный анализ послужил обоснованием планирования коррекционной работы эмоционального состояния студентов в период экзаменационной сессии. Участниками

программы психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии является выборка студентов из 36 человек, обучающихся в ЮУрГУ на юридическом факультете по программе «Правовое обеспечение национальной безопасности». Результаты констатирующего этапа исследования показали целесообразность организации коррекционной работы со всеми участниками группы. Для достоверности полученных результатов после проведения коррекционной программы по осуществляемым ранее методикам выборку составила полностью группа студентов из 36 человек.

#### Вывод по 2 главе

Определили выборку, ей стала группа студентов, состоящая из 36 человек, обучающихся в ЮУрГУ на юридическом факультете по программе «Правовое обеспечение национальной безопасности». Психолого-педагогическое исследование проходило в 3 этапа: теоретический этап; подготовительный этап; экспериментальный этап; интерпретационный этап. В работе использовался комплекс методов: теоретические – анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, целеполагание, моделирование; эмпирические – эксперимент (констатирующий и формирующий), тестирование по методикам: методика САН (Методика и диагностика самочувствия, активности, настроения), разработана В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шараем и М.П. Мирошниковым; опросник ГЮ Айзенка «Самооценка эмоционального состояния»; опросник Н. Холла «Эмоциональный интеллект» и опросник А. Уэссмана и Д. Рикса «Самооценка эмоциональных состояний»; методы математической статистики: критерий К. Пирсона позволяет определить насколько пропорциональна



изменчивость двух переменных одной и той же выборки, t-критерий Стьюдента применяется для оценки значимости различий средних величин, программа «SPSS 19.0 for WINDOWS».

Проведенный статистический анализ показал наличие связей между показателями эмоционального состояния. Это обосновывает выдвинутую гипотезу о том, эмоциональное состояние студентов в период подготовки к экзаменационной сессии характеризуется такими негативными проявлениями, как: повышенный уровень агрессивности, тревожности, фрустрации, ригидности.

Участниками программы психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии является выборка студентов из 36 человек, обучающихся в ЮУрГУ на юридическом факультете по программе «Правовое обеспечение национальной безопасности». Результаты констатирующего этапа исследования показали целесообразность организации коррекционной работы со всеми участниками группы. Для достоверности полученных результатов, после проведения коррекционной программы, по осуществляемым ранее методикам, выборку составила полностью группа студентов из 36 человек.

### Глава 3. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии

#### 3.1. Организация и проведение программы формирующего эксперимента направленной на коррекцию эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии

Коррекция эмоциональных состояний важна в процессе профессионального становления на этапе обучения в ВУЗе или колледже. Ведь в процессе получения высшего, либо среднего образования у студентов формируются профессиональные и личностные качества, которые пригодятся ему в дальнейшей жизни и реализации себя в профессии. Анализ практики показывает, что в рамках высшего и среднего профессионального образования данное направление деятельности реализуется не достаточно успешно. Не во всех учебных заведениях и по направлениям подготовки осуществляется работа со студентами, что может пагубно сказаться на процессе сдачи экзаменационной сессии.

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии

Задачи программы:

1. Анализ и оценка собственного поведения и эмоционального состояния.
2. Отреагирование негативных эмоций и обучение приемам регулирования своего эмоционального состояния.
3. Снижение уровня эмоционального напряжения.

Разработанная программа рассчитана на участников в возрасте 17-18 лет, состоящая из 10 занятий, каждое длится около 1 часа. Рекомендуется

проводить занятия два раза в неделю. Основной формой работы выбран социально-психологический тренинг как один из методов активного обучения и психологического воздействия, который осуществляется в процессе интенсивного группового взаимодействия и направлен на повышение компетентности в сфере общения, в котором чувствуется общее эмоциональное состояние группы и каждого участника в отдельности.

В.П. Пугачев дает следующее определение, тренинг – это систематически осуществляемая программа различных упражнений, целью которой является формирование и совершенствование умений и навыков, повышение эффективности какой-либо деятельности [59, с. 70].

Программа опирается на ряд следующих принципов:

1. Принцип «Я-высказываний». Д.М. Рамендик считает, что принцип персонификации высказывания состоит в отказе от безличных языковых форм, которые в повседневной жизни помогают скрывать свои мысли и чувства. Также принцип обратной связи подразумевает то, что обсуждения носят свободный характер, но по конкретному вопросу [63, с. 9].

2. Принцип конфиденциальности. Информация, полученная в процессе тренинга от других участников не подлежит разглашению за пределами группы.

3. Принцип единства диагностики и коррекции. Данный принцип осуществляет полноту процесса оказания психологической помощи, так как для осуществления эффективной коррекции необходим предварительный сбор данных у клиента и последующий контроль за изменениями личности, в ходе осуществления программы коррекции.

4. Принцип систематичности. Занятия осуществляются последовательно, без длительных перерывов, в заявленных временных рамках.

5. Принцип активности. Данный принцип подразумевает включение всех учащихся в различные виды деятельности, для их успешного развития и воспитания.

6. Принцип обратной связи. Л. Анн Пишет, что принцип обратной связи должен быть положительным, дабы предоставить помощь ребенку в преодолении своих жизненных страхов и проблем во взаимодействии с окружающими людьми [4, с. 37].

Методы, используемые в коррекционной работе:

1. Беседа – метод активного словесного общения, при котором происходит отработка коммуникативных навыков. Психолог, при помощи правильно поставленных вопросов, подводит клиентов к пониманию нового.

2. Игротерапия – метод коррекции при помощи использования игры. Данный метод позволяет снять эмоциональное напряжение, наладить позитивный контакт в группе или с психологом, проверить свое поведение в различных ситуациях.

3. Арт-терапия – метод коррекции использующий художественное творчество. Данный метод позволяет клиенту выразить свои чувства, показать свою индивидуальность.

4. Психогимнастика – использование двигательной экспрессии для снятия негативного эмоционального состояния. Данный метод помогает наладить контакты в группе, показать свою индивидуальность, скорректировать эмоциональную сферу человека.

5. Рефлексия – анализ своих эмоций, чувств, поведения и состояния. Данный метод помогает понять совершенную деятельность, определить ее значимость и эффективность.

Занятие имеет четкую структуру, состоящую из нескольких взаимосвязанных частей:

1. Приветствие – направлено на сплочение участников группы, создания доверительного отношения.

2. Разминка – повышение эмоционального состояния и настрой на дальнейшую деятельность.

3. Основная часть – совокупность функциональных упражнений и техник.

4. Рефлексия – участники оценивают занятие в двух аспектах: эмоциональном (понравилось / не понравилось) и смысловом (было ли это важно для вас, чему-нибудь научились, что запомнилось больше всего?).

5. Прощание – смысловое завершение занятия.

Программа психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии представлена в Приложении 3.

Таблица 10

Тематическое планирование коррекционной работы

Номер занятия	Цель занятия	Задачи занятия	Упражнения	Кол-во часов
1	Цели: диагностика ожиданий от группы, вербальное и невербальное знакомство. Беседа о последующих занятиях.	- знакомство с целью и задачами работы; - установка контакта между психологом и студентами.	Приветствие Сбор ожиданий «Визитка» Прощание	1 час
2	Цель: повышение внутригруппового доверия, активизировать студентов на дальнейшее взаимодействие.	- создание благоприятного психологического климата во время коррекционной работы; - способствовать психологическому раскрепощению участников группы.	Приветствие Разминка «Посиделки» «Номерки» «Испорченный телефон» «Лабиринт» «Веревочка» «Общий ритм» «Комплимент» Прощание	2 часа

3	Цель: знакомство с различными эмоциями.	- определить, какие эмоции знают студенты; - научить разделять эмоции.	Приветствие Разминка «Знатоки чувств» «Объясняю-понимай!» «Эмоциональная память» Прощание	1 час
4	Цель: научиться изображать, передавать эмоции.	- развитие эмоциональности и выразительности движений; - научить участников разделять эмоции.	Приветствие Разминка «Передача чувств» «Эмоциональные загадки» «Чувства животных» Прощание	2 часа
5	Цель: снятие эмоционального напряжения.	-снятие состояния эмоционального дискомфорта; - обучение способам нормализации эмоционального состояния.	Приветствие Разминка «Слон, кенгуру, пальма, обезьяна» «А я – не тормоз!» «Негативные образы» «Тень» «Общий рисунок» Прощание	1 час
6	Цель: научить выплескивать накопившийся гнев в приемлемой форме.	- обучение приемам преодоления гнева; - снятие состояния эмоционального дискомфорта.	Приветствие Разминка «Рисунок зла» «Мой гнев» Прощание	1 час

7	Цель: содействие снижению агрессивности.	- обучение способам снижения агрессивности; - снятие состояния эмоционального дискомфорта.	Приветствие Разминка «Пирамида» «Выпустить пар» «Чудесный мешочек» «Создание монстра» «Ковер мира» Прощание	2 часа
8	Цель: коррекция тревожности.	- обучение способам преодоления тревожности; - снятие состояния эмоционального дискомфорта.	Приветствие Разминка «Разрыв» «Нарисуй свой страх» «Спрятанные проблемы» Прощание	1 час
9	Цель: развитие самоконтроля	Развитие и закрепление навыков контроля своих эмоций.	Приветствие Разминка «Спокойные и агрессивные ответы» «Воздушный шарик» «Наши эмоции – наши поступки» Прощание	1 час
10	Цель: снятие напряжения перед экзаменом.	- проигрывание ситуации экзамена; - снятие состояния эмоционального дискомфорта.	Приветствие Разминка «Экзамен» Прощание	1 час

Критерии эффективности психолого-педагогической программы коррекции будут следующие: снижение уровня тревожности, фрустрации, ригидности, агрессивности; повышение уровня самочувствия, активности, настроения, спокойствия, энергичности, приподнятости, чувства уверенности в себе, суммы эмоциональных состояний, эмоциональной

осведомленности, управления своими эмоциями, самомотивации, эмпатии, распознавания эмоций других людей, суммы эмоционального интеллекта.

Таким образом, критерии эффективности психолого-педагогической программы коррекции следующие: снижение уровня тревожности, фрустрации, ригидности, агрессивности; повышение уровня самочувствия, активности, настроения, спокойствия, энергичности, приподнятости, чувства уверенности в себе, суммы эмоциональных состояний, эмоциональной осведомленности, управления своими эмоциями, самомотивации, эмпатии, распознавания эмоций других людей, суммы эмоционального интеллекта.

### 3.2. Анализ результатов формирующего эксперимента по коррекции эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии

При осуществлении формирующего эксперимента нами была реализована программа по психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии. После констатирующего эксперимента психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии, на базе 1 курса студентов, обучающихся по программе правовое обеспечение национальной безопасности юридического факультета ЮУрГУ, города Челябинска, была проведена контрольная диагностика.

Целью повторного исследования, на экспериментальном этапе, является обработка и обобщение результатов опытно-экспериментальной работы, оформление психолого-педагогического эксперимента. Завершив



экспериментальную работу, была проведена повторная диагностика используемых ранее психодиагностических методик.

В таблице 6 представлены «сырые» числа проведенной методики Г. Ю. Айзенка «Самооценка эмоционального состояния» (см. приложение 3, табл.6). Далее, рассмотрим результат исследования самооценки эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии по тесту Г.Ю. Айзенка. Он представлен на рисунке 7.



Рис. 7 – Результаты формирующего исследования самооценки эмоционального состояния, студентов в период подготовки к экзаменационной сессии до и после проведения коррекционной программы, по тесту «Самооценка эмоционального состояния» Г. Ю. Айзенка

Как видно на рисунке 7, высокое значение отсутствует во всех четырех показателях у студентов после проведения коррекционной программы. Наибольшее число студентов имеют средние значения по всем показателям до и после коррекционной программы.

До проведения коррекционной программы высокое значение тревожности имеют 15% (6 человек) – характеризуются чувством страха или опасения; среднее значение 54% (19 человек) – характеризуются

раздражительностью; низкое значение –31% (11 человек) – характеризуются спокойностью, устойчивостью в стрессовых ситуациях. Высокое значение фрустрации имеют 10% (4 человека) – характеризуются низкой самооценкой, избеганием трудностей, боязнью неудач; среднее значение 46% (16 человек) – характеризуются нормальной самооценкой, переживают по поводу неудач; низкое значение – 44% (16 человек) – не имеют высокой самооценки, устойчивы к неудачам, не боятся трудностей. Высокое значение агрессивности имеют 8% (3 человека) – характеризуются не выдержанностью, имеются трудности при общении с людьми; среднее значение 69% (24 человека) – иногда проявляют агрессивность; низкое значение – 23% (9 человек) – характеризуются спокойствием, выдержанностью. Высокое значение ригидности имеют 15% (5 человек) – характеризуются неизменностью поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, жизни; среднее значение 85% (31 человек) – характеризуются трудностью изменения взглядов, установок в новых условиях; низкое значение – 0% (0 человек) – характеризуются легкой переключаемостью.

После проведения коррекционной программы высокое значение тревожности имеют 0% (0 человек) – характеризуются чувством страха или опасения; среднее значение 61% (22 человека) – характеризуются раздражительностью; низкое значение –38% (14 человек) – характеризуются спокойностью, устойчивостью в стрессовых ситуациях. Высокое значение фрустрации имеют 0% (0 человек) – характеризуются низкой самооценкой, избеганием трудностей, боязнью неудач; среднее значение 38% (14 человек) – характеризуются нормальной самооценкой, переживают по поводу неудач; низкое значение – 61% (22 человека) – не имеют высокой самооценки, устойчивы к неудачам, не боятся трудностей. Высокое значение агрессивности имеют 0% (0 человек) – характеризуются не выдержанностью, имеются трудности при общении с людьми; среднее значение 48% (17 человек) – иногда проявляют агрессивность; низкое

значение – 52% (19 человек) – характеризуются спокойствием, выдержанностью. Высокое значение ригидности имеют 0% (0 человек) – характеризуются неизменностью поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, жизни; среднее значение 77% (27 человек) – характеризуются трудностью изменения взглядов, установок в новых условиях; низкое значение – 23% (9 человек) – характеризуются легкой переключаемостью.

В таблице 7 представлены «сырые» числа проведенной методики В. А. Доскина, Н. А. Лаврентьевой, В. Б. Шарая, М. П. Мирошникова «САН» (см. Приложение 3, табл. 7).

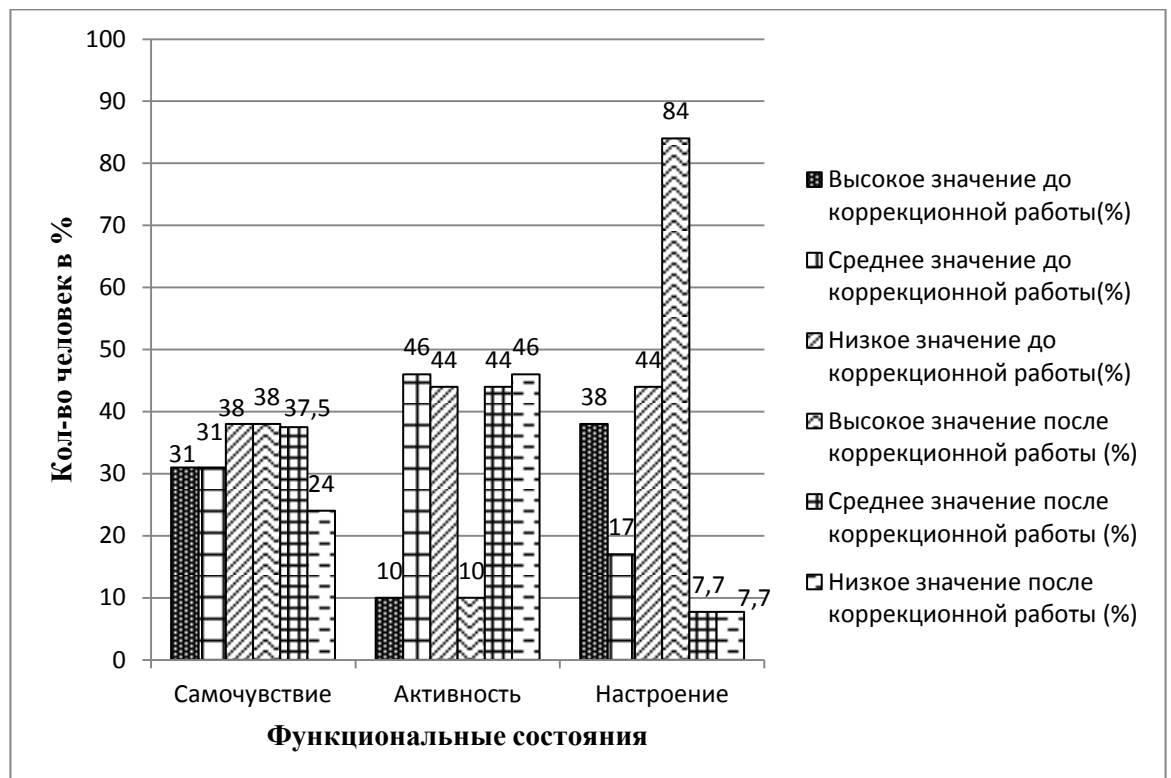


Рис. 8 – Результаты исследования самочувствия, активности, настроения студентов в период проведения экзаменационной сессии до и после проведения коррекционной программы, по методике «САН» В. А. Доскина, Н. А. Лаврентьевой, В. Б. Шарая и М. П. Мирошниковым

Как видно на рисунке 8, наибольшее количество студентов имеет высокое значение показателя настроение после проведения коррекционной программы.

До проведения коррекционной программы высокое значение самочувствия имеют 31% (11 человек) – они включены в работу, имеют много энергии, сил; среднее значение – 31% (11 человек) – чувствуют немного усталость, не проявляют повышенную активность, не так энергичны; а низкое значение – 38% (14 человека) – студенты имеют апатию, сильно выраженную усталость, ощущают себя больными. Высокое значение активности имеют 10% (4 человека) – студенты очень подвижны, выполняют задания с высокой скоростью; среднее значение – 46% (16 человек) – имеют среднюю скорость выполнения задания, среднюю активность; низкое значение – 44% (16 человек) – характеризуются непониманием условий, в которых находятся, усталостью, переутомлением. Высокое значение настроения имеют 38% (14 человек) – имеют отличное настроение, приветливы, легко перестраиваются при изменении ситуации; среднее значение – 17% (6 человек) – имеют хорошее настроение, медленней перестраиваются в изменившихся условиях, не всегда могут проявить доброжелательность; низкое значение – 44% (16 человек) – плохое настроение, не приветливы, закрыты в себе, не могут перестроиться под изменившиеся условия.

После проведения коррекционной программы высокое значение самочувствия имеют 38% (14 человек) – они включены в работу, имеют много энергии, сил; среднее значение – 37,5% (13 человек) – чувствуют немного усталость, не проявляют повышенную активность, не так энергичны; а низкое значение – 24% (9 человек) – студенты имеют апатию, сильно выраженную усталость, ощущают себя больными. Высокое значение активности имеют 10% (4 человека) – студенты очень подвижны, выполняют задания с высокой скоростью; среднее значение – 44% (16 человек) – имеют среднюю скорость выполнения задания, среднюю активность; низкое значение – 46% (16 человек) – характеризуются непониманием условий, в которых находятся, усталостью, переутомлением. Высокое значение настроения имеют 84% (30 человек) –

имеют отличное настроение, приветливы, легко перестраиваются при изменении ситуации; среднее значение – 7,7% (3 человека) – имеют хорошее настроение, медленней перестраиваются в изменившихся условиях, не всегда могут проявить доброжелательность; низкое значение – 7,7% (3 человека) – плохое настроение, не приветливы, закрыты в себе, не могут перестроиться под изменившиеся условия.

В таблице 8 представлены «сырые» числа проведенного опросника А. Уэссмана и Д. Рикса «Самооценка эмоциональных состояний» (см. Приложение 3, табл. 8).

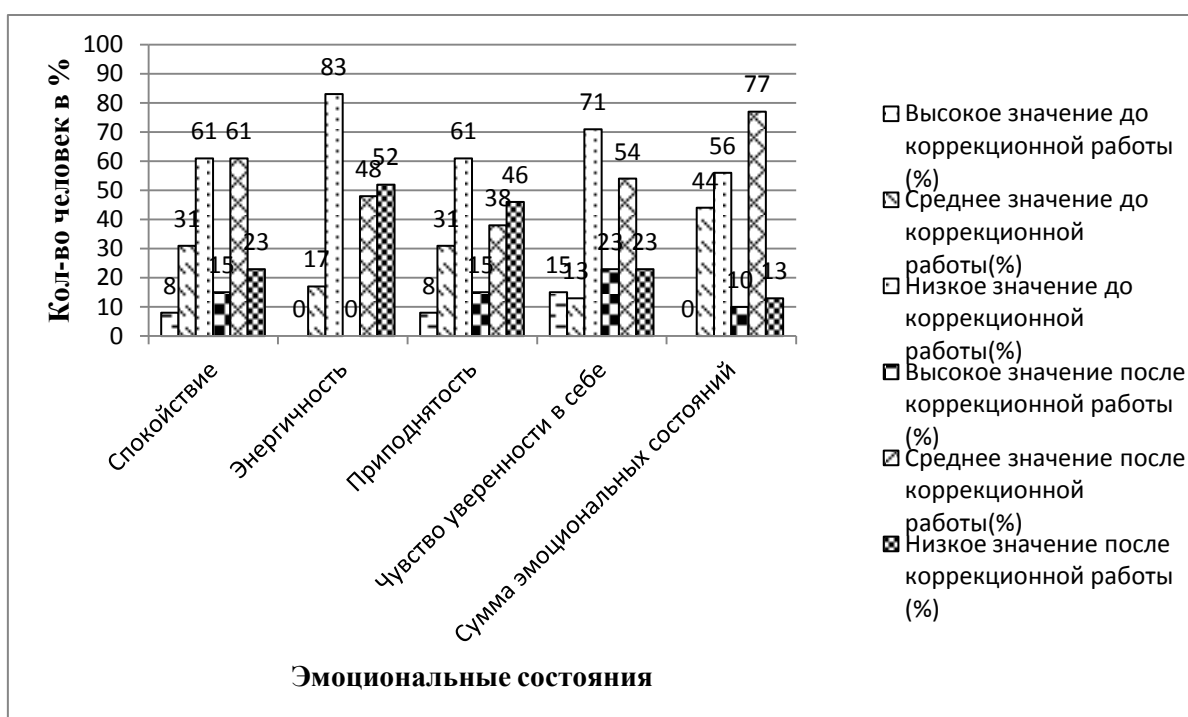


Рис. 9 – Результаты исследования самооценки эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии до и после проведения коррекционной программы, по опроснику «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссмана и Д. Рикса

Как видно на рисунке 9, высокое значение по показателю энергичность до и после коррекционной программы отсутствует у студентов. По всем остальным показателям не превышает 23% (8 человек).

До проведения коррекционной программы высокое значение спокойности имеют 8% (3 человека) – сдержанность, терпеливость, уравновешенность, невозмутимость; среднее значение – 31% (11 человек) – несколько озабочены, чувствуют себя скованно, немного встревожены; а

низкое значение – 61% (22 человека) – запуганность, закомплексованность, нерешительность, пугливость. Нервность. Высокое значение энергичности имеют 0% (0 человек) – инициативный, деятельный, устремленный, активный, кипучий; среднее значение – 17% (6 человек) – в меру бодры, боленость; низкое значение – 83% (30 человек) – пассивный, безынициативный, вялый, медлительный, апатичный. Высокое значение приподнятости имеют 8% (3 человека) – задорный, порывистый, энергичный, раскрепощенный; среднее значение – 31% (11 человек) – чувствуют себя довольно хорошо; низкое значение – 61% (22 человека) – робкий, застенчивый, угнетенный, подавленный. Высокое значение чувства уверенности в себе имеют 15% (6 человек) – решительный, упорный, волевой, отважный, самостоятельный; среднее значение – 13% (5 человек) – чувствуют, что умения и способность несколько ограничены; низкое значение – 71% (25 человек) – безответный, слабохарактерный, несмелый, слабый. Высокое значение суммы эмоциональных состояний имеют 0% (0 человек) – преобладание положительных эмоций, активность, энергичность; среднее значение – 44% (16 человек) – в меру бодры, эмоциональные состояния нестабильны, ощущение скованности; низкое значение 56% (19 человек) – эмоционально опустошенный, апатичный, пассивный.

После проведения коррекционной программы высокое значение спокойности имеют 15% (5 человек) – сдержанность, терпеливость, уравновешенность, невозмутимость; среднее значение – 61% (22 человека) – несколько озабочены, чувствуют себя скованно, немного встревожены; а низкое значение – 23% (9 человек) – запуганность, закомплексованность, нерешительность, пугливость. Нервность. Высокое значение энергичности имеют 0% (0 человек) – инициативный, деятельный, устремленный, активный, кипучий; среднее значение – 48% (17 человек) – в меру бодры, боленость; низкое значение – 52% (19 человек) – пассивный, безынициативный, вялый, медлительный, апатичный. Высокое значение

приподнятости имеют 13% (5 человек) – задорный, порывистый, энергичный, раскрепощенный; среднее значение – 38% (14 человек) – чувствуют себя довольно хорошо; низкое значение – 48% (17 человек) – робкий, застенчивый, угнетенный, подавленный. Высокое значение чувства уверенности в себе имеют 23% (9 человек) – решительный, упорный, волевой, отважный, самостоятельный; среднее значение – 54% (19 человек) – чувствуют, что умения и способность несколько ограничены; низкое значение – 23% (8 человек) – безответный, слабохарактерный, несмелый, слабый. Высокое значение суммы эмоциональных состояний имеют 10% (4 человека) – преобладание положительных эмоций, активность, энергичность; среднее значение – 77% (27 человек) – в меру бодры, эмоциональные состояния нестабильны, ощущение скованности; низкое значение 13% (5 человек) – эмоционально опустошенный, апатичный, пассивный.

В таблице 9 представлены «сырые» числа проведенного опросника Н. Холла «Эмоциональный интеллект» (см. Приложение 3, табл. 9).

Как видно на рисунке 10, высокое значение показателей управления своими эмоциями и сумма эмоционального интеллекта до и после коррекционной программы отсутствуют у студентов. По остальным показателям высокие значения до и после коррекционной программы не превышают 17% (6 человек).

До проведения коррекционной программы высокое значение эмоциональной осведомленности имеют 8% (3 человека) – характеризуются умением различать свои эмоции, извлекать из них дальнейшую стратегию поведения; среднее значение – 23% (9 человек) – знают свои эмоции, но не могут изменять себя; а низкое значение – 69% (24 человека) – не осознают свои эмоции, не контролируют их смену. Высокое значение управления своими эмоциями имеют 0% (0 человек) – легко контролируют свои эмоции, умеют совладать с ними; среднее значение – 10% (4 человека) – теряют контроль, но по истечении

промежутка времени вновь благоприятное настроение; низкое значение – 90% (32 человека) – долго не могут успокоиться, легко раздражаются, не контролируют эмоции.

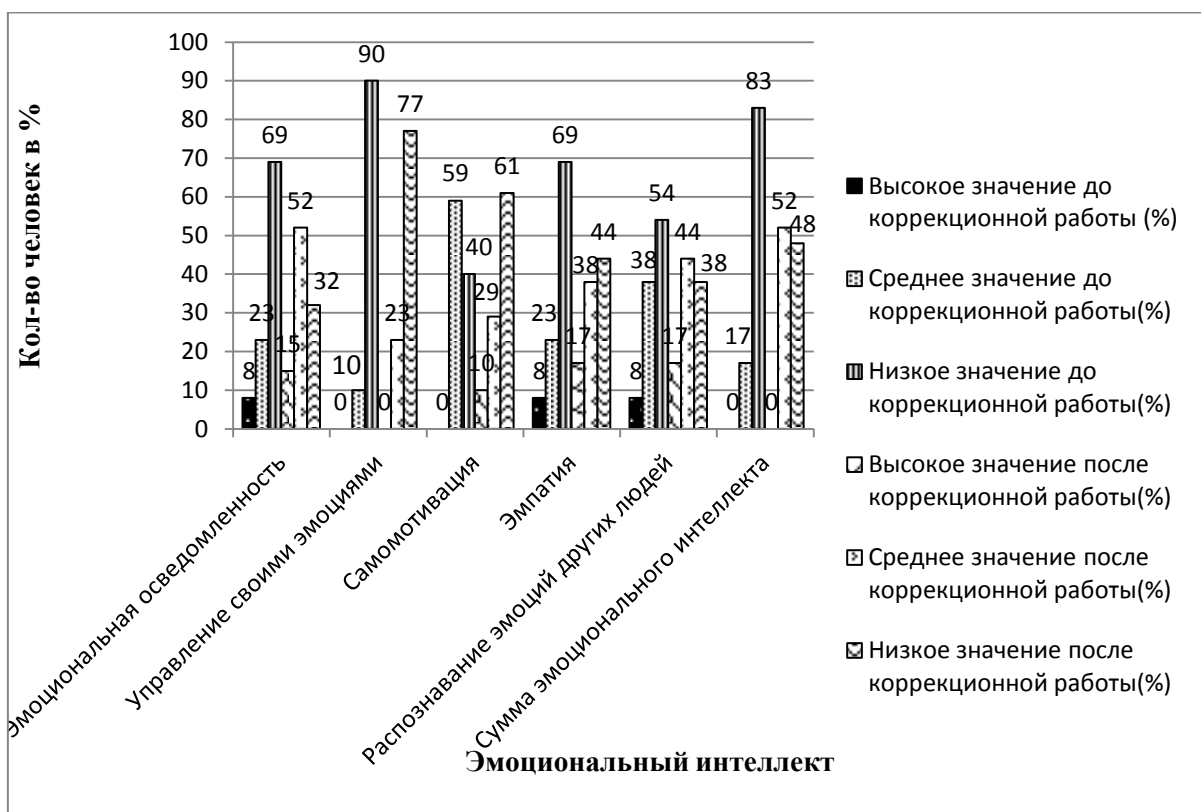


Рис. 10 – Результаты исследования эмоционального интеллекта студентов в период подготовки к экзаменационной сессии до и после проведения коррекционной программы, по опроснику «Эмоциональный интеллект» Н. Холла

Высокое значение самотивации имеют 0% (0 человек) – легко отбрасывают негативные эмоции при решении сложных задач; среднее значение – 59% (21 человек) – не всегда спокойны, когда испытывают давление со всех сторон; низкое значение – 40% (15 человек) – негативные эмоции преобладают, когда оказываются в сложных ситуациях. Высокое значение эмпатии имеют 8% (3 человека) – хорошо понимают эмоции других людей; среднее значение – 23% (9 человек) – довольно часто ошибаются при определении настроения других людей; низкое значение – 69% (24 человека) – неспособны определить настроение людей. Высокое значение распознавания эмоций имеют 8% (3 человека) – адекватно реагируют и способны улучшить настроение других людей; среднее



значение – 38% (14 человек) – часто выявляют эмоции, присущие человеку в данный момент, но не всегда способны помочь им; низкое значение 54% (19 человек) – не могут распознавать переживания других людей. Высокое значение суммы эмоционального интеллекта 0% (0 человек) – легко контролируют свои эмоции, преобладают позитивные эмоциональные состояния, хорошо понимают эмоции других людей; среднее значение 17% (6 человек) – довольно часто ошибаются при определении эмоций других людей, эмоции часто сменяют друг друга, но осознают их; низкое значение 83% (30 человек) – не могут определить эмоциональное состояние других людей, не умеют контролировать свои эмоции, преобладают негативные эмоции.

После проведения коррекционной программы высокое значение эмоциональной осведомленности имеют 15% (5 человек) – характеризуются умением различать свои эмоции, извлекать из них дальнейшую стратегию поведения; среднее значение – 52% (19 человек) – знают свои эмоции, но не могут изменять себя; а низкое значение – 32% (12 человек) – не осознают свои эмоции, не контролируют их смену. Высокое значение управления своими эмоциями имеют 0% (0 человек) – легко контролируют свои эмоции, умеют совладать с ними; среднее значение – 23% (9 человек) – теряют контроль, но по истечении промежутка времени вновь благоприятное настроение; низкое значение – 77% (27 человек) – долго не могут успокоиться, легко раздражаются, не контролируют эмоции. Высокое значение самомотивации имеют 10% (4 человека) – легко отбрасывают негативные эмоции при решении сложных задач; среднее значение – 29% (10 человек) – не всегда спокойны, когда испытывают давление со всех сторон; низкое значение – 61% (22 человека) – негативные эмоции преобладают, когда оказываются в сложных ситуациях. Высокое значение эмпатии имеют 17% (6 человек) – хорошо понимают эмоции других людей; среднее значение – 38% (14 человек) – довольно часто ошибаются при определении настроения других людей;

низкое значение – 44% (16 человек) – неспособны определить настроение людей. Высокое значение распознавания эмоций имеют 17% (6 человек) – адекватно реагируют и способны улучшить настроение других людей; среднее значение – 44% (16 человек) – часто выявляют эмоции, присущие человеку в данный момент, но не всегда способны помочь им; низкое значение 38% (14 человек) – не могут распознавать переживания других людей. Высокое значение суммы эмоционального интеллекта 0% (0 человек) – легко контролируют свои эмоции, преобладают позитивные эмоциональные состояния, хорошо понимают эмоции других людей; среднее значение 52% (19 человек) – довольно часто ошибаются при определении эмоций других людей, эмоции часто сменяют друг друга, но осознают их; низкое значение 48% (17 человек) – не могут определить эмоциональное состояние других людей, не умеют контролировать свои эмоции, преобладают негативные эмоции.

Студенты, имеющие низкий уровень по представленным шкалам плохо понимают свои эмоции и чувства других людей. Чем выше уровень эмоционального интеллекта, тем успешнее происходит коммуникация с окружающими, достижение цели, распознавание проявляемых эмоций.

Для расчета значимости и подтверждения гипотезы: психолого-педагогическая коррекция эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии будет эффективной, если:

- будут проанализированы и учтены корреляционные связи между показателями эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии и их эмоционального интеллекта;

- будет разработана модель формирования, характеризующаяся целостностью, согласованностью и взаимосвязанностью составляющих ее блоков;

- средством реализации модели выступит психологическая программа формирования психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния студентов в период подготовки к

экзаменационной сессии, включающая 4 блока: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический.

Нами проведена математическая обработка по t-критерию Стьюдента. Результаты математической статистики представлены в Приложении 4, таблица 10. Для обработки данных была использована программа «SPSS 19.0 for WINDOWS». Значимые для исследования результаты представлены в таблице 11.

Таблица 11

Результаты сравнения методики «Эмоциональный интеллект» до и после коррекционной программы (N = 36)

Исследуемый показатель	M <sub>1</sub> до эксперимента	M <sub>2</sub> после эксперимента	t	p
Эмоциональная осведомленность	6,69	8,53	-1,79	0,098
Управление своими эмоциями	2,84	5,61	-3,85*	0,002
Самомотивация	7,38	7,76	-0,92	0,374
Эмпатия	6,30	7,61	-2,38*	0,034
Распознавание эмоций других людей	7,38	8,15	-1,94	0,075
Сумма эмоционального интеллекта	30,61	37,69	-4,77*	0,000
t – критерий значимости различий Стьюдента; * - различия, значимые при p≤0,05; M – среднее значение показателя				

Программа психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния студентов в период экзаменационной сессии способствовала развитию эмоционального интеллекта. С помощью математической обработки по t-критерию Стьюдента, мы выявили статистически значимый сдвиг в таких парах показателей эмоционального интеллекта, как

управление своими эмоциями, эмпатия и сумма эмоционального интеллекта, может быть вызвано полезностью и достаточностью осуществленных упражнений в программе коррекции, доверительным отношением участников. Чем выше показатели эмоционального интеллекта, тем адекватнее человек реагирует и контролирует свое поведение в новых для него ситуациях. При этом имеются тенденции к увеличению показателей эмоционального интеллекта, таких как самомотивация, распознавание эмоций других людей, что может быть вызвано малым количеством выборки, недостатком времени.

Таблица 12

Результаты сравнения методики «Самооценка эмоциональных состояний» до и после коррекционной программы (N = 36)

Исследуемый показатель	M <sub>1</sub> до эксперимента	M <sub>2</sub> после эксперимента	t	p
Спокойствие	3,84	5,38	-2,68*	0,019
Энергичность	3,23	4,15	-1,72	0,111
Приподнятость	4,00	4,53	-1,04	0,315
Чувство уверенности в себе	3,69	5,38	-2,32*	0,038
Сумма эмоционального состояния	14,84	19,46	-2,84*	0,014

t – критерий значимости различий Стьюдента; \* - различия, значимые при  $p \leq 0,05$ , M – среднее значение показателя

Программа психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния студентов в период экзаменационной сессии способствовала коррекции эмоционального состояния, на основе развития эмоционального интеллекта, так как они взаимосвязаны, чем выше эмоциональный интеллект, тем выше самооценка эмоциональных состояний. С помощью

математической обработки по t-критерию Стьюдента, мы выявили статистически значимый сдвиг в таких парах эмоционального состояния, как спокойствие, чувство уверенности в себе, сумма эмоционального состояния, это может быть вызвано разнообразностью проводимых упражнений и их эффективностью для участников. При этом имеются тенденции к увеличению показателей эмоционального состояния, таких как энергичность, приподнятость, что может быть связано с малым количеством упражнений на релаксацию, недостатком времени.

Таблица 13

Результаты сравнения методики «САН» до и после коррекционной программы (N = 36)

Исследуемый показатель	M <sub>1</sub> до эксперимента	M <sub>2</sub> после эксперимента	t	p
Самочувствие	5,11	5,41	-1,76	0,102
Активность	4,72	4,97	-2,01	0,066
Настроение	5,06	5,87	-3,14*	0,008

t – критерий значимости различий Стьюдента; \* – различия, значимые при  $p \leq 0,05$ ; M – среднее значение показателя

Программа психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния студентов в период экзаменационной сессии способствовала коррекции функционального состояния, совместно с эмоциональными состояниями, на основе развития эмоционального интеллекта, ведь они взаимосвязаны, чем выше уровень эмоционального интеллекта, тем выше уровень эмоционального состояния и, следовательно, выше уровень функционального состояния. С помощью математической обработки по t-критерию Стьюдента, мы выявили статистически значимый сдвиг в одной паре функционального состояния, а именно, настроение. Данный сдвиг может быть вызван доверительным отношением участников к нам, упражнения нацелены на позитивный лад. При этом имеются тенденции к увеличению показателей функционального состояния, таких как

самочувствие, активность. Отсутствие сдвига в данных показателях может быть вызвано нехваткой времени, малым количеством упражнений, не серьезным отношением к проводимым упражнениям, малой проработанностью на практике данных упражнений.

Таблица 14

Результаты сравнения методики «Самооценка эмоционального состояния» до и после коррекционной программы (N = 36)

Исследуемый показатель	M <sub>1</sub> до эксперимента	M <sub>2</sub> после эксперимента	t	p
Тревожность	8,76	8,00	0,97	0,346
Фрустрация	8,30	6,84	2,37*	0,035
Агрессивность	9,76	7,76	2,72*	0,018
Ригидность	10,84	8,46	2,66*	0,020

t – критерий значимости различий Стьюдента; \* - различия, значимые при  $p \leq 0,05$ ; M – среднее значение показателя

Программа психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния студентов в период экзаменационной сессии способствовала коррекции эмоционального состояния, в связи с развитием эмоционального интеллекта, так как они взаимосвязаны, чем выше эмоциональный интеллект, тем выше самооценка эмоциональных состояний. С помощью математической обработки по t-критерию Стьюдента, мы выявили статистически значимый сдвиг в таких парах эмоционального состояния, как фрустрация, агрессивность, ригидность, может быть вызвано разнообразием, эффективностью и достаточным количеством упражнений на их снижение, При этом имеется тенденция к увеличению показателя эмоционального состояния, а именно, тревожность, что может быть вызвано недостатком упражнений, малым количеством времени.

По результатам формирующего эксперимента выявилось 10 значимых показателей из 18 – что составляет 55%, что говорит об эффективности программы, дальнейшем ее развитии и внедрении в образовательные учреждения. С помощью математической обработки по Т-критерию Стьюдента, мы выявили, что полученные значения таких пар эмоционального состояния как фрустрация, агрессивность, ригидность, настроение, спокойствие, чувство уверенности в себе, сумма эмоционального состояния, управление своими эмоциями, эмпатия, сумма эмоционального интеллекта имеют статистически значимый сдвиг. Это может быть вследствие направленности занятий на снижение агрессивности, развитие эмпатии, управление своими эмоциями, взаимодействию в группе.

При этом имеется тенденции к увеличению показателей эмоционального состояния, таких как тревожность, самочувствие, активность, энергичность, приподнятость, эмоциональная осведомленность, самомотивация, распознавание эмоций других людей. Данное говорит, о том, что показатели не системны – у кого-то наблюдается сдвиг в большую сторону, у кого-то в меньшую, это может быть вызвано недостатком времени и количеством проведенных занятий коррекционной программы, малой выборкой.

Таким образом, гипотеза исследования: психолого-педагогическая коррекция эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии эффективна, если:

- проанализированы и учтены корреляционные связи между показателями эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии и их эмоционального интеллекта;
- разработана модель формирования, характеризующаяся целостностью, согласованностью и взаимосвязанностью составляющих ее блоков;
- средством реализации модели выступила психологическая программа формирования психолого-педагогической коррекции эмоционального

состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии, включающая 4 блока: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический,

была подтверждена в процессе анализа формирующего эксперимента, наличием статистически значимых сдвигов по t-критерию Стьюдента.

### 3.3. Психолого-педагогические рекомендации студентам по оптимизации эмоционального состояния в период подготовки к экзаменационной сессии

И.В. Кулишевская предлагает снижение агрессивности посредством развития у студентов эмоционально-волевой саморегуляции, самодисциплины, самообладания, терпения, выдержки, самоконтроля своего состояния, проявлений эмоций вспыльчивости, раздражительности и пр., приводящих к агрессивности. Также для снижения агрессивности студентов важным является развитие у них общительности, коммуникативных навыков эффективного и позитивного взаимодействия, коммуникативной гибкости и т. д [41, с. 106].

Часто люди снижают уровень агрессивности следующим образом. Выходят в безлюдное место или остаются одни в помещении и выкрикивают желаемые ругательства с каждым разом усиливая их громкость. Повторяют данное действие множество раз, до ощущения усталости и желание кричать сходит на нет, так как человек получил разрядку эмоции. Также многие пишут негативные слова или выражения на бумагу. После этого комкают ее и кидают о стену пока не появится усталость.

Чтобы эффективно осуществлять профилактику агрессивного поведения необходимо у студентов развивать навыки общения,



взаимодействия с людьми, грамотно разрешать конфликтные ситуации и избегать ненужных негативных ситуаций.

Рекомендации педагогам по работе с агрессивными людьми:

– включить в социально одобряемую деятельность - трудовую, спортивную, художественную, организаторскую и т.д.

– привлекать к повседневному постоянному труду по самообслуживанию.

– работать в группах со сменным составом участников, со сменой ролей.

– обучать приемлемым способам выражения гнева, умению владеть собой.

– развивать навыки сотрудничества, готовность помогать друг другу, уметь принимать помощь и просить ее, быть терпимым к недостаткам других, считаться с интересами других.

– обучать сдерживанию агрессии, самоконтролю, снятию мышечного напряжения.

– выявлять конфликтогены, которые пробуждают агрессию у ребёнка, тренировать изменения его поведения в трудных ситуациях.

– обучать ненасильственному разрешению конфликтов.

Примеры упражнений по коррекции агрессивности

1. Упражнение: колонки агрессии. Участникам нужно сделать в тетради две колонки, назвав их: конструктивное и неконструктивное поведение на агрессию. Ведущий отмечает, что, конструктивно реагирует тот человек, который уверен в себе и спокоен, а неконструктивно, тот, кто слаб, неуверен в себе. Участники заполняют колонки в течение 5 минут.

2. Упражнение: моя реакция на агрессию. Ведущий предлагает вспомнить, как вы обычно реагируете на агрессию, изобразить себя в этот момент. Сколько людей нарисовали себя в конструктивной позиции? Обычно, преобладают рисунки неконструктивной позицией, и задается вопрос, почему вам затруднительно реагировать на агрессию

конструктивно? При завершении обсуждения данного вопроса делается вывод, что сложно обуздать себя, свои эмоции и обсуждаются различные способы, как сдерживать себя, например, глубоко дышать, считать до 10 и прочее.

3. Упражнение: конструктивное поведение. Участникам предлагается самостоятельно выбрать ситуации, чаще всего проявляющиеся в их коллективе и обсудить поведение, которое должно привести к конструктивному разрешению возникшей проблемы.

4. Упражнение: рисуем чувства. Участники рисуют чувства, которые человек испытывает в ситуациях, когда удалось договориться, и когда не удалось договориться.

5. Упражнение: вырази свое состояние. Участники с помощью мимики, жестов, пантомимики изображают своё актуальное состояние. Остальные участники угадывают это состояние.

6. Упражнение: покажи агрессию. Участникам предлагаются карточки, на которых написаны определённые действия или слова, с помощью которых они должны будут выразить агрессию. Например, если на карточке написано «голова» или «рука», значит, надо будет сделать агрессивные движения головой или рукой. Когда человек вытягивает карточку, в которой написаны слова «солнце светит», «красивое платье», необходимо произнести их агрессивно.

7. Упражнение: определи агрессивного. Участникам предлагаются различные фотографии людей, проявления эмоций. Необходимо по мимике узнать, кто в момент снимка находится в агрессивном состоянии, а кто нет.

8. Упражнение: агрессивная роль. Участникам предлагаются карточки с различными социальными ролями, вытянув которую они изображают агрессивного человека предложенной профессии. Остальные должны догадаться кем является изображающий. После упражнения продолжается, но в благоприятном настроении.

9. Упражнение: отбросить старое, чтобы измениться. Объясняя правила игры ведущий поясняет, что у каждого из нас имеются качества, от которых многие хотели бы отказаться, но, чтобы это сделать, необходимо накопить новые, чтобы заменить отрицательные. Поэтому он предлагает участникам подумать, какие они хотели бы полностью поменять, а какие частично заменить, записать их на листок и нарисовать вокруг них большой пакет, чемодан, сумку, сейф или другое с крепким замком, который не позволит им освободиться. Либо можно нарисовать рядом какое-либо страшное животное, которое будет следить за ними.

Т.Г. Римская и Т.И. Мироненко считают, что при наличии у студента высокого уровня тревожности может привести к трудностям в обучении и взаимодействии с людьми, стрессу, бессоннице и многому другому. Часто они может мешать получению положительного результата при получении консультации [64, с. 812]. Именно поэтому необходимо давать рекомендации по предотвращению данных проявлений и оптимизации уровня тревожности:

1. Использовать различные техники и приемы арт - терапии.
2. Чаще подбадривать и меньше критиковать студентов, не сравнивать их с другими, оценивая его работу.
3. Установить наиболее доверительные эмоциональные отношения со студентами.
4. Равномерно уделять внимание всем студентам.
5. Снять ситуативную тревожность можно при помощи общения с человеком, которому студент доверяет свои переживания и проблемы.
6. Уделять большое внимание малейшим успехам студентов, а не поражениям.
7. Формировать систему личных отношений студента, чтобы создать благоприятный климат в группе.
8. Поднять заниженную самооценку и уровень притязаний студента, а также развить у него положительные качества.

9. Включать студентов в общественную деятельность, а также мотивировать их на успех.

Примеры упражнения по коррекции тревожности:

1. Упражнение: дыхание. При выдохе необходимо расслабиться, затем при вдохе немного откиньтесь назад и поднимите подбородок. После вернитесь в исходное положение и выдохните весь воздух из легких. Снова расслабьтесь. После крепко ухватитесь руками на сидущку стула и при вдохе попытайтесь поднять стул сидя на нем. Все мышцы тела напряжены в процессе этого действия, при этом необходимо задержать дыхание. Затем медленно выдыхайте, расслабляясь и отпуская сидение. Желательно повторить 4-5 раз, чтобы добиться максимального результата.

2. Упражнение: настроение. Перед вами на столе лежит чистый лист бумаги и цветные карандаши, либо фломастеры. Нарисуйте то, что думает, погрузившись в свои переживания. Рисуйте так, как этого хочется вам, в зависимости от настроения. Постарайтесь полностью выплеснуть все ваши переживания, тревогу, беспокойство, не оставив ничего в душе. Желательно полностью заполнить лист бумаги, либо пока не настанет успокоение. На обратной стороне листа напишите то, что отражает ваше настроение, эмоции, но не задумывайтесь над ними. После всего этого с удовольствием разорвите и выкиньте лист. Так вы избавились от вашего напряжения, ведь оно перешло на рисунок.

### Выводы по 3 главе

Для создания условий психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния студентов в период экзаменационной сессии, нами была разработана программа, которая представлена в приложении 3.

Разработанная программа психолого-педагогической коррекции содержит следующие критерии эффективности: снижение уровня

тревожности, фрустрации, ригидности, агрессивности; повышение уровня самочувствия, активности, настроения, спокойствия, энергичности, приподнятости, чувства уверенности в себе, суммы эмоциональных состояний, эмоциональной осведомленности, управления своими эмоциями, самомотивации, эмпатии, распознавания эмоций других людей, суммы эмоционального интеллекта.

С помощью математической обработки по t-критерию Стьюдента, мы выявили, что полученные значения таких пар эмоционального состояния как фрустрация, агрессивность, ригидность, настроение, спокойствие, чувство уверенности в себе, сумма эмоционального состояния, управление своими эмоциями, эмпатия, сумма эмоционального интеллекта имеют статистически значимый сдвиг. Таким образом, гипотеза исследования: эмоциональное состояние студентов в период подготовки к экзаменационной сессии характеризуется такими негативными проявлениями, как: агрессивность, тревожность, фрустрация, ригидность, доказана.

Разработаны психолого-педагогические рекомендации студентам по оптимизации эмоционального состояния в период подготовки к экзаменационной сессии.

## Заключение

Согласно исследованию под эмоциями М.Н. Константинова, А.Б. Михалева понимают возникающее у человека, временное переживание какого-либо состояния, не оставленное без внимания.

У студентов возникают и развиваются состояния, которые классифицируются как состояния нервно-психического напряжения. В учебной деятельности они возникают: в случае жесткости лимитов времени, дающегося на выполнение заданий; в случае эмоциональных и интеллектуальных напряжений в ситуациях зачетов, экзаменов; в случае ожидания неблагоприятных исходов на экзаменах; при доминирующих отрицательных психических состояниях. Выяснили, что именно оптимальный уровень сформированности эмоционального интеллекта показывает наше поведение, как будем реагировать и вести себя в затруднительных ситуациях и какое примем решение, для достижения желаемой цели. Чем выше уровень эмоционального интеллекта, тем успешнее происходит коммуникация с окружающими, достижение цели, так как препятствия понимает как источник развития. Чем выше уровень выраженности тревожности и ригидности у студентов и чем ниже уровень эмоционального интеллекта, тем более будет выражено состояние фрустрации, следствием которого является неспособность юноши мобилизоваться в критической ситуации. Эмоциональный интеллект и агрессивность тоже взаимосвязаны, так как, если человек не осознает свои эмоции, то проявляет агрессивность и наоборот, проявления агрессии будут небольшими вследствие высокой способности распознавать проявления своих эмоций.

Разработали модель психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии на основе дерева целей. Представленная

теоретическая модель содержит в себе четыре последовательных блоков: теоретический, диагностический, коррекционный и аналитический блок. К каждому блоку указаны соответствующие им задачи и формы работы по психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния студентов в период подготовки экзаменационной сессии.

Психолого-педагогическое исследование проходило в 3 этапа: теоретический этап; подготовительный этап; экспериментальный этап; интерпретационный этап. В работе использовался комплекс методов: теоретические – анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, целеполагание, моделирование; эмпирические – эксперимент (констатирующий и формирующий), тестирование; математическая статистика – критерий К. Пирсона, t-критерий Стьюдента, программа «SPSS 19.0 for WINDOWS». Выбрали следующие методики: методика САН (Методика и диагностика самочувствия, активности, настроения), разработана В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шараем и М.П. Мирошниковым; опросник Г.Ю. Айзенка «Самооценка эмоционального состояния»; опросник Н. Холла «Эмоциональный интеллект» и опросник А. Уэссмана и Д. Рикса «Самооценка эмоциональных состояний».

Определили выборку, ей стала группа студентов, состоящая из 36 человек, обучающихся в ЮУрГУ на юридическом факультете по программе «Правовое обеспечение национальной безопасности». Проведенный статистический анализ показал наличие связей между показателями эмоционального состояния. Это обосновывает выдвинутую гипотезу о том, эмоциональное состояние студентов в период подготовки к экзаменационной сессии характеризуется такими негативными проявлениями, как: агрессивность, тревожность, фрустрация, ригидность.

Разработанная программа психолого-педагогической коррекции содержит следующие критерии эффективности: снижение уровня тревожности, фрустрации, ригидности, агрессивности; повышение уровня

самочувствия, активности, настроения, спокойствия, энергичности, приподнятости, чувства уверенности в себе, суммы эмоциональных состояний, эмоциональной осведомленности, управления своими эмоциями, самомотивации, эмпатии, распознавания эмоций других людей, суммы эмоционального интеллекта.

С помощью математической обработки по t-критерию Стьюдента, мы выявили, что полученные значения таких пар эмоционального состояния как фрустрация, агрессивность, ригидность, настроение, спокойствие, чувство уверенности в себе, сумма эмоционального состояния, управление своими эмоциями, эмпатия, сумма эмоционального интеллекта имеют статистически значимый сдвиг. Таким образом, гипотеза исследования: эмоциональное состояние студентов в период подготовки к экзаменационной сессии характеризуется такими негативными проявлениями, как: повышенный уровень агрессивности, тревожности, фрустрации, ригидности, доказана.

Разработаны психолого-педагогические рекомендации студентам по оптимизации эмоционального состояния в период подготовки к экзаменационной сессии.



## Список литературы.

1. Абрамова А.В. Эмоции в свете психологии морали // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. 2014. № 3. С. 3-10.
2. Алтынбаева Е.А., Блинецова О.И. Способность к целеполаганию как образовательная компетенция старших дошкольников // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. 2014. № 6. С. 119-123.
3. Андреева Е.А., Соловьева С.А. Особенности проявления стресса у студентов во время сдачи экзаменационной сессии // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2016. № 1. С. 140-143.
4. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: ПИТЕР, 2007. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.e-reading.club/book.php?book=105090> (дата обращения: 17.11.2017).
5. Арефьева А.В., Фатеева Н.М., Глухих Т.А., Турышева А.А. Адаптация студентов к учебному стрессу // Здоровье и образование в 21 веке. 2012. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-studentov-k-uchebnomu-stressu> (дата обращения: 23.02.2018).
6. Ахмадиева Л.Р. Влияние ригидности участников на эффективность профессионального тренинга // Вестник Московского государственного лингвистического университета. 2011. [Электронный ресурс]. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-rigidnosti-uchastnikov-na-effektivnost-professionalnogo-treninga> (дата обращения: 04.10.2017).
7. Бабиянц К.А. Современные и традиционные методы изучения эмоциональных состояний (с учетом объективного психологического анализа и тестирования: эгоскопия, БОС). Часть I. – Ростов-на-Дону.:

Южный федеральный университет, 2009. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.iprbookshop.ru/47131.html> (дата обращения: 05.02.2018).

8. Банщикова Т.Н. Агрессия как понятийный продукт: объяснительные характеристики и виды // Концепт. 2013. [Электронный ресурс]. URL: <https://e-koncept.ru/2013/13169.htm> (дата обращения: 16.02.2018).

9. Банщикова Т.Н. Осознанная саморегуляция – психологический ресурс управления агрессией // Фундаментальные исследования. 2014. [Электронный ресурс]. URL: [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_22924424\\_58960244.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_22924424_58960244.pdf) (дата обращения: 01.12.2017).

10. Березина Т.Н. Объективное измерение положительных эмоций у студентов как составляющая оценки безопасности образовательной среды // Психологическая наука и образование. 2013. № 1. С. 41-50.

11. Билоус Т.Л. Эффективность профессиональной деятельности будущих работников органов внутренних дел как функция их тревожности // Юридическая наука и практика: Вестник Нижегородской академии МВД России. 2013. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/effektivnost-professionalnoy-deyatelnosti-buduschih-rabotnikov-organov-vnutrennih-del-kak-funktsiya-ih-trevozhnosti> (дата обращения: 15.11.2017).

12. Бокова О.А. Теоретические основы изучения личностной ригидности как показателя открытости психологической системы // Мир науки, культуры, образования. 2014. [Электронный ресурс]. URL: [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_22483090\\_28063943.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_22483090_28063943.pdf) (дата обращения: 30.11.2017).

13. Герцог Г.А. Основы научного исследования: методология, методика, практика: учебное пособие. - Челябинск: Челяб. гос. пед. ун-т, 2013. [Электронный ресурс]. URL: <http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/591> (дата обращения: 08.12.2017).

14. Горбатов Д.С. Методы психологического исследования. – С.: БАХРАХ-М, 2003. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.psyoffice.ru/page,8,3583-gorbatov-d.s.-metody-psikhologicheskogo.html> (дата обращения: 27.12.2017).

15. Гоулман Д., Бояцис Р., Макки Э. Эмоциональное лидерство. Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. — М.: Альпина Паблишер, 2017. 304 с.

16. Демина Л.Д., Манянина Т.В. Эмоциональный интеллект в организации психологической культуры личности и ее информационно-психологической защищенности // Известия Алтайского государственного университета. 2014. № 2. С. 17-21.

17. Долгова В. И., Попова Е. В., Молоканов А. В. Психолого-педагогическая коррекция межличностных отношений у старших подростков // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. [Электронный ресурс]. URL: <https://e-koncept.ru/2015/95525.htm> (дата обращения: 13.03.2018).

18. Долгова В.И. Исследование самооценок эмоциональных состояний студентов с различным уровнем эмоционального интеллекта в период экзаменационной сессии // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. 2017. № 3. С. 54-59.

19. Долгова В.И., Аркаева Н.И., Смолин А.В. Исследование агрессивного поведения старших подростков // Научно-методический электронный журнал Концепт. 2015. [Электронный ресурс]. URL: <https://e-koncept.ru/2015/95531.htm> (дата обращения: 12.02.2018).

20. Долгова В.И., Иванова Л.В., Банщикова А.И. Психологические особенности агрессивного поведения подростков // Научно-методический электронный журнал Концепт. 2015. [Электронный ресурс]. URL: <https://e-koncept.ru/2015/95509.htm> (дата обращения: 03.02.2018).

21. Долгова В.И., Кузнецова Э.С., Кузнецов Н.А. Исследование эмоциональной устойчивости геронтологических клиентов отделения дневного пребывания комплексного центра социального обслуживания клиентов // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2017. № 3. С. 125-131.
22. Долгова В.И., Нуртдинова А.А., Белозерцева Н.А. Агрессивное поведение подростков // Научно-методический электронный журнал Концепт. 2015. [Электронный ресурс]. URL: <https://e-koncept.ru/2015/95510.htm> (дата обращения: 02.03.2018).
23. Дроганова Н.А. Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у учащихся 11-го класса при подготовке к ЕГЭ // Концепт. 2015. [Электронный ресурс]. URL: <https://e-koncept.ru/2015/75043.htm> (дата обращения: 25.03.2018).
24. Дроздова Н.В. Фрустрация как психологический барьер студентов-психологов в учебной деятельности // Научные исследования и разработки молодых ученых. 2016. № 12. С. 44-49.
25. Ефремова Г.И., Тимошенко Г.В., Леоненко Е.А., Бочковская И.А., Булгакова Н.С. Виды эмоциональных переживаний, специфичные для возникновения психосоматического риска // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. 2014. № 6. С. 256-260.
26. Ефремова М.В., Григорян Л.К. Коллективные эмоции вины и стыда: обзор современных исследований // Современная зарубежная психология. 2014. № 4. С. 71-88.
27. Живаева Ю.В., Стоянова Е.И., Логинова И.О. Характеристики проявления континуума ригидность – гибкость студентов, обучающихся в различной социокультурной среде // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2016. № 11-2. С. 318-322.
28. Звягина Н.В., Старцева И.В., Гурьева М.Н., Мохамед-Сохиб К. Эффекты воздействия изображений лиц с разными эмоциями на

функциональное состояние организма // Естественные и математические науки в современном мире. 2016. № 7. С. 7-13.

29. Златогорская О. Программа коррекции агрессивного поведения подростков // Школьный психолог. 2003. № 30. [Электронный ресурс] URL: <http://psy.1september.ru/article.php?ID=200303002> (дата обращения: 08.11.2017).

30. Иванова Е.А., Яковлева А.Н. Важность эмоционального компонента в обучении иностранным языкам // Новое слово в науке: перспективы развития. 2015. № 3. С. 84-86.

31. Ильин В.П. Методические особенности применения Т-критерия Стьюдента в медико-биологических исследованиях // Экспериментальные исследования в биологии и медицине. 2011. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodicheskie-osobennosti-primeneniya-t-kriteriya-studenta-v-mediko-biologicheskikh-issledovaniyah> (дата обращения: 15.04.2018).

32. Ильюшкин В.В. Ригидность и структурные характеристики национальных стереотипов // European research. 2015. № 5 (6). С. 73-76.

33. Кабрюшкина З.В., Стрельчук В.П. Гендерные различия в эмоциональной сфере детей старшего дошкольного возраста // Перспективы науки. 2014. № 3. С. 15-18.

34. Казданян С.Ш., Джаладян С.М. О проявлении агрессии и конфликтности у студентов в период экзаменационной сессии // Бюллетень науки и практики. 2017. № 5. С. 271-279.

35. Кистанова О.А. Концепции эмоциональных состояний с точки зрения когнитивной психологии (на материале английского языка) // Вестник Самарского государственного технического университета. Серия: Психолого-педагогические науки. 2016. № 1. С. 42-47.

36. Коган Б.М., Яшев А.А. Влияние детско-родительских отношений на уровень когнитивной ригидности подростков // Вестник

Московского городского педагогического университета. Серия: Педагогика и психология. 2017. № 1. С. 45-53.

37. Колесник В.П. Психокоррекция и ее дефиниции // Ученые записки университета им П.Ф. Лесгафта. 2012. [Электронный ресурс]. URL: <http://bmsi.ru/doc/b79d92f7-de83-463b-80a3-34514792f0a2> (дата обращения: 25.11.2017).

38. Коноплев Н.Н., Курилович М.А. Анализ самооценки психических состояний у работающих и неработающих пенсионеров до 65 лет // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. 2014. № 37-2. С. 131-135.

39. Константинова М.Н., Михалева А.Б. Психология эмоциональных состояний // Международный студенческий научный вестник. 2016. № 5-1. С. 93-95.

40. Кочетова Ю.А., Климакова М.В. Гендерные различия в эмоциональном интеллекте у старших подростков // Психолого-педагогические исследования. 2017. № 4. С. 65-74.

41. Кулишевская И.В. Актуализация снижения агрессивности студентов с учетом особенностей их темперамента // Человеческий капитал. 2016. № 3. С. 105-107.

42. Кустова Е.И. Социально-психологические качества личности студентов, влияющие на будущую профессиональную успешность // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. 2015. №2. С. 57-65.

43. Лавров В. В. Классификация эмоций, вызываемых благоприятными, неблагоприятными и неопределенными поведенческими ситуациями // Путь науки. 2015. № 12. С. 90-91.

44. Липунова О.В. Эмоции, поведение и личность как психологическая проблема // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. С. 1515-1523.

45. Лэнге А.А. Экзистенциально-аналитическое понимание эмоциональности: теория и практика // Национальный психологический журнал. 2015. № 1. С. 26-38.

46. Люсин Д.В., Климова Е.А., Медведева В.В. Связь между эмоциональными личностными чертами наблюдателя и сензитивностью к эмоциям определенной модальности // Вестник Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова. Серия: Гуманитарные науки. 2014. № 3. С. 81-87.

47. Мазилев В.А. Б.Г. Ананьев и методологические вопросы в психологии // Методология и история психологии. 2008. № 4. С. 59-69.

48. Маслов С.И., Маслова Т.А. Эмоциональное развитие младших школьников // Проблемы современного педагогического образования. 2016. № 51-6. С. 250-260.

49. Маслова Т.Н. Динамика тревожности студентов ВУЗа в процессе их профессионального становления // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. 2014. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dinamika-trevozhnosti-studentov-vuza-v-protsesse-ih-professionalnogo-stanovleniya> (дата обращения: 05.12.2017).

50. Матанцева Т.Н., Хмелькова Е.В., Петушкова О.А. Фрустрация подростков с задержкой психического развития // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. 2015. № 59. С. 134-140.

51. Матяш Н.В., Афонин И.А. Психологический анализ принципов конструирования и применения педагогических технологий образовательного процесса в современном муниципальном лицее // Вестник Брянского государственного университета. 2012. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskiy-analiz-printsipov-konstruirovaniya-i-primeneniya-pedagogicheskikh-tehnologiy-obrazovatel'nogo-protsessa-v> (дата обращения: 10.11.2017).

52. Мерлина О.В., Кадырова Г.А. Кейс-метод при подготовке студентов СПО: анализ результатов формирующего этапа педагогического эксперимента // Педагогический эксперимент: подходы и проблемы. 2017. № 3. С. 104-110.

53. Миронова Л.И., Старкова Л.Н. Методика определения уровня сформированности компетентности студентов на основе статистической обработки результатов педагогического тестирования // Педагогическое образование в России. 2016. № 7. С. 52-61.

54. Мухаметшина О.В. Констатирующий этап экспериментальной работы по формированию коммуникативно-рефлексивной компетенции будущих менеджеров // Вестник Челябинского государственного университета. 2013. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/konstatiruyuschiy-etap-eksperimentalnoy-raboty-po-formirovaniyu-kommunikativno-refleksivnoy-kompetentsii-buduschih-menedzherov> (дата обращения: 05.11.2017).

55. Наливайко Т.Е., Шинкорук М.В. Эмоциональное благополучие как интегральная характеристика личности // Ученые записки Комсомольского-на-Амуре государственного технического университета. 2014. № 4. С. 26-30.

56. Овсянникова М.В. Теоретико-методологические подходы к изучению эмоционального интеллекта у осужденных женского пола, отбывающих наказание в исправительных колониях // Человек: преступление и наказание. 2016. № 4. С. 162-166.

57. Пономаренко И.В. К вопросу улучшения психологического состояния студентов-первокурсников перед сессией // Вестник Таганрогского института им. А.П. Чехова. 2015. № 2. С. 293-297.

58. Прокопьева В.И. Взаимосвязь эмоциональной направленности и самооценки личности в юношеском возрасте // Смальта. 2015. №5. С. 77-82.



59. Пугачев В.П. Тесты, деловые игры, тренинги в управлении персоналом. – М.: Аспект Пресс, 2003. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.twirpx.com/file/769844/> (дата обращения: 21.11.2017).

60. Пырьев Е.А. Эмоции в структуре мотивации учебно-профессиональной деятельности студентов ВУЗа // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2016. № 1 С. 107-110.

61. Пырьев Е.А. Эмоциональное поведение человека // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2017. № 2. С. 34-38.

62. Пырьев Е.А. Эмоциональные состояния, мотивирующие поведение человека // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2012. [Электронный ресурс]. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnye-sostoyaniya-motiviruyuschie-povedenie-cheloveka> (дата обращения: 15.03.2017).

63. Рамендик Д.М. Тренинг личностного роста: учебное пособие. – М.: ФОРУМ: ИНФА-М, 2007. [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sale/rost-lichnostnyiy/trening-lichnostnogo-rosta-uchebnoe-posobie.html> (дата обращения: 17.11.2017).

64. Римская Т.Г., Мироненко Т.И. Влияние эффективности эриксоновского гипноза на снижение состояния тревоги в процессе психологического консультирования // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2014. № 11- 5. С. 811-812.

65. Рокицкая Ю.А., Вальковская А.С. Развитие эмоционального интеллекта будущих психологов // Научно-методический электронный журнал Концепт. 2016. [Электронный ресурс]. URL: <https://e-koncept.ru/2016/56079.htm> (дата обращения: 12.02.2018).

66. Рудко Е.А., Карпик Л.В., Трус Е.Н. Эмоциональный интеллект, как личностный фактор // В сборнике: Экономическая наука в 21 веке: вопросы теории и практики сборник материалов 4-й международной

научно-практической конференции. 2014. [Электронный ресурс]. URL: [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_22851842\\_74157082.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_22851842_74157082.pdf) (дата обращения: 01.12.2018).

67. Ручкова Н.А., Урек Н. Теоретический анализ понятия «агрессивность» в контексте научного психологического знания // Научные труды института непрерывного профессионального образования. 2015. № 5. С. 177-179.

68. Рыжов Д.М. Эмоциональный интеллект в системе психологических знаний // Мир науки, культуры, образования. 2014. № 4. С. 87-89.

69. Симановский А.Э. Психологическая коррекция детей с умственной отсталостью. – Ярославль.: ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, 2012. [Электронный ресурс]. URL: [http://yspu.org/1.\\_%D0%A7%](http://yspu.org/1._%D0%A7%) (дата обращения: 25.11.2017).

70. Симонова И.Н. Мониторинг астенических психоэмоциональных состояний студентов первокурсников как способ профилактики суицидального поведения // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2012. №27. [Электронный ресурс]. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/monitoring-astenicheskikh-psihoemotsionalnyh-sostoyaniy-studentov-pervokursnikov-kak-sposob-profilaktiki-suitsidalnogo-povedeniya> (дата обращения: 15.03.2018).

71. Смирнова Л.Э. Представления старшеклассников о трудных эмоциональных состояниях и способах овладения с ними // Инновационная наука. 2015. № 11-3. С. 279-284.

72. Сороковых Г.В., Афанасьева О.В. Обучение студентов языкового ВУЗа выражению эмоциональности в межкультурной коммуникации // Психология образования в поликультурном пространстве. 2016. № 33. С. 149-154.

73. Третьякова Т.Н., Савиновская А.В. Изменение психоэмоционального состояния туристов в спортивно-оздоровительном туре по

реке Чусовая // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2015. № 4-34. С. 197-208.

74. Угрюмова Н.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте и эмоциональной креативности в психологии // Современная наука. 2013. [Электронный ресурс]. URL: [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_27335432\\_14145638.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_27335432_14145638.pdf) (дата обращения: 06.12.2017).

75. Федосина С. С. Место положительных эмоциональных явлений в научных классификациях эмоций // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 2-2. С. 529.

76. Филимонова А.В. Восприятие феномена тревоги в зависимости от степени фрустрации взаимоотношений с окружающими // Образование и наука. 2009. [Электронный ресурс]. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/vospriyatie-fenomena-trevogi-v-zavisimosti-ot-stepeni-frustratsiii-vzaimootnosheniy-s-okruzhayuschimi> (дата обращения: 25.01.2018).

77. Харченко М.А. Корреляционный анализ. – Воронеж.: Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2008. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.twirpx.com/file/481991> (дата обращения: 18.01.2018).

78. Ценз Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения. М.: Класс, 1999. [Электронный ресурс]. URL: <http://xn--80aatn3b3a4e.xn--p1ai/book/7092/291959/%D0%A1%D0%9E%D0%94%D0%95%D0%A0%D0%96%D0%90%D0%9D%D0%98%D0%95.html> (дата обращения: 21.11.2017).

79. Церковский А.Л. Личностные детерминанты стрессоустойчивости студентов // Вестник Витебского государственного медицинского университета. 2011. [Электронный ресурс]. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnye-determinanty-stressoustoychivosti-studentov> (дата обращения: 25.02.2018).

80. Шавернева Ю.Ю. Основные этапы конструирования психодиагностического опросника для оценки уровня психологической готовности студентов к экстремальным ситуациям // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: педагогика и психология. 2014. № 1. С. 24-30.

81. Шуткин С.Н., Усков В.М., Теслинов И.В. Эмоции как психический процесс импульсивной регуляции поведения // Пожарная безопасность: проблемы и перспективы. 2014. № 1. С. 309-314.

82. Якушкина М.С. Разработка методических подходов к моделированию и реализации образовательных практик для взрослых // Вестник православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета. Серия 4: педагогика и психология. 2014. № 3. С. 9-16.

83. Яценко Д.А. Направления развития методологии научных исследований и практической психологии личности // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия Гуманитарные науки: Педагогика. Психология. Социальная работа. Акмеология. Ювенология. Социокинетика. 2013. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/napravleniya-razvitiya-metodologii-nauchnyh-issledovaniy-i-prakticheskoy-psihologii-lichnosti> (дата обращения: 06.12.2017).

Методики диагностики эмоционального состояния студентов в  
период подготовки к экзаменационной сессии

Тест Г.Ю. Айзенка «Самооценка эмоционального состояния»

Инструкция: предлагается описание различных психических состояний. Если это состояние часто наблюдается, то ставится 2 балла, если это состояние бывает, но изредка, то ставится 1 балл, если совсем не подходит - 0 баллов.

Описание состояний:

- 1) Не чувствую в себе уверенности.
- 2) Часто из-за пустяков краснею.
- 3) Мой сон беспокоен.
- 4) Легко впадаю в уныние.
- 5) Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях.
- 6) Меня пугают трудности.
- 7) Люблю копаться в своих недостатках.
- 8) Меня легко убедить.
- 9) Я мнительный.
- 10) Я с трудом переношу время ожидания.
- 11) Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых в1е-таки можно найти выход.
- 12) Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.
- 13) При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.
- 14) Несчастья и неудачи ничему меня не учат.
- 15) Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.
- 16) Я нередко чувствую себя беззащитным.
- 17) Иногда у меня бывает состояние отчаяния.
- 18) Я чувствую растерянность перед трудностями.
- 19) В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы пожалели.
- 20) Считаю недостатки своего характера неисправимыми.
- 21) Оставляю за собой последнее слово.
- 22) Нередко в разговоре перебиваю собеседника.
- 23) Меня легко рассердить.

- 24) Люблю делать замечания другим.
- 25) Хочу быть авторитетом для других.
- 26) Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.
- 27) Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.
- 28) Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.
- 29) У меня резкая, грубоватая жестикуляция.
- 30) Я мстителен.
- 31) Мне трудно менять привычки.
- 32) Нелегко переключать внимание.
- 33) Очень настороженно отношусь ко всему новому.
- 34) Меня трудно переубедить.

35) Нередко у меня не выходит из головы мысль, от которой следовало бы освободиться.

- 36) Нелегко сближаюсь с людьми.
- 37) Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.
- 38) Нередко я проявляю упрямство.
- 39) Неохотно иду на риск.
- 40) Резко переживаю отклонения от принятого мною режима дня.

Обработка результатов: подсчитайте сумму баллов за каждую группу вопросов:

- I 1...10 вопрос - тревожность;
- II 11... 20 вопрос - фрустрация;
- III 21...29 вопрос - агрессивность;
- IV 31...40 вопрос - ригидность.

Оценка и интерпретация баллов.

I. Тревожность: 0...7 - не тревожны; 8...14 баллов - тревожность средняя, допустимого уровня; 15...20 баллов - очень тревожный.

II. Фрустрация (фрустрированность): 0...7 баллов - не имеете высокой самооценки, устойчивы к неудачам, не боитесь трудностей; 8...14 баллов - средний уровень, фрустрация имеет место; 15...20 баллов - у вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач, фрустрированы.

III. Агрессивность: 0...7 баллов - вы спокойны, выдержаны; 8... 14 баллов - средний уровень агрессивности; 15...20 баллов - вы агрессивны, не выдержаны, есть трудности при общении и работе с людьми.

IV. Ригидность: 0...7 баллов – ригидности нет, легкая переключаемого”, 8...14 баллов - средний уровень; 15...20 баллов - сильно выраженная ригидность,

неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, жизни. Вам противопоказаны смена работы, изменения в семье.

Высокое значение тревожности характеризуется чувством страха или опасения; среднее значение – раздражительностью; низкое значение – спокойностью, устойчивостью в стрессовых ситуациях.

Высокое значение фрустрации характеризуются низкой самооценкой, избеганием трудностей, боязнью неудач; среднее значение – нормальной самооценкой, переживают по поводу неудач; низкое значение – не имеют высокой самооценки, устойчивы к неудачам, не боятся трудностей.

Высокое значение агрессивности – характеризуются не выдержанностью, имеются трудности при общении с людьми; среднее значение – иногда проявляют агрессивность; низкое значение – спокойствием, выдержанностью.

Высокое значение ригидности характеризуются неизменностью поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, жизни; среднее значение – трудностью изменения взглядов, установок в новых условиях; низкое значение – легкой переключаемостью.

Методика В.А. Доскина, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шараема и М.П. Мирошникова САН (Методика и диагностика самочувствия, активности и настроения)

Инструкция: необходимо соотнести свое состояние со шкалой 3 2 1 0 1 2 3 каждой пары признаков. Цифра "0" соответствует среднему самочувствию, которое обследуемый не может отнести ни к плохому, ни к хорошему. Находящаяся слева от "0" единица отражает самочувствие — выше среднего, а цифра три — соответствует прекрасному самочувствию. Те же цифры в этой строке, стоящие справа от цифры "0", аналогичным образом характеризуют самочувствие исследуемого, если оно ниже среднего.

Тестовый материал:

Фамилия, инициалы \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_  
Дата \_\_\_\_\_ Время \_\_\_\_\_

1	Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
2	Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
3	Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
4	Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
5	Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
6	Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение
7	Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
8	Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
9	Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
10	Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный
11	Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный
12	Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
13	Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
14	Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной
15	Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный
16	Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный
17	Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый
18	Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный
19	Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый
20	Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный
21	Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный
22	Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
23	Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный
24	Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный
25	Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомленный
26	Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый
27	Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко
28	Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный
29	Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный
30	Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный



Ключ: Самочувствие – сумма баллов по шкалам №: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26; Активность – сумма баллов по шкалам №: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28; Настроение – сумма баллов по шкалам №: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Оценка: полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого, оценки ниже четырех свидетельствуют об обратном. Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 5-5,5 баллов.

Высокое значение самочувствия характеризуется включенностью в работу, большим количеством энергии, сил; среднее значение – небольшой усталостью, не проявлением повышенной активности, отсутствием энергичности; а низкое значение – апатией, сильно выраженной усталостью, ощущением себя больными.

Высокое значение активности характеризуется подвижностью, высокой скоростью; среднее значение – средней скоростью, средней активностью; низкое значение – непониманием условий, в которых находятся, усталостью, переутомлением.

Высокое значение настроения характеризуются отличным настроением, приветливостью; среднее значение – хорошим настроением; низкое значение – плохим настроением, не приветливы, закрытостью в себе.

Опросник А. Уэссмана и Д. Рикса «Самооценка эмоциональных состояний»

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

Тестовый материал:

Спокойствие – тревожность

10. Совершенное спокойствие. Непоколебимо уверен в себе.
9. Исключительно хладнокровен, на редкость уверен и не волнуюсь.
8. Ощущение полного благополучия. Уверен и чувствую себя непринужденно.
7. В целом уверен и свободен от беспокойства.
6. Ничто особенно не беспокоит меня. Чувствую себя более или менее непринужденно.
5. Несколько озабочен, чувствую себя скованно, немного встревожен.
4. Переживаю некоторую озабоченность, страх, беспокойство или неопределенность. Нервозен, волнуюсь, раздражен.
3. Значительная неуверенность. Весьма травмирован неопределенностью. Страшно.
2. Огромная тревожность, озабоченность. Изведен страхом.
1. Совершенно обезумел от страха. Потерял рассудок. Напуган неразрешимыми трудностями.

Энергичность – усталость

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

Приподнятость – подавленность

10. Сильный подъем, восторженное веселье.
9. Возбужден, в приподнятом состоянии. Восторженность.
8. Возбужден, в хорошем расположении духа.

7. Чувствую себя очень хорошо. Жизнерадостен.
6. Чувствую себя довольно хорошо, «в порядке».
5. Чувствую себя чуть-чуть подавленно, «так себе».
4. Настроение подавленное и несколько унылое.
3. Угнетен и чувствую себя очень подавленно. Настроение определенно унылое.
2. Очень угнетен. Чувствую себя просто ужасно.
1. Крайняя депрессия и уныние. Подавлен. Все черно и серо. Уверенность в себе – беспомощность.

Уверенность в себе – беспомощность

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

Интерпретация: измеряются следующие показатели: И1 – «Спокойствие – тревожность»; И2 – «Энергичность – усталость»; И3 – «Приподнятость – подавленность»; И4 – «Чувство уверенности в себе – чувство беспомощности».

Индивидуальная самооценка И – равняется номеру суждения, выбранного испытуемым из соответствующей шкалы. И5 – Суммарная (по четырем шкалам) оценка состояния:  $I5 = I1 + I2 + I3 + I4$ , где И1, И2, И3, И4 – индивидуальные значения по соответствующим шкалам.

Высокое значение спокойности характеризуется сдержанностью, терпеливостью, уравновешенностью, невозмутимостью; среднее значение – некоторой озабоченностью, чувством скованности, небольшой тревожностью; а низкое значение – запуганностью, закомплексованностью, нерешительностью, пугливостью.

Высокое значение энергичности характеризуется инициативностью, деятельностью, устремленностью, активностью; среднее значение – в меру бодростью, ленностью; низкое значение – пассивностью, безынициативностью, вялостью, медлительностью, апатичностью.

Высокое значение приподнятости характеризуется задорностью, порывистостью, энергичностью, раскрепощенностью; среднее значение – чувствуют себя довольно хорошо; низкое значение – робостью, застенчивостью, угнетенностью, подавленностью.

Высокое значение чувства уверенности в себе характеризуется решительностью, упорностью, волей, отважностью, самостоятельностью; среднее значение – чувством, что умения и способности несколько ограничены; низкое значение – безответностью, слабохарактерностью, не смелостью, слабостью.

Высокое значение суммы эмоциональных состояний характеризуются преобладанием положительных эмоций, активностью, энергичностью; среднее значение – эмоциональной нестабильностью, ощущением скованности; низкое значение – эмоциональной опустошенностью, апатичностью, пассивностью.

## Методика Холла «Эмоциональный интеллект»

Инструкция: ниже вам будут предложены высказывания, которые так или иначе отражают различные стороны вашей жизни. Пожалуйста, напишите цифру справа от каждого утверждения, исходя из оценки ваших ответов: полностью не согласен (-3 балла); в основном не согласен (-2 балла); отчасти не согласен (-1 балл); отчасти согласен (+1 балл); в основном согласен (+2 балла); полностью согласен (+3 балла).

Тестовый материал:

Утверждение	-3	-2	-1	+1	+2	+3
1. Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания о том, как поступать в жизни.						
2. Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в своей жизни.						
3. Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.						
4. Я способен наблюдать изменение своих чувств.						
5. Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни.						
6. Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, такие, как веселье, радость, внутренний подъем и юмор.						
7. Я слежу за тем, как я себя чувствую.						
8. После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами.						
9. Я способен выслушивать проблемы других людей.						
10. Я не закликаюсь на отрицательных эмоциях.						
11. Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.						
12. Я могу действовать на других людей успокаивающе.						
13. Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.						

14. Я стараюсь подходить к жизненным проблемам творчески.						
15. Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.						
16. Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.						
17. Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема.						
18. Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.						
19. Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы».						
20. Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.						
21. Я могу хорошо распознавать эмоции по выражению лица.						
22. Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.						
23. Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются.						
24. Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.						
25. Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.						
26. Я способен улучшить настроение других людей.						
27. Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми.						
28. Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.						
29. Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.						
30. Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.						

Ключ к тесту:

Шкалы	Вопросы
Эмоциональная осведомленность:	1, 2, 4, 17, 19, 25
Управление своими эмоциями:	3, 7, 8, 10, 18, 30
Самомотивация:	5, 6, 13, 14, 16, 22
Эмпатия:	9, 11, 20, 21, 23, 28
Распознавание эмоций других людей:	12, 15, 24, 26, 27, 29

Уровни парциального эмоционального интеллекта в соответствии со знаком результатов:

14 и более – высокий;

8-13 – средний;

7 и менее – низкий.

Интегративный уровень эмоционального интеллекта с учетом доминирующего знака определяется по следующим количественным показателям:

70 и более – высокий;

40-69 – средний;

39 и менее – низкий.

Высокое значение эмоциональной осведомленности характеризуются умением различать свои эмоции, извлекать из них дальнейшую стратегию поведения; среднее значение – знанием своих эмоции, но не могут изменять себя; а низкое значение – не осознанием своих эмоции, отсутствием контроля их смену.

Высокое значение управления своими эмоциями характеризуется легкостью контроля своих эмоции, умением совладать с ними; среднее значение – потерей контроля, но по истечении промежутка времени вновь благоприятное настроение; низкое значение – раздражительностью, отсутствием контроля эмоции.

Высокое значение самомотивации характеризуется легкостью отбрасывания негативных эмоции при решении сложных задач; среднее значение – отсутствием постоянного спокойствия, когда испытывают давление со всех сторон; низкое значение – преобладанием негативных эмоций, когда оказываются в сложных ситуациях.

Высокое значение эмпатии характеризуется хорошим пониманием эмоции других людей; среднее значение – отсутствием точного определения настроения других людей; низкое значение – неспособностью определить настроение людей.

Высокое значение распознавания эмоций характеризуется адекватным реагированием и способностью улучшить настроение других людей; среднее значение – умением выявлять эмоции, присущие человеку в данный момент, но не всегда

способны помочь им; низкое значение – не способностью распознавать переживания других людей.

Высокое значение суммы эмоционального интеллекта характеризуется легкостью контроля свои эмоции, преобладанием позитивных эмоциональных состояний, хорошим пониманием эмоции других людей; среднее значение – частой сменой эмоций; низкое значение – не способностью определить эмоциональное состояние других людей, отсутствием контроля своих эмоции, преобладанием негативных эмоции.



Сводные данные результатов констатирующего исследования  
эмоционального состояния студентов в период подготовки к  
экзаменационной сессии

Таблица 1

Тест Г.Ю. Айзенка «Самооценка эмоционального состояния»

Код	Тревожность	Фрустрация	Агрессивность	Ригидность
1	11	15	12	15
2	9	4	6	8
3	7	6	15	8
4	4	6	8	13
5	10	6	12	9
6	11	10	9	9
7	12	11	7	13
8	7	13	9	14
9	8	4	13	9
10	12	10	10	9
11	9	8	4	15
12	10	7	10	10
13	4	8	11	9
14	11	15	12	15
15	9	4	6	8
16	7	6	15	8
17	4	7	8	13
18	10	6	12	9
19	11	10	9	9
20	12	10	7	13
21	7	13	9	14
22	8	4	13	9
23	12	11	10	9
24	9	8	6	13
25	10	7	10	10
26	4	8	11	9
27	10	6	12	9
28	8	10	9	9
29	12	11	7	13
30	7	13	9	14
31	8	4	13	9
32	11	10	11	8
33	9	8	5	16
34	19	7	10	10
35	4	8	11	9
36	10	9	14	15

Высокий уровень тревожности: 6 человек; средний уровень: 19 человек; низкий уровень: 11 человек.

Высокий уровень фрустрации: 4 человека; средний уровень: 16 человек; низкий уровень: 16 человек.

Высокий уровень агрессивности: 3 человека; средний уровень: 24 человека; низкий уровень: 9 человек.

Высокий уровень ригидности: 5 человек; средний уровень: 31; низкий уровень: 0 человек.

Методика В.А. Доскина, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шараема и М.П. Миршниковой «Методика и диагностика самочувствия, активности и настроения»

Код	Самочувствие	Активность	Настроение
1	5.4	5.1	5.9
2	5.9	5.2	5.1
3	5.6	5.6	5.9
4	5.5	4.5	5.8
5	4.4	4.3	5.3
6	5.4	3.6	4.6
7	4.4	4.1	4.8
8	5.7	3.5	4.2
9	4.8	5	3.9
10	5.7	5.3	5.6
11	5.4	5.5	6.3
12	3.4	4.7	3.8
13	4.9	5	4.6
14	5.4	5.1	5.9
15	5.8	5.2	5.1
16	5.6	5.6	5.9
17	5.6	4.5	5.8
18	4.5	4.3	5.3
19	5.4	3.6	4.6
20	4.4	4.1	4.8
21	5.7	3.5	4.2
22	4.8	5	3.9
23	5.7	5.3	5.6
24	5.4	5.5	6.2
25	3.4	4.7	3.8
26	4.8	5	4.9
27	5.4	5.1	5.7
28	5.9	5.2	5.1
29	5.6	5.6	5.9
30	5.6	4.5	5.8
31	4.5	4.3	5.2
32	5.4	3.6	4.6
33	4.4	4.1	4.8
34	5.7	3.5	4.1
35	4.8	5.1	3.9
36	4.9	5.3	4.6

Высокий уровень самочувствия: 11 человек; средний уровень: 11 человек; а низкий уровень: 14 человека.

Высокий уровень активности: 4 человека; средний уровень: 16 человек; низкий уровень: 16 человек.

Высокий уровень настроения: 14 человек; средний уровень: 6 человек; низкий уровень: 16 человек.

Таблица 3

## Опросник А. Уэссмана и Д. Рикса «Самооценка эмоциональных состояний»

Код	Спокойствие	Энергичность	Приподнятость	Чувство уверенности в себе	Сумма эмоционального состояния
1	5	2	4	3	14
2	4	4	5	3	17
3	3	3	5	2	13
4	6	2	6	6	20
5	3	3	2	6	14
6	3	3	4	3	13
7	5	2	6	4	17
8	5	4	3	3	15
9	4	2	5	3	14
10	1	2	4	1	8
11	2	6	2	3	13
12	5	4	5	5	19
13	4	4	3	5	16
14	5	2	4	3	14
15	4	4	5	3	17
16	3	3	5	2	13
17	6	2	5	7	20
18	3	3	2	6	14
19	3	3	4	3	13
20	5	2	5	5	17
21	5	4	3	3	15
22	4	2	5	3	14
23	1	2	4	1	8
24	3	5	2	3	13
25	5	5	4	5	19
26	4	4	3	5	16
27	5	2	4	3	14
28	4	4	5	3	17
29	3	3	4	3	13
30	6	2	5	7	20
31	3	3	2	6	14
32	2	4	4	3	13
33	5	1	7	4	17
34	5	4	3	3	15
35	4	3	4	3	14
36	6	5	4	5	20

Высокое значение спокойности имеют 8% (3 человека) – сдержанность, терпеливость, уравновешенность, невозмутимость; среднее значение – 31% (11 человек) – несколько озабочены, чувствуют себя скованно, немного встревожены; а низкое значение – 61% (22 человека) – запуганность, закомплексованность, нерешительность, пугливость. нервность.

Высокий уровень энергичности: 0 человек; средний уровень: 6 человек; низкий уровень: 30 человек.

Высокий уровень приподнятости: 3 человека; средний уровень: 11 человек; низкий уровень: 22 человека.

Высокий уровень чувства уверенности в себе: 6 человек; средний уровень: 5 человек; низкий уровень: 25 человек.

Высокий уровень суммы эмоциональных состояний: 0 человек; средний уровень: 16 человек; низкий уровень: 19 человек.

## Методика Холла «Эмоциональный интеллект»

Код	Эмоциональная осведомленность	Управление своими эмоциями	Самотивация	Эмпатия	Распознавание эмоций других людей	Сумма эмоционального интеллекта
1	9	1	9	2	9	30
2	8	3	9	9	12	41
3	4	2	8	6	12	32
4	5	1	5	14	19	44
5	6	2	10	9	5	32
6	6	6	4	2	6	24
7	5	3	11	7	2	28
8	6	1	6	5	2	20
9	5	8	10	10	4	37
10	14	1	1	7	2	25
11	3	6	2	4	9	24
12	12	2	9	6	7	36
13	2	2	12	1	8	25
14	9	1	10	1	9	30
15	8	3	9	9	12	41
16	5	1	8	6	12	32
17	6	2	3	15	18	44
18	6	2	10	9	5	32
19	7	5	4	2	6	24
20	5	3	11	6	1	28
21	6	1	6	5	2	20
22	5	9	8	10	5	37
23	14	1	1	7	2	25
24	3	6	2	4	9	24
25	11	3	9	6	7	36
26	2	2	12	1	8	25
27	9	1	10	1	9	30
28	8	3	9	9	12	41
29	3	3	8	6	12	32
30	6	1	4	15	18	44
31	6	3	9	9	5	32
32	7	5	4	2	6	24
33	5	3	12	6	2	28
34	6	1	6	5	2	20
35	5	8	9	9	6	37
36	9	7	10	6	5	37

Высокий уровень эмоциональной осведомленности: 3 человека; средний уровень: 9 человек; а низкий уровень: 24 человека.

Высокий уровень управления своими эмоциями: 0 человек; средний уровень: 4 человека; низкий уровень: 32 человека.

Высокий уровень самомотивации: 0 человек; средний уровень: 21 человек; низкий уровень: 15 человек.

Высокий уровень эмпатии: 3 человека; средний уровень: 9 человек; низкий уровень: 24 человека.

Высокий уровень распознавания эмоций: 3 человека; средний уровень: 14 человек; низкий уровень: 19 человек.

Высокий уровень суммы эмоционального интеллекта: 0 человек; средний уровень: 6 человек; низкий уровень: 30 человек.



## Программа психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии

Программа рассчитана на 10 занятий, каждое длится около 1 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Каждое занятие начинается с приветствия и заканчивается подведением итогов.

Место проведения: кабинет психолога.

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии.

Задачи программы:

1. Анализ и оценка собственного поведения и эмоционального состояния.
2. Отреагирование негативных эмоций и обучение приемам регулирования своего эмоционального состояния.
3. Снижение уровня эмоционального напряжения.

Методы, используемые в коррекционной работе:

1. Беседа – метод активного словесного общения, при котором происходит отработка коммуникативных навыков.
2. Игротерапия – метод коррекции при помощи использования игры.
3. Арттерапия – метод коррекции использующий художественное творчество.
4. Психогимнастика – использование двигательной экспрессии для снятия негативного эмоционального состояния.
5. Рефлексия – анализ своих эмоций, чувств, поведения и состояния.

Тема № 1.

Цель: заключение «контракта», диагностика ожиданий от группы, вербальное и невербальное знакомство. Беседа о последующих занятиях.

Задачи:

1. Знакомство с целью и задачами работы.
2. Установка контакта между психологом и студентами.

Знакомство с участниками тренинга. Сбор ожиданий от тренинга. Налаживание первичного контакта.

Упражнение «Визитка» (20 минут)

Процедура проведения: психолог предлагает каждому участнику рассказывать немного о себе, для знакомства: как зовут, сколько лет, интересы, чего ожидает от

сессии. При готовности всех участников, представляться начинает психолог и двигаются по кругу.

#### Тема № 2.

Цель: повышение внутригруппового доверия, активизировать студентов на дальнейшее взаимодействие.

#### Задачи:

1. Создание благоприятного психологического климата во время коррекционной работы.
2. Способствовать психологическому раскрепощению участников группы.

Приветствие (1 минута): «Здравствуйте ребята, сегодня мы с вами попытаемся расслабиться и настроиться на дальнейший рабочий лад.»

#### Разминка (5 минут)

Цель: установление контакта между участниками.

Процедура проведения. Всех участников поделить на 4 группы. Первый номер складывает руки за головой, так чтобы локти были направлены в разные стороны. Второй номер упирается руками в бедра так, чтобы локти также были направлены вправо и влево. Третий номер кладет левую руку на левое бедро, правую руку – на правое колено, при этом руки согнуты, локти отведены в стороны. Четвертый номер держит сложенные крест-накрест руки на груди (локти смотрят в стороны). За пять минут, участники должны поздороваться с наибольшим числом членов группы, назвав свое имя и коснувшись друг друга локтями. После, учащиеся возвращаются в свои группы и здороваются в них.

#### Упражнение № 1 «Посиделки» (10 минут)

Цель: развитие сплочения группы.

Процедура проведения: участникам необходимо сесть так, чтобы каждый сидел друг у друга на коленях. Присаживаться на колено сидящему надо так, чтобы часть веса держать на собственных ногах.

#### Упражнение № 2 «Номерки» (15 минут)

Цель: развитие сплочения группы.

Процедура проведения: участники группы выстраиваются в одну шеренгу и поворачиваются спиной к психологу. Психолог прикрепляет за воротники в хаотическом порядке, заранее заготовленные номерки, после чего просит повернуться их к себе лицом. Задача участников как можно быстрее без слов, используя только мимику и жесты построиться по порядку номеров от 1 до 13.

#### Упражнение № 3. Испорченный телефон (20 минут)

Цель: развитие коммуникативной компетентности.

Процедура проведения: все участники, кроме одного, выходят за дверь. Оставшемуся участнику психолог передает в устной форме сообщение, содержащее несколько предложений. Участник зовет в кабинет следующего и передает сообщение ему, тот — следующему и т. д. Повторить еще раз в обратном порядке.

Упражнение № 4. «Лабиринт» (10 минут)

Цель: развитие доверительных отношений.

Процедура проведения: группа разбивается на пары и тройки. В каждой подгруппе один из участников с помощью устных указаний-команд "заводит" партнера в воображаемый лабиринт. Всего используется три команды. Первая, обозначающая вход в лабиринт, - "Прямо!", "Направо!", "Налево!", после которых идущий по воображаемому лабиринту должен повернуть соответственно в правую или левую сторону. Пройдя лабиринт, "ведомый" должен развернуться на 180 градусов и мысленно выйти из него, вслух сообщая обо всех своих перемещениях. Затем напарники меняются ролями.

Упражнение № 5. «Веревочка» (10 минут)

Цель: организация взаимодействия студентов.

Процедура проведения: участнику встают в круг и берутся двумя руками за верёвку, которая находится внутри круга. С закрытыми глазами и не выпуская из рук верёвку, нужно построить треугольник. Затем квадрат, звезду, овал, трапецию, восьмиугольник.

Упражнение № 6 «Общий ритм» (10 минут)

Цель: повышение сплоченности группы.

Процедура проведения: участники стоят в кругу. Психолог несколько раз хлопает в ладоши с определенной скоростью, задавая ритм, который группа должна поддержать следующим образом: стоящий справа от ведущего участник делает один хлопок, за ним следующий и т.д. Должно создаваться ощущение, будто в заданном ритме хлопает один человек, а не все члены группы по очереди.

Упражнение № 7 «Комплимент» (10 минут)

Цель: наладить контакт между участниками группы.

Процедура проведения: каждый участник, должен по кругу своему соседу сделать комплимент, сказать что-либо хорошее о нем или пожелать.

Прощание (5 минут)

Цель: обобщение и подведение итогов занятия.

Процедура проведения: участники дают обратную связь психологу, рассказывают, было ли полезно для них занятие, что нового узнали, были ли трудности при прохождении упражнений, и что помогло их решить.

### Тема № 3.

Цель: знакомство с различными эмоциями.

Задачи:

1. Определить, какие эмоции знают студенты.
2. Научить разделять эмоции.

Приветствие (1 минута): «Сегодня мы с вами узнаем какие есть эмоции и как они «выглядят».»

Разминка (5 минут)

Цель:

Процедура проведения: все участники в кругу берутся за руки, по часовой стрелке пожимают руку и говорят оппоненту, с каким настроением он хотел бы ему пожелать.

Упражнение № 1. «Знатоки чувств» (20 минут)

Цель: определить, какие эмоции знают участники группы.

Процедура проведения: участники делятся на две-три команды. Команды располагаются по кругу, им нужно поочередно называть эмоции или чувства, которые может переживать человек. В случае неспособности команды в течение десяти секунд назвать нужное слово, ей записывается штрафной балл. Совершается десять кругов.

Упражнение № 2. «Объясняю — понимай!» (20 минут)

Цель: научиться определять 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. «Эмоциональная память» (15 минут)

Цель: научиться интонацией передавать эмоции.

Процедура проведения: участникам раздаются карточки с различными эмоциями или эмоциональными состояниями и написанными предложениями. Предложение на

всех карточках одинаковое. Участникам необходимо прочитать данное предложение с эмоцией, написанной на карточке, все остальные пытаются воспроизвести произнесенную фразу, сохранив эмоции читающего.

Прощание (5 минут)

Цель: обобщение и подведение итогов занятия.

Процедура проведения: участники дают обратную связь психологу, рассказывают, было ли полезно для них занятие, что нового узнали, были ли трудности при прохождении упражнений, и что помогло их решить.

Тема № 4.

Цель: научиться изображать, передавать эмоции.

Задачи:

1. Развитие эмоциональности и выразительности движений.
2. Научить участников разделять эмоции.

Приветствие (1 минута): «Здравствуйтесь ребята, в прошлое наше занятие мы познакомились с эмоциями и пытались их определить. Сегодня мы с вами будем учиться их воспроизводить и передавать.»

Разминка (15 минут)

Цель: активизация участников, создание положительного настроения на работу.

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 два для каждой ситуации эмоциональных переживания (набор карточек прилагается).

Упражнение № 1. «Передача чувств» (20 минут)

Цель: развитие навыка передачи эмоции.

Процедура проведения: участники выстраиваются в колонну, последний участник поворачивается к психологу и вытягивает из стопки карточек с названиями эмоций одну карточку. Определившись, как можно не вербально изобразить указанную в карточке эмоцию, они дотрагиваются до плеча стоящего перед ними участника, он оборачивается и наблюдает за мимикой и пантомимой первого игрока; далее эмоция не вербально передается по цепочке. Впереди стоящий участник изображает эмоцию, которую он получил и называет ее. Ответ сопоставляется с надписью на карточке. Процедура повторяется еще дважды; при этом тот игрок, кто в первой серии был первым, оказывается замыкающим в колонне, и именно ему предстоит теперь вытягивать карточку.

### Упражнение № 2. «Эмоциональные загадки» (30 минут)

Цель: развитие эмпатии.

Процедура проведения: участники делятся на команды и каждая из команд задумывает три эмоции из списка, заранее заготовленного психологом, после чего отправляет своего представителя к команде-сопернице и не вербально изображают задуманное слово. У каждой команды есть три попытки для угадывания. После, каждая команда загадывает по три слова, относящиеся к эмоциональной сфере и сообщает их психологу. Процесс отгадывания происходит так же.

### Упражнение № 3. «Чувства животных» (25 минут)

Цель: развитие эмпатии.

Процедура проведения: каждому участнику дается карточка с названием животного и эмоцией, после он должен пройти по аудитории так, как движется животное, переживающее эту эмоцию. Группе нужно догадаться, что это за зверь и что он переживает.

### Прощание (5 минут)

Цель: обобщение и подведение итогов занятия.

Процедура проведения: участники дают обратную связь психологу, рассказывают, было ли полезно для них занятие, что нового узнали, были ли трудности при прохождении упражнений, и что помогло их решить.

### Тема № 5

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Задачи:

1. Снятие состояния эмоционального дискомфорта.
2. Обучение способам нормализации эмоционального состояния.

Приветствие (1 минута): «Здравствуйте, сегодня, когда мы с вами узнали различные эмоции, то попробуем снять накопившееся эмоциональное напряжение.»

### Разминка (5 минут)

Цель: развитие эмпатии.

Процедура проведения: каждый участник показывает эмоцию, с которой пришел на занятие, а остальные пытаются ее угадать.

### Упражнение № 1. «Слон, кенгуру, пальма, обезьяна» (10 минут)

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Процедура проведения: водящий стоит в центре круга и указывая на кого-то из круга, говорит «слон», то участник показывает хобот, а рядом стоящие слева и справа руками изображают «слону» уши. Если водящий говорит «кенгуру», то тот участник на

кого показали, показывает живот, руками соединив их перед собой, а стоящие рядом, заглядывают ему в живот и произносят “ого”. Если водящий называет «обезьяна», то участник кричит и подпрыгивает, как обезьяна, а справа и слева участники делают это же. И если говорит «пальма», то тот на кого показали, поднимает руки вверх, имитируя листья пальмы, рядом стоящие тоже показывают листья, поднимая руки вверх. Если кто-то из круга ошибся в движениях или забыл показать, то он становится ведущим.

#### Упражнение № 2. «А я – не тормоз» (10 минут)

Цель: выплеск негативных эмоций.

Процедура проведения: все участники стоят в кругу плечом к плечу и повернувшись лицом к центру. Они рассчитываются по порядку, и каждый запоминает свой номер. Водящий стоит в центре круга и называет два номера, участники под этими номерами быстро меняются. Ведущий должен успеть занять место одного из игроков. Тот, кто остался без места становится ведущим и при этом говорит: «А я не тормоз», остальные отвечают: «А мы заметили», после чего игра продолжается и называются два других числа.

#### Упражнение № 3. «Негативные образы» (10 минут)

Цель: выражение негативных эмоций через вербализацию чувств.

Процедура проведения: участники разбиваются на пары и садятся друг напротив друга. Один из участников представляет человека, на которого зол, обижен и проговаривает вслух своему партнеру напротив, будто он и есть тот самый человек. Начиная фразу со слов “В этом человеке мне не нравится ...” и заканчивая словами “и потому я злюсь на него”, “и потому мне хочется обругать его” и т. д. После того, как произнесете фразу, передайте слово партнеру, затем он вам.

#### Упражнение № 4 «Тень» (10 минут)

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Процедура проведения: участники разбиваются на пары. Один из них будет человеком, а другой – его тенью. Человек делает движения, а тень их повторяет. Она должна догадаться о самочувствии, мыслях и целях человека, уловить все оттенки его настроения и т.д.

#### Упражнение № 5. «Общий рисунок» (10 минут)

Цель: создание положительного настроения.

Процедура проведения: группа договариваются о тематике общего рисунка. Все участники группы закрывают глаза и по очереди рисуют на ватмане, столько предметов на договорившуюся тему, сколько они считают нужным. Кто нарисовал, могут

открывать глаза, но ни чего говорить другим участникам нельзя до окончания упражнения. В конце придумывается название рисунка.

Прощание (5 минут)

Цель: обобщение и подведение итогов занятия.

Процедура проведения: участники дают обратную связь психологу, рассказывают, было ли полезно для них занятие, что нового узнали, были ли трудности при прохождении упражнений, и что помогло их решить.

Тема № 6

Цель: научить выплескивать накопившийся гнев в приемлемой форме.

Задачи:

1. Обучение приемам преодоления гнева.
2. Снятие состояния эмоционального дискомфорта.

Разминка (5 минут)

Цель: активизация участников, создание положительного настроения на работу.

Процедура проведения: участники встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Ведущий помогает рукам соединиться и следит за тем, чтобы каждый держал за руки двух людей, а не одного. Участники открывают глаза. Они должны распутаться, не разжимая рук. Чтобы не происходило вывихов рук в суставах, разрешается «проворачивание шарниров» – изменение положения кистей без расцепления рук. В результате возможны такие варианты: либо образуется круг, либо несколько сцепленных колечек из людей, либо несколько независимых кругов или пар.

Упражнение № 1. «Рисунок зла» (20 минут)

Цель: обучение способу снятия агрессии.

Процедура проведения: каждому участнику предлагается нарисовать то, что вызывает много негативных эмоций. Рисунков может быть несколько. После рассказывают об изображенном и что применяют для их разрешения. Затем, предлагается разорвать листок со всей злостью, чтобы выпустить проблему.

Упражнение № 2. «Мой гнев» (20 минут)

Цель: снижение агрессии.

Процедура проведения: участники садятся в парах и представляют партнера тем. К кому накопилось слишком много неприятных эмоций. Начинают диалог, в котором есть проблема и когда хотят сказать правду, поворачивают лицо в сторону и озвучивают, партнер делает вид, что не заметил этого и отвечает дальше.



Прощание (5 минут)

Цель: обобщение и подведение итогов занятия.

Процедура проведения: участники дают обратную связь психологу, рассказывают, было ли полезно для них занятие, что нового узнали, были ли трудности при прохождении упражнений, и что помогло их решить.

Тема № 7

Цель: содействие снижению агрессивности.

Задачи:

1. Обучение способам снижения агрессивности.
2. Снятие состояния эмоционального дискомфорта.

Разминка (5 минут)

Цель: активизация участников, создание положительного настроения на работу.

Процедура проведения: участники становятся в круг и один из группы произносит как можно серьезнее: «Ха!». Следующий по кругу говорит: «Ха-ха!», следующий: «Ха-ха-ха!» и так далее. Тот кто произнесет неправильное количество «Ха!» или засмеется – становится зрителем. Игра заканчивается тогда, когда засмеется последний участник.

Упражнение № 1. «Пирамида» (15 минут)

Цель: снижение эмоционального напряжения.

Процедура проведения: участникам предлагается построить пирамиду на маленьком резиновом коврикe, чтобы каждый находился только на коврикe. Группа должна простоять на коврикe не меньше минуты, не имея никаких дополнительных внешних точек опоры. Можно становиться друг на друга, садиться, поднимать друг друга и пр.

Упражнение № 2. «Выпустить пар» (30 минут)

Цель: снижение агрессивности.

Процедура проведения: участникам по очереди предлагается попробовать сказать остальным участникам группы, на что они сердятся на них или недовольны ими: Мне обидно, когда..., Мне не нравится, если... Остальные, пока кто-то говорит, только слушают, не возражая. Когда круг «выпускания пара» завершится, подростки, которые не согласны с замечаниями, могут высказаться.

Упражнение № 3. «Музыка шаров» (15 минут)

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Процедура проведения: участникам предлагается надуть свой воздушный шар и попытаться, выпуская из него воздух, издавать различные звуки. Около пяти минут

необходимо дать для репетиции «оркестра воздушных шаров» (можно использовать сотовые телефоны).

#### Упражнение № 4. «Создание монстра» (20 минут)

Цель: знакомство со способами снижения агрессивности.

Процедура выполнения: каждому участнику предлагается нарисовать своего монстра, то, чего он больше всего боится. Показать и рассказать его. После предлагается дать совет соседу справа, если в нем просыпается злость, агрессия, готовая поглотить не только его, но и всех вокруг, что ему сделать.

#### Упражнение № 5 «Ковер мира» (20 минут)

Цель: знакомство со способами снижения агрессивности.

Процедура проведения: участникам предлагается подумать и записать, как необходимо себя вести, если конфликт все же начался. После, предлагается поделиться этими способами и разбившись на пары попытаться разрешить конфликт предложенными ранее вариантами.

#### Прощание (5 минут)

Цель: обобщение и подведение итогов занятия.

Процедура проведения: участники дают обратную связь психологу, рассказывают, было ли полезно для них занятие, что нового узнали, были ли трудности при прохождении упражнений, и что помогло их решить.

#### Тема № 8

Цель: коррекция тревожности.

Задачи:

1. Обучение способам преодоления тревожности.
2. Снятие состояния эмоционального дискомфорта.

#### Разминка (5 минут)

Цель: активизация участников, создание положительного настроения на работу.

Процедура проведения: участник предлагается сесть в кругу и по очереди в порядке возрастания считать числа, но не называть их вслух. Кому попадаете число, делящееся на три встает и говорит «Я с вами». При сбивании со счета, начинать заново. Продолжать до максимального количества раз.

#### Упражнение № 1. «Разрыв» (10 минут)

Цель: снижение эмоционального напряжения.

Процедура проведения: психолог не объясняя правил начинает рвать бумагу, бросая ее в середину комнаты, и предлагает участника делать то же самое. Если кто-то не подключается к работе, его нельзя заставлять. Когда куча становится большой,

психолог начинает подбрасывать кусочки вверх, разбрасывает их по комнате. Можно делать кучки и прыгать на них, можно обсыпать ими друг друга.

Упражнение № 2. «Нарисуй свой страх» (20 минут)

Цель: снижение тревожности.

Процедура проведения: участникам предлагается нарисовать свой страх и ему дать имя, после по очереди рассказывают о своих рисунках. Идёт обсуждение, затем участникам предлагается несколько вариантов на выбор избавления от своего страха: уничтожить рисунок (страх); превратить страшное в смешное, дорисовав рисунок; украсить его, чтобы оно само себе понравилось и стало добрым.

Упражнение № 3. «Спрятанные проблемы» (1 минут)

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Процедура проведения: в коробке проделывается отверстие. Участникам предлагается нарисовать или написать, что или кто их тревожит и спрятать это в коробку. После занятия необходимо спросить, что они хотят сделать с содержимым коробки и осуществить это.

Прощание (5 минут)

Цель: обобщение и подведение итогов занятия.

Процедура проведения: участники дают обратную связь психологу, рассказывают, было ли полезно для них занятие, что нового узнали, были ли трудности при прохождении упражнений, и что помогло их решить.

Тема № 9

Цель: помочь овладеть навыками самоконтроля.

Задачи:

1. Развитие и закрепление навыков контроля своих эмоций.

Разминка (5 минут)

Цель: активизация участников, создание положительного настроения на работу.

Процедура проведения: участникам предлагается взять в руки карандаш, встать в пару и коснуться только указательными пальцами до карандаша своего соседа, который, в свою очередь держит карандаш тоже указательным пальцем, действуя «в связке». Затем пары пробуют, держа карандаши только кончиками указательных пальцев, вместе присесть, наклониться вправо, влево. Аналогичное упражнение необходимо предложить увеличивая число участников.

Упражнение № 1. «Спокойные и агрессивные ответы» (15 минут)

Цель: развитие адекватного реагирования.

Процедура проведения: каждому участнику предлагается продемонстрировать в заданной ситуации спокойные, уверенные и агрессивные ответы. Для каждого участника используется только одна ситуация.

Упражнение № 2. «Наши эмоции – наши поступки» (20 минут)

Цель: развитие адекватного реагирования в различных ситуациях.

Процедура проведения: участникам предлагается продолжить предложения: «Я огорчаюсь, когда... ; я злюсь, когда...; мне плохо, когда...; я радуюсь, когда...; я спокоен, когда...; мне нравится, когда...; мне не нравится, когда...; мне хорошо, когда...» Как только эта часть работы будет закончена, участникам предлагается продолжить предложения дальше: «... когда... и я поступаю...».

Затем, каждому из группы необходимо ответить на вопрос «Как часто вы поступаете правильно и думаете о принятии решения?»

Упражнение № 3. «Воздушный шарик» (15 минут)

Цель:

Процедура проведения: каждый участник представляет себе, что сейчас будет надувать шарик. Вдохнув воздух, подносит воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувает его. Следит глазами за тем, как шар становится больше, растут узоры на нем. Дуть необходимо осторожно, чтобы шарик не лопнул. После показывают их друг другу. Упражнение можно повторить 3 раза.

Упражнение № 4. «Дерево настроения»

Прощание (5 минут)

Цель: обобщение и подведение итогов занятия.

Процедура проведения: участники дают обратную связь психологу, рассказывают, было ли полезно для них занятие, что нового узнали, были ли трудности при прохождении упражнений, и что помогло их решить.

Тема № 10

Цель: снятие напряжения перед экзаменом.

Задачи:

1. Проигрывание ситуации экзамена.
2. Снятие состояния эмоционального дискомфорта.

Приветствие (1 минута): «Здравствуйте, сегодня наше с вами последнее занятие и надеюсь оно вам понравится.»

Разминка (5 минут)

Цель: понять, что для каждого участника значит экзамен

«Сегодня мы собрались для того, чтобы испытать себя в ситуации экзамена. Для каждого из нас независимо от опыта экзамен является определенным испытанием. Я хочу еще раз произнести слово «экзамен». Вслушайтесь в него. Какие у вас рождаются ассоциации? Назовите их.»

Упражнение № 1. «Экзамен» (50 минут)

Процедура проведения: психолог: «Прежде чем мы перейдем непосредственно к экзамену, я хочу узнать ваше мнение. От чего зависит успех на экзамене? Мы сейчас услышали, что успех на экзамене определяется очень многими факторами. Через некоторое время нам предстоит это еще раз проверить.» Каждый участник вытягивает билет, все они под номером 13, содержащий один вопрос и садится готовить ответ в течении 10 минут. После отвечает на билет перед всеми участниками группы. Билеты содержат шуточные вопросы. На ответ дается по 3 минуты.

Прощание (5 минут)

Цель: обобщение и подведение итогов занятия.

Процедура проведения: участники дают обратную связь психологу, рассказывают, в чем были затруднения и что помогло их решить, что значил билет № 13.

## Приложение 4

Результаты формирующего исследования эмоционального состояния  
студентов в период подготовки к экзаменационной сессии

Таблица 6

Тест Г.Ю. Айзенка «Самооценка эмоционального состояния»

Код	Тревожность	Фрустрация	Агрессивность	Ригидность
1	9	8	9	5
2	7	3	9	7
3	7	5	11	9
4	8	4	5	6
5	6	8	9	9
6	9	8	6	8
7	10	9	7	11
8	8	11	9	10
9	6	7	6	8
10	6	8	7	9
11	9	7	7	10
12	10	7	7	10
13	8	8	9	7
14	9	8	8	6
15	6	2	9	7
16	7	5	10	10
17	8	4	5	6
18	7	7	9	9
19	9	8	6	8
20	11	8	7	11
21	8	11	9	10
22	6	7	6	8
23	6	8	7	9
24	9	7	7	10
25	11	6	7	10
26	8	7	9	8
27	9	8	9	5
28	6	2	9	7
29	7	5	11	9
30	7	6	4	6
31	7	7	9	9
32	9	8	6	8
33	10	9	8	10
34	9	11	9	9
35	6	7	6	8
36	5	8	7	6

Высокий уровень тревожности: 0 человек; средний уровень: 22 человека; низкий  
уровень: 14 человек.

Высокий уровень фрустрации: 0 человек; средний уровень: 14 человек; низкий уровень: 22 человека.

Высокий уровень агрессивности: 0 человек; средний уровень: 17 человек; низкий уровень: 19 человек.

Высокий уровень ригидности: 0 человек; средний уровень: 27 человек; низкий уровень: 9 человек.

Методика В.А. Доскина, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шараема и М.П. Мирошникова «Методика и диагностика самочувствия, активности и настроения»

Код	Самочувствие	Активность	Настроение
1	5	4.8	6
2	6.4	5.5	6.5
3	5	5.6	6.1
4	5.5	5.1	6
5	4.8	5	5.7
6	5	4.3	5.8
7	4.8	4.7	5.1
8	5.9	4.7	6.6
9	6	4.8	6.7
10	5.7	5	5.6
11	6.7	5.4	6.3
12	4.5	4.7	4.2
13	5.1	5.2	6
14	5	4.8	6.1
15	6.3	5.4	6.5
16	5	5.6	6.2
17	5.6	5.1	6
18	4.9	5	5.7
19	5	4.2	5.7
20	4.8	4.7	5.1
21	5.9	4.7	6.6
22	6	4.8	6.7
23	5.7	5	5.6
24	6.7	5.5	6.3
25	4.5	4.7	4
26	5.1	5.2	6
27	5	4.8	6
28	6.4	5.4	6.5
29	5	5.6	6.2
30	5.5	5.1	6
31	4.8	5	5.7
32	5	4.1	5.5
33	4.8	4.8	5.2
34	5.9	4.7	6.6
35	6	4.8	6.7
36	5.5	5.1	5.7

Высокий уровень самочувствия: 14 человек; средний уровень: 13 человек; а низкий уровень: 9 человек.

Высокий уровень активности: 4 человека; средний уровень: 16 человек; низкий уровень: 16 человек.

Высокий уровень настроения: 30 человек; средний уровень: 3 человека; низкий уровень: 3 человека.



Опросник А. Уэссмана и Д. Рикса «Самооценка эмоциональных состояний»

Код	Спокойствие	Энергичность	Приподнятость	Чувство уверенности в себе	Сумма
1	5	4	4	5	18
2	7	5	6	7	25
3	7		6	7	26
4	6	5	8	6	25
5	5	6	3	5	19
6	6	6	5	6	23
7	4	4	2	2	12
8	4	3	2	6	15
9	6	3	5	3	17
10	6	5	5	6	22
11	5	2	3	8	18
12	4	3	4	4	14
13	5	4	5	5	19
14	5	3	5	5	18
15	7	5	6	7	25
16	7	5	7	7	26
17	6	5	8	6	25
18	5	6	4	4	19
19	6	5	6	6	23
20	5	3	2	2	12
21	4	3	2	6	15
22	5	5	4	3	17
23	6	5	5	6	22
24	5	2	3	8	18
25	4	3	3	4	14
26	5	4	5	5	19
27	5	3	5	5	18
28	7	5	6	7	25
29	7	5	6	8	26
30	6	5	8	6	25
31	5	6	3	5	19
32	6	5	6	6	23
33	4	3	3	2	12
34	3	4	2	6	15
35	6	3	5	3	17
36	5	4	5	6	20

Высокий уровень спокойности: 5 человек; средний уровень: 22 человека; а низкий уровень: 9 человек.

Высокий уровень энергичности: 0 человек; средний уровень: 17 человек; низкий уровень: 19 человек.

Высокий уровень приподнятости: 5 человек; средний уровень: 14 человек; низкий уровень: 17 человек.

Высокий уровень чувства уверенности: 9 человек; средний уровень: 19 человек; низкий уровень: 8 человек.

Высокий уровень суммы эмоциональных состояний: 4 человека; средний уровень: 27 человек; низкий уровень: 5 человек.

## Методика Холла «Эмоциональный интеллект»

Код	Эмоциональная осведомленность	Управление своими эмоциями	Самотивация	Эмпатия	Распознавание эмоций других людей	Сумма эмоционального интеллекта
1	9	5	11	4	8	37
2	6	5	8	14	12	45
3	5	6	7	8	14	40
4	4	4	6	14	17	45
5	11	6	10	11	5	43
6	8	3	4	3	5	23
7	10	9	14	9	4	46
8	14	3	7	4	3	31
9	9	12	7	7	8	43
10	10	5	3	7	4	29
11	8	5	5	8	10	36
12	15	9	7	7	8	46
13	0	2	13	3	8	26
14	10	5	11	3	8	37
15	6	5	8	14	12	45
16	5	6	7	8	14	40
17	4	4	6	14	17	45
18	12	5	11	11	6	43
19	8	3	4	3	5	23
20	10	9	13	9	5	46
21	13	4	7	4	3	31
22	8	11	8	8	8	43
23	10	5	3	7	4	29
24	9	5	4	8	10	36
25	15	9	7	7	8	46
26	0	2	13	3	8	26
27	11	5	9	4	8	37
28	6	5	8	14	12	45
29	6	6	7	8	13	40
30	4	4	6	14	17	45
31	12	5	10	11	5	43
32	8	4	4	3	4	23
33	10	9	14	9	4	46
34	14	4	6	4	3	31
35	8	12	7	8	8	43
36	7	5	9	7	8	36

Высокий уровень эмоциональной осведомленности: 5 человек; средний уровень: 19 человек; а низкий уровень: 12 человек.

Высокий уровень управления своими эмоциями: 0 человек; средний уровень: 9 человек; низкий уровень: 27 человек.

Высокое значение самомотивации имеют 10% (4 человека) – легко отбрасывают негативные эмоции при решении сложных задач; среднее значение – 29% (10 человек) – не всегда спокойны, когда испытывают давление со всех сторон; низкое значение – 61% (22 человека) – негативные эмоции преобладают, когда оказываются в сложных ситуациях.

Высокий уровень эмпатии: 6 человек; средний уровень: 14 человек; низкий уровень: 16 человек.

Высокий уровень распознавания эмоций: 6 человек; средний уровень: 16 человек; низкий уровень: 14 человек.

Высокий уровень: суммы эмоционального интеллекта: 0 человек; средний уровень: 19 человек; низкий уровень: 17 человек.

Результаты сравнения в экспериментальной группе до и после коррекционной программы (N=13)

T-test for Dependent Samples (Spreadsheet1). *. Marked differences are significant at $p < ,05000$								
	Mean	Std.Dv.	N	Diff.	Std.Dv.	t	df	p
ЭГ1 Тревожность	8,76923	2,681848						
ЭГ2 Тревожность	8,00000	1,581139	13	0,7692	2,83296	0,9790	12	0,346899
ЭГ1 Фрустрация	8,30769	3,351234						
ЭГ2 Фрустрация	6,84615	2,267383	13	1,4615	2,22169	2,3719*	12	0,035278
ЭГ1 Агрессивность	9,76923	2,862221						
ЭГ2 Агрессивность	7,76923	1,690850	13	2,0000	2,64575	2,7255*	12	0,018418
ЭГ1 Ригидность	10,84615	2,703274						
ЭГ2 Ригидность	8,46154	1,713446	13	2,3846	3,22848	2,6631*	12	0,020672
ЭГ1 Самочувствие	5,11538	0,709279						
ЭГ2 Самочувствие	5,41538	0,676814	13	-0,3000	0,61237	-1,7664	12	0,102739
ЭГ1 Активность	4,72308	0,683318						
ЭГ2 Активность	4,97692	0,387629	13	-0,2538	0,45390	-2,0164	12	0,066703
ЭГ1 Настроение	5,06154	0,817046						
ЭГ2 Настроение	5,87692	0,717814	13	-0,8154	0,93617	3,1404*	12	0,008526
ЭГ1 Спокойствие	3,84615	1,405119						
ЭГ2 Спокойствие	5,38462	1,043908	13	-1,5385	2,06621	2,6846*	12	0,019866
ЭГ1 Энергичность	3,23077	1,165751						
ЭГ2 Энергичность	4,15385	1,143544	13	-0,9231	1,93484	-1,7201	12	0,111065
ЭГ1 Приподнятость	4,00000	1,224745						
ЭГ2 Приподнятость	4,53846	1,898042	13	-0,5385	1,85362	-1,0474	12	0,315561
ЭГ1 Чувство уверенности в себе	3,69231	1,652504						
ЭГ2 Чувство уверенности в себе	5,38462	1,660244	13	-1,6923	2,62630	2,3233*	12	0,038535
ЭГ1 Сумма эмоционального состояния	14,84615	3,078045						
ЭГ2 Сумма эмоционального состояния	19,46154	4,464963	13	-4,6154	5,85290	2,8432*	12	0,014808
ЭГ1 Эмоциональная осведомленность	6,69231	3,400603						
ЭГ2 Эмоциональная осведомленность	8,53846	4,115325	13	-1,8462	3,71587	-1,7913	12	0,098473
ЭГ1 Управление своими эмоциями	2,84615	2,192645						
ЭГ2 Управление своими эмоциями	5,61538	2,814796	13	-2,7692	2,58695	3,8596*	12	0,002270
ЭГ1 Самомотивация	7,38462	3,640935						

ЭГ2 Самомотивация	7,76923	3,394943	13	-0,3846	1,50214	-0,9232	12	0,374100
ЭГ1Эмпатия	6,30769	3,945137						
ЭГ2 Эмпатия	7,61538	3,797773	13	-1,3077	1,97419	2,3883 <sup>-</sup> *	12	0,034242
ЭГ1Распознавание эмоций других людей	7,38462	4,770368						
ЭГ2 Распознавание эмоций других людей	8,15385	4,200122	13	-0,7692	1,42325	-1,9487	12	0,075096
ЭГ1Сумма эмоционального интеллекта	30,61538	7,251879						
ЭГ2 Сумма эмоционального интеллекта	37,69231	8,076557	13	-7,0769	5,34574	4,7732 <sup>-</sup> *	12	0,000454

Технологическая карта внедрения программы психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии

Цель	Содержание	Методы	Формы	Ко л- во	Время	Ответств енные
1-й этап. Анализ теоретических предпосылок исследования эмоционального состояния студентов в период подготовки к сессии как психолого-педагогической проблемы						
1.1. Проанализировать проблему эмоционального состояния в теоретических исследованиях	Изучение проблемы в психолого-педагогической литературе, анализ, обобщение, структурирование теоретического материала, выявление основных понятий, характеристик	Анализ, обобщение литературы	Работа с научной литературой	30	Октябрь	Студент
1.2. Выявить особенности эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии	Изучение особенностей эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии в психолого-педагогической литературе, анализ, обобщение, структурирование теоретического материала, выявление основных понятий, характеристик.	Анализ, обобщение литературы	Работа с научной литературой	25	Октябрь-ноябрь	Студент
1.3.	Разработка	Моделиров	Работа с	1	Ноябрь	Студент

Разработать модель психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии	модели психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии	ание	научной литературой			
2-й этап. Проведение исследования эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии						
2.1. Охарактеризовать этапы, методы, методики исследования	Характеристика этапов, методов, методик исследования	Анализ научной литературы	Работа с научной литературой	15	Декабрь	Студент
2.2. Охарактеризовать выборку и анализ результатов констатирующего эксперимента	Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента	Беседа, наблюдение, анализ результатов	Беседа со студентами, наблюдение за группой, проведение и обработка методик	5	Февраль	Студент
3-й этап. Экспериментальная работа по организации и проведению психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии						
3.1. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии	Разработка и реализация программы психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии	Работа с литературой	Составление программы психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии	10	Февраль	Студент
3.2. Провести анализ результатов повторного диагностического исследования	Проведение повторной диагностики и анализа результатов	Обработка и анализ результатов	Проведение и обработка результатов диагностики	4	Март	Студент



3.3. Составить психолого-педагогические рекомендации студентам по оптимизации эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии	Составление психолого-педагогических рекомендаций студентам по оптимизации эмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменационной сессии	Анализ и обобщение литературы	Составление рекомендаций студентам	10	Апрель	Студент
---	--	-------------------------------	------------------------------------	----	--------	---------